Утверждаю

Директор МБОУ Сасовская СОШ № 1

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

**12.01.2024 г.**

**Меню для 1-4 классов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход, г** | **Цена** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Биточек куриный с соусом сметанным, 90/30 | 120,00 | 36,85 | 132,02 | 13,3 | 4,84 | 8,8 |
| Макароны отварные | 150,00 | 7,14 | 208,81 | 5,76 | 4,3 | 36,73 |
| Чай с сахаром и лимоном, 180/10 | 180,00 | 2,9 | 43,46 | 0,25 | 0,03 | 10,23 |
| Хлеб пшеничный | 40,00 | 4,63 | 94,00 | 3,16 | 0,4 | 19,32 |
| Масло сливочное | 10,00 | 7,92 | 66,1 | 0,08 | 7,25 | 0,13 |

**Меню для 5-11 классов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Вес, гр.** | **Белки, гр.** | **Жиры, гр.** | **Углеводы,**  **гр.** | **Энергетическая**  **ценность, ккал** |
| Гуляш из филе кур | 50/30 | 12,31 | 8,38 | 0,91 | 78,22 |
| Рис отварной с маслом | 75/4 | 2,41 | 2,7 | 20,01 | 100,43 |
| Чай с сахаром | 180/14 | 0,18 | 0,03 | 10,23 | 43,46 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 4,2 | 0,6 | 15,3 | 72 |
| Хлеб ржаной | 20 | 2,8 | 0,2 | 8,17 | 52 |
| **Итого** | **393** | **21,9** | **11,91** | **54,62** | **346,11** |

**Меню для группы продленного дня**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Вес, гр.** | **Белки, гр.** | **Жиры, гр.** | **Углеводы,**  **гр.** | **Энергетическая**  **ценность, ккал** |
| Суп гороховый | 250 | 1,71 | 5,7 | 7,62 | 89,15 |
| Котлета куриная | 60 | 10,6 | 4,32 | 8,1 | 130,20 |
| Макароны отварные | 75/4 | 5,76 | 7,3 | 36,73 | 208,81 |
| Чай с сахаром | 180/14 | 0,18 | 0,03 | 10,23 | 43,46 |
| Хлеб ржаной | 20 | 4,2 | 0,6 | 15,3 | 72 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2,8 | 0,2 | 8,17 | 52 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Бутерброд с повидлом | 20/10 | 6,9 | 7,8 | 15,35 | 84 |
| Чай с сахаром | 180/14 | 0,18 | 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 гороховый | 250 | 1,71 | 5,7 | 7,62 | 89,15 |
| Котлета куриная | 60 | 10,6 | 4,32 | 8,1 | 130,20 |
| Макароны отварные | 75/4 | 5,76 | 7,3 | 36,73 | 208,81 |
| Чай с сахаром | 180/14 | 0,18 | 0,03 | 10,23 | 43,46 |
| Хлеб ржаной | 20 | 4,2 | 0,6 | 15,3 | 72 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2,8 | 0,2 | 8,17 | 52 |