

**Примерное десятидневное меню**  
**МБОУ «Березинская СОШ»**  
**для обучающихся (Подвоз и ОВЗ.)**

**2022-2023 г.**

СОГЛАСОВАНО:

Председатель общешкольного  
 родительского комитета



УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы:



/Л.Е.Кузнецова/

Приказ № 70/18 от 31.08.2022г

1 неделя

№ Т.к.	Прием пищи	Наименование продукта	Выход	Калорийность
	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>			
63		Суп рыбный с крупой	250	169,6
376		Чай с сахаром	200	48,64
		Хлеб	50	125
	Энергетическая и пищевая ценность завтрака			343,24
	<b>ВТОРНИК</b>			
204/190		Макароны отварные, курица в соусе	150/50	241,73/228
376		Чай с сахаром	200	48,64
		Хлеб	50	125
	Энергетическая и пищевая ценность завтрака			643,37
	<b>СРЕДА</b>			
163		Жаркое по домашнему	250	71
376		Чай с сахаром	200	48,64
		Хлеб	50	125
	Энергетическая и пищевая ценность завтрака			244,64
	<b>ЧЕТВЕРГ</b>			
34		Суп Рассольник	250	149,6
376		Чай с сахаром	200	48,64
		Хлеб	50	125
	Энергетическая и пищевая ценность завтрака			323,24
	<b>ПЯТНИЦА</b>			
196		Каша гречневая рассыпчатая	150	334,08
		Котлета мясная	100	137,25
376		Чай с сахаром	200	48,64
		Хлеб	50	125
	Энергетическая и пищевая ценность завтрака			644,97

## 2 неделя

№ Т.к.	Прием пищи	Наименование продукта	Выход	Калорийность
	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>			
55		Щи из свежей капусты с картофелем	250	177,83
376		Чай с сахаром	200	48,64
		Хлеб	50	125
	Энергетическая и пищевая ценность завтрака			400,8
	<b>ВТОРНИК</b>			
717		Овощное рагу с мясом птицы	200	296,5
376		Чай с сахаром	200	48,64
		Хлеб	50	125
	Энергетическая и пищевая ценность завтрака			470,14
	<b>СРЕДА</b>			
39		Суп картофельный с макаронными изделиями	250	129,34
376		Чай с сахаром	200	48,64
		Хлеб	50	125
	Энергетическая и пищевая ценность завтрака			643,37
	<b>ЧЕТВЕРГ</b>			
216		Картофельное пюре	150	116,97
190		Курица в соусе с томатом	80	434,29
376		Чай с сахаром	200	48,64
		Хлеб	50	125
	Энергетическая и пищевая ценность завтрака			724,90
	<b>ПЯТНИЦА</b>			
37		Суп картофельный с бобовыми	250	124,5
376		Чай с сахаром	200	48,64
		Хлеб	50	125
	Энергетическая и пищевая ценность завтрака			298,14