



Утверждаю:  
Директор МАОУ «Воздвиженская ООШ»  
*Абуллина Е.В.* /Абуллина Е.В./  
« 1 » *сентября* 2023 г.

**Осенне - зимнее меню**  
**горячих завтраков для 1-4 классов**  
**(7 - 11 лет)**  
**на 2023 - 2024 учебный год**



<b>Завтрак</b>																					
54-13з	Салат из свеклы отвар	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,01	0	0,68	0	2,3	79	136	19	11	21,5	0,7	12	0,4	11,4	4,49
54-4г	Каша гречневая рассы	150	8,2	6,3	36	234	0,21	0,1	19,2	0,1	0	149	219	47	120	181	4,1	22,3	3,5	16,1	13,65
54-25м	Курица тушеная с мор	100	14,1	5,8	4,4	126	0,05	0,1	286	0	1,3	249	209	35	54,5	112	1	35,1	12	95	26,03
54-23хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12	50,6	0,01	0	2,45	0	19	6,2	70,6	65	6,47	10,9	0,3	0,24	0,2	4,08	4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22	106	0,05	0	0	0	0	225	41,9	9	6,3	29,3	0,5	1,44	2,7	6,53	2,7
Пром.	Печенье шоколадное	20	1,1	4,4	9,9	82,9	0,01	0	18,5	0	0	1,5	12,7	3,3	1,6	9,98	0,1	0	0	0	13,76
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>27,8</b>	<b>19,7</b>	<b>89</b>	<b>645</b>	<b>0,34</b>	<b>0,2</b>	<b>327</b>	<b>0,1</b>	<b>23</b>	<b>709</b>	<b>690</b>	<b>178</b>	<b>200</b>	<b>365</b>	<b>6,7</b>	<b>71</b>	<b>19</b>	<b>133</b>	<b>64,63</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>575</b>	<b>27,8</b>	<b>19,7</b>	<b>89</b>	<b>645</b>	<b>0,34</b>	<b>0,2</b>	<b>327</b>	<b>0,1</b>	<b>23</b>	<b>709</b>	<b>690</b>	<b>178</b>	<b>200</b>	<b>365</b>	<b>6,7</b>	<b>71</b>	<b>19</b>	<b>133</b>	<b>64,63</b>

**Пятница, 1 неделя**

<b>Завтрак</b>																					
54-25.1к	Каша жидкая молочне	200	5,3	5,4	29	185	0,05	0,2	26,4	0,1	0,6	342	170	149	28	134	0,4	51,1	6,2	39,1	14,95
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	13	100	0,04	0,2	17,3	0	0,7	50	220	168	34,3	130	1,1	11,7	2,3	38,3	17,26
Пром.	Мандарин	150	1,2	0,3	11	52,5	0,09	0,1	15	0	57	18	233	53	16,5	25,5	0,2	0,45	0,2	225	15,72
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22	106	0,05	0	0	0	0	225	41,9	9	6,3	29,3	0,5	1,44	2,7	6,53	2,7
Пром.	Вафли с фруктовыми г	50	1,4	1,7	39	175	0,02	0	1,5	0	0	25	70	8	5	18	0,8	0	0	0	14
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>645</b>	<b>16</b>	<b>11,3</b>	<b>113</b>	<b>618</b>	<b>0,25</b>	<b>0,4</b>	<b>60,1</b>	<b>0,1</b>	<b>58</b>	<b>659</b>	<b>734</b>	<b>386</b>	<b>90,1</b>	<b>337</b>	<b>2,9</b>	<b>64,6</b>	<b>11</b>	<b>309</b>	<b>64,63</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>645</b>	<b>16</b>	<b>11,3</b>	<b>113</b>	<b>618</b>	<b>0,25</b>	<b>0,4</b>	<b>60,1</b>	<b>0,1</b>	<b>58</b>	<b>659</b>	<b>734</b>	<b>386</b>	<b>90,1</b>	<b>337</b>	<b>2,9</b>	<b>64,6</b>	<b>11</b>	<b>309</b>	<b>64,63</b>

**Понедельник, 2 неделя**

<b>Завтрак</b>																					
54-13з	Салат из свеклы отвар	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,01	0	0,68	0	2,3	79	136	19	11	21,5	0,7	12	0,4	11,4	4,49
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	18	217	0,14	0,1	260	0	11	281	739	32	93,4	193	2,1	43	17	156	37,12
54-23хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12	50,6	0,01	0	2,45	0	19	6,2	70,6	65	6,47	10,9	0,3	0,24	0,2	4,08	4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22	106	0,05	0	0	0	0	225	41,9	9	6,3	29,3	0,5	1,44	2,7	6,53	2,7
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0,1	20	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0,05	1	2,2	16,32
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>26,9</b>	<b>10,7</b>	<b>77</b>	<b>514</b>	<b>0,25</b>	<b>0,2</b>	<b>283</b>	<b>0</b>	<b>43</b>	<b>622</b>	<b>1335</b>	<b>134</b>	<b>159</b>	<b>282</b>	<b>4,2</b>	<b>56,7</b>	<b>21</b>	<b>181</b>	<b>64,63</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>605</b>	<b>26,9</b>	<b>10,7</b>	<b>77</b>	<b>514</b>	<b>0,25</b>	<b>0,2</b>	<b>283</b>	<b>0</b>	<b>43</b>	<b>622</b>	<b>1335</b>	<b>134</b>	<b>159</b>	<b>282</b>	<b>4,2</b>	<b>56,7</b>	<b>21</b>	<b>181</b>	<b>64,63</b>

**Вторник, 2 неделя**

<b>Завтрак</b>																					
54-10з	Салат из капусты с оvs	60	1,7	4	1,7	50	0,03	0,1	24,4	0,2	8,2	70	97,1	14	8,22	31,2	0,6	10,9	2,3	9,62	7,36
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33	315	0,09	0,1	147	0	2,4	291	383	75	108	234	2	39,8	28	169	37,31
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25	106	0,04	0,1	434	0	8	4	490	40	20	36	0,4	0	0	0	15,16
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39	188	0,09	0	0	0	0	399	74,4	16	11,2	52	0,9	2,56	4,8	11,6	4,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>36</b>	<b>12,7</b>	<b>100</b>	<b>658</b>	<b>0,25</b>	<b>0,2</b>	<b>605</b>	<b>0,2</b>	<b>19</b>	<b>764</b>	<b>1045</b>	<b>145</b>	<b>148</b>	<b>353</b>	<b>3,9</b>	<b>53,3</b>	<b>35</b>	<b>191</b>	<b>64,63</b>

