

"СОГЛАСОВАНО"

Директор

" 29 09 2023г.



Директор "ШКОЛЬНИК"
Капа-Сал А.Х.

Примерное меню из 10 вариантов
для учащихся начальных классов с 1 по 4 класс
на 2023-2024 учебный год

№ реп.	Наименование продуктов	Выход	на 1 порцию		Жиры,г	Углев, г	Э,Д,кк ал,
			Белки,г				
Первая неделя							
День №1-завтрак:							
236	Капа рисовая молочная	1/200	40,00 P	5,16	6,52	32,18	208
462	Какао с молоком	1/200	20,00 P	3,3	2,9	13,8	94
75	Сыр полутвердый (порциями)	1/015	18,25 P	3,48	4,42	0	53,7
573	Хлеб пшеничный 1с	1/030	3,50 P	2,66	0,28	17,22	81,9
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/025	3,50 P	1,7	0,32	9,95	49,5
Итого за завтрак:			85,25 P	16,3	14,44	73,15	487,1
День №1-обед							
112	Суп картофельный	1/250	19,75 P	3,25	3,37	10,75	86,25
202	Капа гречневая рассыпчатая	1/150	15,00 P	8,5	6,61	39,2	242,1
368	Суфле из птицы	1/090	35,00 P	11,5	11,4	3,9	165,3
493	Компот из плодов	1/200	12,00 P	0,3	0,3	37,1	152
573	Хлеб пшеничный 1с	1/030	3,50 P	2,66	0,28	17,22	81,9
Итого за обед:			85,25 P	26,21	21,96	108,17	727,55
День №2-завтрак:							
82	Фрукты свежие	1/100	14,75 P	0,04	0,04	14,7	44
207	Капа перловая рассыпчатая	1/180	15,00 P	5,14	5,62	35,98	215,13
350	Тефтели из говядины с рисом	1/110	40,00 P	10,34	8,91	10,89	165
495	Компот из сухофруктов	1/200	12,00 P	0,6	0,1	20,1	84
573	Хлеб пшеничный 1с	1/030	3,50 P	2,66	0,28	17,22	81,9
Итого за завтрак:			85,25 P	18,78	14,95	98,89	590,03
День №2-обед							
21	Салат из моркови	1/100	11,25 P	1,2	6	11,2	104
207	Капа перловая рассыпчатая	1/180	15,00 P	5,14	5,62	35,98	215,13
350	Тефтели из говядины с рисом	1/110	40,00 P	10,34	8,91	10,89	165
495	Компот из сухофруктов	1/200	12,00 P	0,6	0,1	20,1	84
573	Хлеб пшеничный 1с	1/030	3,50 P	2,66	0,28	17,22	81,9
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/025	3,50 P	1,7	0,32	9,95	49,5
Итого за обед:			85,25 P	21,64	21,23	105,34	699,53
День №3-завтрак:							
79	Масло сливочное порциями	1/015	13,75 P	0,12	10,87	0,19	99,13
	Печенье весовое	1/040	16,00 P	2,88	2,44	27,56	142

127	Суп гороховый	1/250	40,00 Р	7,4	3,27	15,77	122,2
461	Чай каркаде	1/200	12,00 Р	0	0	14	56
573	Хлеб пшеничный 1с	1/030	3,50 Р	2,66	0,28	17,22	81,9
	Итого за завтрак:		85,25 Р	13,06	16,86	74,74	501,23
	День №3-обед:						
46	Рубленые яйца с маслом и луком	1/100	17,25 Р	9,8	14,7	1,8	179
	Печенье весовое	1/040	9,00 Р	2,88	2,44	27,56	142
127	Суп гороховый	1/250	40,00 Р	7,4	3,27	15,77	122,2
461	Чай каркаде	1/200	12,00 Р	0	0	14	56
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/025	3,50 Р	1,7	0,32	9,95	49,5
573	Хлеб пшеничный 1с	1/030	3,50 Р	2,66	0,28	17,22	81,9
	Итого за обед:		85,25 Р	24,44	21,01	86,3	630,6
	День №4-завтрак:						
	Арахисовая паста	1/010	11,75 Р	1,1	5,5	10,3	59,8
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	Паниток брусничный	1/200	15,00 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:		85,25 Р	18,92	14,13	73,51	464,44
	День №4-обед:						
33	Салат из свеклы с сыром и чесноком	1/100	8,25 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	Паниток 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:		85,25 Р	25,28	19,61	86,93	677,04
	День №5-завтрак:						
279	Запеканка из творога	1/100	55,00 Р	15,9	7,7	15	194
496	Паниток из пшеники	1/200	12,00 Р	0,7	0,3	18,3	78
72	Бутерброд с джемом	1/045	14,75 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:		85,25 Р	20,86	12,08	73,92	487,9
	День №5-обед:						
	Вафли	1/030	12,25 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	40,00 Р	13,23	9,99	11,43	189
457	Чай с сахаром	1/200	8,00 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:		85,25 Р	25,35	20,15	97,58	671,22
	Вторая неделя						
	День №6-завтрак:						

