Утверждаю

Директор МБОУ Сасовская СОШ № 1

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** З.П. Фирсова

**11.01.2024 г.**

**Меню для 1-4 классов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход, г** | **Цена** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Запеканка из творога с соусом ягодным, 120/30 | 150,00 | 28,27 | 309,07 | 18,92 | 12,7 | 28,64 |
| Напиток кофейный на молоке, 180/10 | 180,00 | 7,15 | 89,46 | 2,65 | 2,28 | 14,42 |
| Хлеб пшеничный | 40,00 | 4,32 | 94,00 | 3,16 | 0,4 | 19,32 |
| Яблоко | 140,00 | 17,50 | 65,8 | 0,56 | 0,56 | 13,72 |

**Меню для 5-11 классов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Вес, гр.** | **Белки, гр.** | **Жиры, гр.** | **Углеводы,**  **гр.** | **Энергетическая**  **ценность, ккал** |
| Котлета куриная | 60 | 10,2 | 3,62 | 7,3 | 70,98 |
| Гречка отварная с маслом | 75/4 | 6,97 | 5,44 | 31,47 | 202,45 |
| Чай с сахаром | 180/14 | 0,15 | 0,03 | 10,23 | 43,46 |
| Хлеб ржаной | 20 | 4,2 | 0,3 | 15,3 | 28,41 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2,8 | 0,2 | 8,2 | 74 |
| **Итого** | **373** | **24,32** | **9,59** | **72,5** | **419,3** |

**Меню для группы продленного дня**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Вес, гр.** | **Белки, гр.** | **Жиры, гр.** | **Углеводы,**  **гр.** | **Энергетическая**  **ценность, ккал** |
| Суп картофельный с крупой | 250 | 1,71 | 5,7 | 7,62 | 89,15 |
| Гуляш из филе кур | 50/30 | 13,61 | 10,37 | 11,41 | 140,60 |
| Рис отварной с маслом | 75/4 | 3,82 | 4,17 | 40,03 | 212,87 |
| Чай с сахаром | 180/14 | 0,15 | 0,03 | 10,23 | 43,46 |
| Хлеб ржаной | 20 | 4,2 | 0,3 | 15,3 | 28,41 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2,8 | 0,2 | 8,2 | 74 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Бутерброд с сыром | 20/15 | 8,6 | 4,8 | 20,3 | 45,46 |
| Чай с сахаром | 180/14 | 0,15 | 0,03 | 10,23 | 43,46 |

**Меню для детей льготных категорий**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Вес, гр.** | **Белки, гр.** | **Жиры, гр.** | **Углеводы,**  **гр.** | **Энергетическая**  **ценность, ккал** |
| Суп картофельный с крупой | 250 | 1,71 | 5,7 | 7,62 | 89,15 |
| Гуляш из филе кур | 50/30 | 13,61 | 10,37 | 11,41 | 140,60 |
| Рис отварной с маслом | 75/4 | 3,82 | 4,17 | 40,03 | 212,87 |
| Чай с сахаром | 180/14 | 0,15 | 0,03 | 10,23 | 43,46 |
| Хлеб ржаной | 20 | 4,2 | 0,3 | 15,3 | 28,41 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2,8 | 0,2 | 8,2 | 74 |