


 Утверждаю
 Директор школы *Шокар А.В.* /Шокар А.В./
 «01» сентября 2022 г

**Примерное меню из 10 вариантов для учащихся начальных классов
с 1 по 4 классов на 2022-2023 учебный год**

1 день

№	Наименование блюда	Вес порции, грамм	ЭЦ (ккал)	Б	Ж	У
1	Щи свежей капусты со сметаной	150	83,3	3,6	5,5	4,4
2	Макароны отварные	100	133,46	3,95	5,12	23,34
3	Тефтели из говядины	90	147,38	9,45	7,31	10,9
4	Запеканка творожная –морковная со сметаной	200	190	4,9	5	32,5
5	Компот с/фруктов	200	85	2	1	20
6	Хлеб пшеничный	60	79	2	1	15
Итого за обед		800	718,14	25,9	24,93	91,29

2 день

1	Каша «дружба» с изюмом	200	307	10,44	11,11	41,30
2	Картофельное пюре	180	173	4	6	26
3	Рыбный тефтели	100	303,5	12,6	7,9	48,6
4	Сыр порционный	20	61	4	5	1
5	Напиток из плодов шиповника	200	77	1	0	15
6	Хлеб пшеничный	60	79	2	1	15
Итого за обед:		760	1000,5	34,4	31,01	146,9

3 день

1	Рассольник со сметанной	200	87,3	2,1	4,08	10,6
2	Гречка рассыпчатая	200	307,26	9,94	7,48	47,78
3	Курица тушенная в томатном соусе	70	106	7,42	9,33	2,58
4	Салат с печенью с морковью	100	129	10	6	4
5	Кисель из ягод	200	171	6	2	4
6	Хлеб пшеничный	60	79	2	1	15
Итого за обед		830	879,86	37,46	29,89	83,96

4 день						
1	Суп крестьянский с крупой и говядиной	200	176	8	12	21
2	Макароны с сыром	180	280	9	8	13
3	Банан	70	143	1,2	0,2	22
4	Пудинг творожный с изюмом	100	164,4	13,4	7,1	11,8
5	Какао с молоком	200	190	4,9	5	32,5
6	Хлеб пшеничный	60	79	2	1	15
Итого за обед:		810	1032,4	38,5	25,3	115,3
5 день						
1	Суп уха	200	76	9,6	0,6	7,9
2	Рис отварное	100	116	2,2	0,5	24,9
3	гуляш говяжий с томатном соусе	100	326	24	12	7,7
4	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3
5	Компот из с/фруктов	200	85	2	1	20
6	Хлеб пшеничный	60	79	2	1	15
Итого за обед:		650	752,8	38,9	24,8	72,3

6 день						
1	Суп гороховый	150	83,6	3,6	5,5	4,4
2	Пшено отварное	100	335	16	5,8	69,3
3	Печень говяжий томатном соусе	100	115,9	11,6	5,5	5,4
4	салат «свекольный»	60	39	1	3	2
5	Напиток из плодов шиповника	200	77	1	0	15
6	Хлеб пшеничный	60	79	2	1	15
Итого за обед		720	721	41,2	15,9	114,6

7 день						
1	Борщ из свежей капустой с сметанной	250	114	2	7	11
2	Гречка мясом говядина с подливом	150	299,4	13	4,4	11,4
3	Кисель из ягод	200	171	6	2	4
4	Мандарин	100	38	1	0	8
5	Хлеб пшеничный	60	79	2	1	15
6	Гранатовый салат	100	153	8,2	3	9,1
Итого за обед		860	854,4	32,2	17,4	58,5

8 день						
1	Каша геркулесовая с маслом	200	230	5,6	10,4	26,4
2	Плов из отварной птицы	150	225	17,1	11,7	12,75
3	Сыр порционный	20	61	4	5	1
4	Какао с молоком	200	190	4,9	5	32,5
5	Хлеб пшеничный	60	79	2	1	15
6	Винегрет с сельдью	100	179,2	9,1	12	6,8
Итого за обед		730	964,2	61,5	45,1	94,45

9 день						
1	Суп гороховый картофелем, с мясом курицы на курином бульоне	200	146	7	5	17
2	Макароны с сосисками и сыром	150	270	17,68	13,7	16,5
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	74,20	0,98	6,15	3,73
4	Сок натуральный	200	85	1	0	20
5	Хлеб пшеничный	60	79	2	1	15
Итого за обед		710	654,2	28,66	25,85	55,74

10 день						
1	Щи свежей капусты со сметаной	150	83,3	3,6	5,5	4,4
2	Макароны отварные	100	133,46	3,95	5,12	23,34
3	Тефтели из говядины	90	147,38	9,45	7,31	10,9
4	Запеканка творожная –морковная со сметаной	200	190	4,9	5	32,5
5	Компот с/фруктов	200	85	2	1	20
6	Хлеб пшеничный	60	79	2	1	15
Итого за обед		800	718,14	25,9	24,93	91,29