

Утверждаю:  
Председатель комитета по образованию  
Чаплыгинского муниципального района  
О.А. Горяченкова



**Примерное двухнедельное МЕНЮ на 2022-2023 учебный год для обучающихся по  
общеобразовательным программам начального общего образования, основного и  
среднего образования, для детей из малоимущих семей, посещающих группу  
продленного дня и многодетных семей, на сумму 25 рублей ( полдник)**

**День: понедельник**  
**Неделя: первая**  
 Сезон: весенний  
 Возрастная категория: С 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>День: понедельник</b>					
	<b>Неделя: первая</b>					
	<b>Полдник:</b>					
438	Омлет натуральный	80	6,26	4,69	2,44	104,01
1	Бутерброд с маслом сливочным	10/30	4,69	11,05	16,07	180,7
958	Кофейный напиток	200	1,94	1,9	22,88	116,22
	<b>Итого:</b>		<b>12,89</b>	<b>17,64</b>	<b>41,39</b>	<b>400,93</b>



	<b>Полдник</b>								
Тех карта 41	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/5	6,96	7,6	36,55	243,65			
943	Яйцо вареное	1 шт	5,08	4,6	0,28	62,84			
	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60,0			
	Хлеб	30	3,38	1,51	16,24	93,9			
	<b>Итого:</b>		<b>15,42</b>	<b>13,71</b>	<b>68,07</b>	<b>460,38</b>			
	<b>День: понедельник</b>								
	<b>Неделя: вторая</b>								
	<b>Полдник</b>								
Тех карта 41	Каша манная с маслом сливочным	200/5	5,44	7,08	26,92	192			
943	Яйцо вареное	1 шт	5,08	4,6	0,28	62,84			
	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60,0			
	Хлеб	30	3,38	1,51	16,24	93,9			
	<b>Итого:</b>		<b>13,9</b>	<b>13,19</b>	<b>58,44</b>	<b>408,71</b>			
	<b>День: вторник</b>								
	<b>Неделя: вторая</b>								
	<b>Полдник</b>								
Тех карта 1	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200/5	8,63	11,47	30,8	260,95			
943	Бутерброд с сыром	10/30	5,68	3,41	16,24	129,9			
	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60			
	<b>Итого:</b>		<b>14,31</b>	<b>14,88</b>	<b>62,04</b>	<b>450,85</b>			



	<b>Неделя: вторая</b>								
	<b>Полдник</b>								
237	Запеканка из творога	75	13,15	9,0	12,87	186			
883	Кисель из концентрата	200	0,072	0	31,7	127,09			
	<b>Итого:</b>		<b>13,22</b>	<b>9,0</b>	<b>44,57</b>	<b>313,09</b>			

Необходимо предусмотреть ежедневную С-витаминизацию 3-х блюд  
 Весеннее-летний период - 0,25мг.  
 Осеннее-зимний - 0,5мг.

Меню разработала: технолог службы школьного питания

 Исаева Н.Г. /