

"СОГЛАСОВАНО"

Директор

" 2024 г.

"УТВЕРЖАЮ"

Директор МУП ОП "Школьник"

Кара-Сал А.Х.

" 9 " 01 2024 г.

Примерное меню из 10 вариантов
для учащихся начальных классов с 1 по 4 класс
в зимне-весенний период

№ реп.	Наименование продуктов	Выход	1 порцию	Белки,г	Жиры,г	Углев, г	Э,Д.,кк ал,
	Первая неделя						
	День №1-завтрак:						
236	Каша рисовая молочная	1/200	46,00 Р	5,16	6,52	32,18	208
462	Какао с молоком	1/200	20,00 Р	3,3	2,9	13,8	94
75	Сыр полутвердый (порциями)	1/015	20,00 Р	3,48	4,42	0	53,7
573	Хлеб пшеничный 1с	1/030	3,50 Р	2,66	0,28	17,22	81,9
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/025	3,50 Р	1,7	0,32	9,95	49,5
	Итого за завтрак:		93,00 Р	16,3	14,44	73,15	487,1
	День №1-обед						
82	Овощи порционные свежие	1/060	14,50 Р	1	1	1	6
202	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	15,00 Р	8,5	6,61	39,2	242,1
368	Суфле из птицы	1/090	40,00 Р	11,5	11,4	3,9	165,3
493	Компот из плодов	1/200	20,00 Р	0,3	0,3	37,1	152
573	Хлеб пшеничный 1с	1/030	3,50 Р	2,66	0,28	17,22	81,9
	Итого за обед:		93,00 Р	22,96	18,59	97,42	641,3
	День №2-завтрак:						
580	Вафли	1/025	16,50 Р	1	7	15	99
207	Каша перловая рассыпчатая	1/180	18,00 Р	5,14	5,62	35,98	215,13
350	Тефтели из говядины с рисом	1/110	40,00 Р	10,34	8,91	10,89	165
495	Компот из сухофруктов	1/200	15,00 Р	0,6	0,1	20,1	84
573	Хлеб пшеничный 1с	1/030	3,50 Р	2,66	0,28	17,22	81,9
	Итого за завтрак:		93,00 Р	19,74	21,91	99,19	645,03
	День №2-обед						
580	Вафли	1/025	16,50 Р	1	7	15	99
207	Каша перловая рассыпчатая	1/180	18,00 Р	5,14	5,62	35,98	215,13
350	Тефтели из говядины с рисом	1/110	40,00 Р	10,34	8,91	10,89	165
495	Компот из сухофруктов	1/200	15,00 Р	0,6	0,1	20,1	84
573	Хлеб пшеничный 1с	1/030	3,50 Р	2,66	0,28	17,22	81,9
	Итого за обед:		93,00 Р	19,74	21,91	99,19	645,03
	День №3-завтрак:						
82	Фрукты свежие	1/150	29,00 Р	0,12	10,87	0,19	99,13
127	Суп гороховый	1/250	42,00 Р	7,4	3,27	15,77	122,2
461	Чай каркаде	1/200	15,00 Р	0	0	14	56