229	Каша "Дружба"	1/200	40,00 Р	5,24	6,68	27,62	191,6
462	Какао с молоком	1/200	20,00 Р	3,3	2,9	13,8	94
	Круассан	1/040	21,75 Р	2,8	3,5	18,2	166
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/025	3,50 Р	1,7	0,32	9,95	49,5
	Итого за завтрак:		85,25 Р	13,04	13,4	69,57	501,1
	День №6-обед:						
46	Салат сельд с картофелем	1/100	8,25 Р	6,4	8,5	7,4	132
79	Масло сливочное (порциями)	1/015	8,50 Р	0,12	10,87	0,19	99,13
354	Запеканка картофельная с печеню	1/250	50,00 Р	18,4	6,2	22,7	220
493	Компот из плодов	1/200	15,00 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:		85,25 Р	27,88	26,15	84,61	685,03
	День №7-завтрак:						
336	Зразы из говядины	1/100	40,00 Р	13,9	10,4	14,5	207
202	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	15,00 Р	8,5	6,61	39,2	242,1
498	Паниток брусничный	1/200	15,00 Р	0,1	0,1	10,9	45
69	Бутерброд с маслом	1/035	11,75 Р	1,6	11	10	146
573	Хлеб пшеничный 1с	1/030	3,50 Р	2,66	0,28	17,22	81,9
	Итого за завтрак:		85,25 Р	12,86	17,99	77,32	515
	День №7-обед:						
2	Салат витаминный	1/100	8,25 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
327	Гуляш из отварной говядины	1/100	40,00 Р	20	19,5	3,3	258
498	Паниток 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:		85,25 Р	32,96	26,81	80,57	676,5
	День №8-завтрак:						
82	Фрукты свежие	1/150	23,75 Р	0,06	0,06	14,7	66
375	Плов из отварной пшеницы	1/200	50,00 Р	16,32	18,24	34,64	368
457	Чай с сахаром	1/200	8,00 Р	0,2	0,1	9,5	38
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/025	3,50 Р	1,7	0,32	9,95	49,5
	Итого за завтрак:		85,25 Р	18,28	18,72	68,79	521,5
	День №8-обед:						
2	Салат "Витаминный"	1/100	17,25 Р	1,2	5,1	5,5	73
375	Плов из отварной пшеницы	1/200	50,00 Р	16,32	18,24	34,64	368
481	Кисель витаминный	1/200	11,00 Р	0,1	0,1	12,4	51
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/025	3,50 Р	1,7	0,32	9,95	49,5
573	Хлеб пшеничный 1с	1/030	3,50 Р	2,66	0,28	17,22	81,9
	Итого за обед:		85,25 Р	21,98	24,04	79,71	623,4
	День №9-завтрак:						
377	Пюре картофельное	1/180	22,00 Р	3,78	7,2	10,98	122,5

69	Бутерброд с маслом	1/035	11,75 Р	1,6	11	10	146
307	Котлеты рыбные	1/110	36,00 Р	13,4	2,05	17,03	142,2
496	Паниток из пшеничника	1/200	12,00 Р	0,7	0,3	18,3	78
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/025	3,50 Р	1,7	0,32	9,95	49,5
	Итого за завтрак:		85,25 Р	21,18	20,87	66,26	538,2
	День №9-обед:						
47	Винегрет овощной	1/100	16,75 Р	1,6	6,2	6,6	88
206	Капа пшеничная рассыпчатая	1/180	13,00 Р	7,88	7,5	44,46	277,02
307	Котлеты рыбные	1/110	40,00 Р	13,4	2,05	17,03	142,2
496	Паниток из пшеничника	1/200	12,00 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:		85,25 Р	26,24	16,33	103,61	667,12
	День №10-завтрак:						
232	Капа пшеничная молочная жидкая	1/200	40,00 Р	7,46	6,6	36,2	234,6
466	Кофейный паниток на ступц.молоке	1/200	20,00 Р	2,6	3,2	19	115
267	Яйцо вареное	1/040	18,25	5,1	4,6	0,3	63
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:		85,25 Р	19,52	15	82,67	544
	День №10-обед:						
377	Пюре картофельное	1/180	22,00 Р	3,78	7,2	10,98	122,5
339	Котлеты из говядины	1/100	40,00 Р	15,66	12,42	14,04	230,4
	Соки фруктовые	1/200	12,25 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
86	Повидло порциями	1/040	4,00 Р	0,16	0	26	104,8
	Итого за обед:		85,25 Р	25,06	20,42	118,39	675,1