Согласовано: Утверждаю:

Директор МАОУ Вагайская СОШ ИП Яркова Н.В

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Р.Р. Таулетбаев \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЭКСПРЕСС-ЗАВТРАКИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

МАОУ Вагайская СОШ

НА 2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

ЭКСПРЕСС-ЗАВТРАКИ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| день | наименование | Выход г. | Белки г. | Жиры г. | Углеводы г. | Энергетическая ценность ккал |
| 1 | Каша пшенная с маслом | 200.5 | 3,0 | 8,0 | 31,6 | 218 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,54 | 29,82 | 135,6 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 2 | - | 10,02 | 38,99 |
|  | Итого: |  | 9,56 | 8,54 | 71,44 | 392,59 |
| 2 | Макар. Отварн. ссыром | 200 | 7,35 | 6,23 | 47,24 | 276,04 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,54 | 29,82 | 135,6 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 2 | - | 10,02 | 38,99 |
|  | Итого : |  | 13,91 | 6,77 | 87,08 | 450,63 |
| 3 | Рассольник ленинград. | 10.250.10 | 6,39 | 7,07 | 21,01 | 152,23 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,54 | 29,82 | 135,6 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 2 | - | 10,02 | 38,99 |
|  | Итог : |  | 12,95 | 7,61 | 60,85 | 326,82 |
| 4 | Борщ с мясом | 10.250.10 | 2,39 | 7,77 | 14,01 | 179,23 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,54 | 29,82 | 135,6 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 2 | - | 10,02 | 38,99 |
|  | Итого: |  | 11,95 | 8,31 | 53,85 | 352,82 |
| 5 | Рассольник домашний | 10.250.10 | 5,59 | 7,07 | 13,61 | 138,31 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,54 | 29,82 | 135,6 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 2 | - | 10,02 | 38,99 |
|  | Итого: |  | 12,15 | 7,61 | 53,45 | 312,9 |
| 6 | Суп овощной с мясом | 10.250 | 12,67 | 17,61 | 26,42 | 347,2 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 2 | - | 10,02 | 38,99 |
|  | Итого : |  | 19,23 | 18,15 | 66,26 | 521,79 |
| 7 | Макар. Отварн. С сыром | 200.20 | 7,35 | 6,23 | 47,24 | 276,04 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,54 | 29,82 | 135,6 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 2 | - | 10,02 | 38,99 |
|  | Итого: |  | 13,91 | 6,77 | 87,08 | 450,63 |
| 8 | Суп лапша домашняя | 10.250 | 4,91 | 5,77 | 16,5 | 194 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,54 | 29,82 | 135,6 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 2 |  | 10,02 | 38,99 |
|  | Итого : |  | 11,47 | 6,31 | 56,34 | 368,59 |
| 9 | Рассольник ленинград | 10.250.10 | 6,39 | 7,07 | 21,01 | 152,23 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,54 | 29,82 | 135,6 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 2 | - | 10,02 | 38,99 |
|  | Итого: |  | 12,95 | 7,61 | 60,85 | 326,82 |
| 10 | Макароны отв. С сыром | 200 | 7,35 | 6,23 | 42,24 | 276,04 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,54 | 29,82 | 135,6 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 2 | - | 10,02 | 38,99 |
|  | Итого : |  | 13,91 | 6,77 | 87,08 | 450,63 |