



**Примерное меню МОУ «Гиблицкая СОШ»
 на 2022-2023 учебный год для учащихся 1-4 классов
 (стоимость обеда 66 руб.22 коп.)**

| Наименование блюд | Масса порции (гр) | Пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность (к/кал) |
|--------------------------------------|-------------------|-----------------------|-------|-------|---------------------------------|
| | | Б | Ж | У | |
| 1 день (понедельник) | | | | | |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,44 | 168,45 |
| Котлета домашняя | 80 | 10,83 | 9,76 | 8,09 | 199 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |
| Фрукт свежий | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 |
| Хлеб ржаной | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 |
| Вафли | 30 | 0,96 | 0,84 | 24,33 | 102,63 |
| 2 день (вторник) | | | | | |
| Плов из курицы | 50/125 | 14,83 | 9,16 | 31,27 | 267,17 |
| Овощи натуральные (помидоры) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 |
| Сок | 200 | 0,13 | 0,23 | 24,49 | 99 |
| Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 |
| Хлеб ржаной | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 |
| Фрукт свежий | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| 3 день (Среда) | | | | | |
| Салат из свежей капусты | 60 | 0,79 | 1,95 | 3,88 | 36,24 |
| Каша рассыпчатая гречневая с маслом | 150/5 | 8,64 | 9,72 | 38,71 | 276,75 |
| Гуляш из свинины | 80/30 | 11,7 | 31,01 | 3,18 | 339,9 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |

| | | | | | |
|----------------------------------|-----|-------|------|-------|--------|
| Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 |
| Хлеб ржаной | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 |
| Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| 4 день (четверг) | | | | | |
| Овощи натуральные (огурец) | 60 | 0,12 | 0,08 | 1,02 | 6 |
| Рис отварной со сл.маслом | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,7 |
| Печень куриная в соусе | 100 | 17,7 | 6,9 | 4,9 | 152,5 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 |
| Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,09 |
| Хлеб ржаной | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,07 | 143,02 |
| Йогурт фруктовый | 100 | 2,88 | 2,48 | 11,04 | 78 |
| 5 день (пятница) | | | | | |
| Овощи натуральные (помидор) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 |
| Сыр Российский (порция) | 15 | 3,48 | 4,42 | - | 54 |
| Пюре картофельное с маслом слив. | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 |
| Котлета домашняя | 80 | 10,83 | 9,76 | 8,09 | 199 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |
| Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,09 |
| Хлеб ржаной | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,07 | 143,02 |
| Фрукт свежий | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| 6 день (понедельник) | | | | | |
| Овощи натуральные (огурец) | 60 | 0,12 | 0,08 | 1,02 | 6 |
| Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,75 |
| Котлета рыбная (минтай) | 80 | 9,76 | 6,21 | 11,75 | 142,4 |
| Сок | 200 | 0,13 | 0,23 | 24,49 | 99 |
| Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 |
| Хлеб ржаной | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,07 | 143,02 |
| Фрукт свежий | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| 7 день (вторник) | | | | | |

| | | | | | |
|--|--------|-------|-------|-------|--------|
| Салат из свеклы отварной с маслом раст. | 60 | 1,9 | 5,6 | 13,1 | 109,3 |
| Бефстроганов из филе куриного | 80/30 | 9,2 | 17,07 | 7,17 | 176 |
| Макаронные изделия отварные с маслом сл. | 150/5 | 5,52 | 4,52 | 26,44 | 168,45 |
| Кисель (концентрат) | 200 | 0,1 | - | 29,2 | 110,4 |
| Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 |
| Хлеб ржаной | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,07 | 143,02 |
| Йогурт фруктовый | 100 | 2,88 | 2,48 | 11,04 | 78 |
| 8 день (среда) | | | | | |
| Винегрет | 60 | 1,4 | 4,3 | 5,5 | 69 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 |
| Гуляш из свинины | 80/30 | 11,7 | 31,01 | 3,18 | 339,9 |
| Чай сахаром и лимоном | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |
| Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 |
| Хлеб ржаной | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,07 | 143,02 |
| Фрукт свежий | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| 9 день (четверг) | | | | | |
| Овощи натуральные (помидор) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 |
| Рис отварной с маслом | 100/10 | 3,73 | 12,62 | 36,76 | 275,7 |
| Рыба тушеная в томате с овощами | 50/50 | 9,75 | 4,95 | 3,8 | 105 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 |
| Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 |
| Хлеб ржаной | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,07 | 143,02 |
| Фрукт свежий | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| 10 день (пятница) | | | | | |
| Капуста тушеная | 150 | 2,7 | 0,3 | 7,1 | 42 |
| Котлета домашняя | 80 | 10,83 | 9,76 | 8,09 | 199 |
| Сыр Российский (порция) | 15 | 3,48 | 4,42 | - | 54 |
| Сок | 200 | 0,13 | 0,23 | 24,49 | 99 |

| | | | | | |
|------------------|-----|------|------|-------|--------|
| Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 |
| Хлеб ржаной | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,07 | 143,02 |
| Йогурт фруктовый | 100 | 2,88 | 2,48 | 11,04 | 78 |