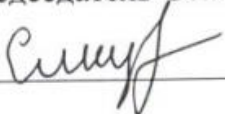


**СОГЛАСОВАНО:**

Председатель Совета родителей

 М.Н.Смирнова

**УТВЕРЖДЕНО:**

Директор МБОУ «Изборский лицей»

 С.Н.Головина  
« 30 » «Изборский лицей» 08 2024г.



**Примерное 10-дневное меню горячего питания (горячий завтрак)**

**обучающихся 1-4 класс**

**Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Изборский лицей»**

**в 2024-2025 учебном году**

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	закуска	Салат из квашеной капусты	60	1	3	5	51	47
			2 блюдо	Плов с мясом	200	27	8	83	315	54-12м
			напиток	Чай с лимоном	200	0	0	7	28	54-3гн
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	78	Пром.производство
			Хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0	9	44	Пром.производство
			Итого:		<b>510</b>	<b>31</b>	<b>12</b>	<b>120</b>	<b>516</b>	
1	2	Завтрак	закуска	Свежий огурец в нарезке	60	1	0	2	11	54-2з
			2 блюдо	Ленивые голубцы	200	17	15	13	257	54-3м
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	20	81	54-1хн
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	78	Пром.производство
			Хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0	9	44	Пром.производство
			Фрукты	Мандарин	100	1	0	0	4	393
			Итого:		<b>610</b>	<b>23</b>	<b>16</b>	<b>60</b>	<b>475</b>	
1	3	Завтрак	Закуска	Творожная запеканка	150	30	11	22	301	54-1г
			Напиток	Какао с молоком	200	5	4	13	107	54-21гн
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	78	Пром.производство
			Фрукты	Яблоко	100	1	1	14	70	338



2	1	Завтрак	Закуска	Салат из свежих овощей	60	2	6	6	86	54-7з
			2 блюдо	Птица отварная	90	15	1	21	95	54-21м
			Гарнир	Гречка отварная	150	8	6	4	134	54-4г
			Напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0	1	7	38	54-3гн
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	78	Пром.производство
			Хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0	9	44	Пром.производство
			<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>28</b>	<b>15</b>	<b>63</b>	<b>475</b>	
2	2	Завтрак	Закуска	Салат из свежих овощей	60	1	3	2	38	54-5з
			2 блюдо	Рагу из курицы	200	21	7	18	217	54-22м
			Гарнир							
			Напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	20	81	54-1хн
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	78	Пром.производство
			Хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0	9	44	Пром.производство
			Фрукты	Яблоко	100	1	1	14	70	338
			<b>Итого:</b>		<b>610</b>	<b>27</b>	<b>12</b>	<b>79</b>	<b>528</b>	
2	3	Завтрак	2 блюдо	Каша молочная манная	200	6	11	32	251	181
			Напиток	Кофейный напиток с молоком	200	4	3	11	86	54-23гн
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	78	Пром.производство
			Фрукты	Банан	150	2	1	29	142	338
				Масло сливочное	10	0	7	0	67	54-19з