573	Хлеб пшеничный 1с	1/030	3,50 Р	2,66	0,28	17,22	81,9
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/025	3,50 Р	1,7	0,32	9,95	49,5
	Итого за завтрак:		93,00 Р	10,18	14,42	47,18	359,23
	День №3-обед:						
82	Фрукты свежие	1/150	29,00 Р	0,12	10,87	0,19	99,13
127	Суп гороховый	1/250	42,00 Р	7,4	3,27	15,77	122,2
461	Чай каркаде	1/200	15,00 Р	0	0	14	56
573	Хлеб пшеничный 1с	1/030	3,50 Р	2,66	0,28	17,22	81,9
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/025	3,50 Р	1,7	0,32	9,95	49,5
	Итого за обед:		93,00 Р	11,88	14,74	57,13	408,73
	День №4-завтрак:						
	Арахисовая паста	1/010	13,50 Р	1,1	5,5	10,3	59,8
386	Рис припущенный	1/180	18,00 Р	4,32	6,48	35,28	217,44
307	Котлеты рыбные	1/110	42,00 Р	13,4	2,05	17,03	142,2
498	Напиток брусничный	1/200	16,00 Р	0,1	0,1	10,9	45
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/025	3,50 Р	1,7	0,32	9,95	49,5
	Итого за завтрак:		93,00 Р	18,92	14,13	73,51	464,44
	День №4-обед:						
33	Салат из свеклы с сыром и чесноком	1/100	16,00 Р	4,8	10,7	6,5	141
386	Рис припущенный	1/180	15,00 Р	4,32	6,48	35,28	217,44
307	Котлеты рыбные	1/110	40,00 Р	13,4	2,05	17,03	142,2
498	Напиток брусничный	1/200	15,00 Р	0,1	0,1	10,9	45
573	Хлеб пшеничный 1с	1/030	3,50 Р	2,66	0,28	17,22	81,9
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/025	3,50 Р	1,7	0,32	9,95	49,5
	Итого за обед:		93,00 Р	25,28	19,61	86,93	677,04
	День №5-завтрак:						
279	Запеканка из творога	1/100	60,00 Р	15,9	7,7	15	194
496	Напиток из шиповника	1/200	15,00 Р	0,7	0,3	18,3	78
72	Бутерброд с джемом	1/045	14,50 Р	1,6	3,8	23,4	134
573	Хлеб пшеничный 1с	1/030	3,50 Р	2,66	0,28	17,22	81,9
	Итого за завтрак:		93,00 Р	20,86	12,08	73,92	487,9
	День №5-обед:						
	Конфеты	1/020	13,00 Р	0,9	2,8	14	84,4
256	Макаронные изделия отварные	1/180	18,00 Р	6,66	6,66	35,48	228,42
347	Котлеты "Школьные"	1/090	43,00 Р	13,23	9,99	11,43	189
457	Чай с сахаром	1/200	12,00 Р	0,2	0,1	9,5	38
573	Хлеб пшеничный 1с	1/030	3,50 Р	2,66	0,28	17,22	81,9
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/025	3,50 Р	1,7	0,32	9,95	49,5
	Итого за обед:		93,00 Р	25,35	20,15	97,58	671,22
	Вторая неделя						
	День №6-завтрак:						
139	Суп молочный с макаронными изд.	1/250	46,00 Р	7	8	25	200
462	Какао с молоком	1/200	20,00 Р	3,3	2,9	13,8	94

75	Сыр полутвердый (порциями)	1/021	20,00 Р	6	7	0	76
573	Хлеб пшеничный 1с	1/030	3,50 Р	2,66	0,28	17,22	81,9
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/025	3,50 Р	1,7	0,32	9,95	49,5
	Итого за завтрак:		93,00 Р	20,66	18,5	65,97	501,4
	День №6-обед:						
256	Макаронные изделия отварные	1/180	15,00 Р	7,4	6,6	39,4	246
372	Котлеты куриные	1/110	40,00 Р	22	36	12	313
496	Напиток из шиповника	1/200	15,00 Р	1	1	18	78
75	Сыр полутвердый (порциями)	1/021	19,50 Р	6	7	0	76
573	Хлеб пшеничный 1с	1/030	3,50 Р	2,66	0,28	17,22	81,9
	Итого за обед:		93,00 Р	39,06	50,88	86,62	794,9
	День №7-завтрак:						
2	Салат "Витаминный"	1/060	14,00 Р	1,2	5,1	5,5	73
202	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	15,00 Р	8,5	6,61	39,2	242,1
481	Кисель витаминный	1/200	15,00 Р	0,2	0,2	24,8	102
347	Котлеты "Школьные"	1/090	42,00 Р	13,23	9,99	11,43	189
573	Хлеб пшеничный 1с	1/030	3,50 Р	2,66	0,28	17,22	81,9
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/025	3,50 Р	1,7	0,32	9,95	49,5
	Итого за завтрак:		93,00 Р	26,29	17,4	102,6	664,5
	День №7-обед:						
2	Салат "Витаминный"	1/060	14,00 Р	1,2	5,1	5,5	73
202	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	15,00 Р	8,5	6,61	39,2	242,1
481	Кисель витаминный	1/200	15,00 Р	0,2	0,2	24,8	102
347	Котлеты "Школьные"	1/090	42,00 Р	13,23	9,99	11,43	189
573	Хлеб пшеничный 1с	1/030	3,50 Р	2,66	0,28	17,22	81,9
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/025	3,50 Р	1,7	0,32	9,95	49,5
	Итого за обед:		93,00 Р	26,29	17,4	102,6	664,5
	День №8-завтрак:						
	Кондитерское изделие	1/030	18,00 Р	2,5	7,9	15	186
128	Суп лапша	1/250	46,00 Р	6,7	3,85	11,1	189,25
501	Сок фруктовый	1/200	22,00 Р	1,1	0,2	40,2	86
573	Хлеб пшеничный 1с	1/030	3,50 Р	2,66	0,28	17,22	81,9
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/025	3,50 Р	1,7	0,32	9,95	49,5
	Итого за завтрак:		93,00 Р	14,66	12,55	93,47	592,65
	День №8-обед:						
	Кондитерское изделие	1/030	18,00 Р	2,5	7,9	15	186
128	Суп лапша	1/250	46,00 Р	6,7	3,85	11,1	189,25
501	Сок фруктовый	1/200	22,00 Р	1,1	0,2	40,2	86
573	Хлеб пшеничный 1с	1/030	3,50 Р	2,66	0,28	17,22	81,9
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/025	3,50 Р	1,7	0,32	9,95	49,5
	Итого за обед:		93,00 Р	14,66	12,55	93,47	592,65
	День №9-завтрак:						

148	Томаты порционные	1/060	17,50 Р	1	1	2	11
386	Каша рисовая рассыпчатая	1/180	15,00 Р	4,32	6,48	35,28	217,44
307	Котлеты рыбные	1/110	42,00 Р	13,4	2,05	17,03	142,2
496	Напиток из шиповника	1/200	15,00 Р	0,7	0,3	18,3	78
573	Хлеб пшеничный 1с	1/030	3,50 Р	2,66	0,28	17,22	81,9
	Итого за завтрак:		93,00 Р	22,08	10,11	89,83	530,54
	День №9-обед:						
148	Томаты порционные	1/060	17,50 Р	1	1	2	11
386	Каша рисовая рассыпчатая	1/180	15,00 Р	4,32	6,48	35,28	217,44
307	Котлеты рыбные	1/110	42,00 Р	13,4	2,05	17,03	142,2
496	Напиток из шиповника	1/200	15,00 Р	0,7	0,3	18,3	78
573	Хлеб пшеничный 1с	1/030	3,50 Р	2,66	0,28	17,22	81,9
	Итого за обед:		93,00 Р	22,08	10,11	89,83	530,54
	День №10-завтрак:						
232	Каша пшеничная молочная жидкая	1/200	46,00 Р	7,46	6,6	36,2	234,6
502	Какао с молоком	1/200	20,00 Р	3,9	3,1	25,16	145
	Сырок глазированный	1/040	20	5,1	4,6	25	125
573	Хлеб пшеничный 1с	1/030	3,50 Р	2,66	0,28	17,22	81,9
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/025	3,50 Р	1,7	0,32	9,95	49,5
	Итого за завтрак:		93,00 Р	20,82	14,9	113,53	636
	День №10-обед:						
118	Суп с крупой	1/250	42,00 Р	2,4	5	8,5	188,5
579	Сухари сливочные	1/050	4,00 Р	4,25	5,4	33,3	199
339	Сырок глазированный	1/040	20	5,1	4,6	0,3	63
502	Какао с молоком	1/200	20,00 Р	3,9	3,1	25,16	145
573	Хлеб пшеничный 1с	1/030	3,50 Р	2,66	0,28	17,22	81,9
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/025	3,50 Р	1,7	0,32	9,95	49,5
	Итого за обед:		93,00 Р	20,01	18,7	94,43	726,9