

Директор школы

23 сентября

МУП ОП "Школьник"

Оюн Э.О.

18 марта 2021 г.

**Комплексное примерное меню из 12 вариантов
для учащихся начальных классов с 1 по 4 классы
на 2021-2022 учебный год**

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен., ккал
	1 день						
	Завтрак						
1	Каша рисовая молочная с/м	1/200	33	9,7	4,8	47	270
2	Какао с молоком	1/200	15	3,3	2,9	13,8	94
3	сыр порционный	1/015	14,56	3,9	6,7	0	50,2
4	хлеб пшеничный 1с	1/030	2	2,7	0,4	23	101
	Итого		64,56	19,6	14,8	83,8	515,2
	Обед						
1	Гарнир перловый	1/150	12	12	4,7	43,9	196,3
2	Котлета "Школьные"	1/060	33	8,8	10,6	7,6	126
3	чай с лимоном	1/200	6	0,3	0,1	10	56
4	Хлеб пшеничный 1с	1/030	4	2,7	0,4	23	101
5	Круассаны	1/045	9,56	3	5	10	180
	Итого		64,56	27,8	15,8	89,3	479,3
	2 день						
1	Суп -лапша домашняя	1/200	33	5,48	5,06	66,8	241,4
2	Чай с молоком	1/200	10	6,9	9,9	12,1	187,3
3	Хлеб пшеничный 1с	1/030	2	2,7	0,4	23	101
4	Фрукты	1 шт	19,56	0,4	0,4	64	150
	Итого		64,56	15,48	15,76	165,9	679,7
	3 день						
1	Бигус из говядины	1/150	48	20,1	19,3	56,3	354,2
2	чай с сахаром	1/200	6	0,6	0,1	21	86
3	печенье	1/45	8,56	5,1	4,6	0,3	85,6
4	Хлеб пшеничный 1с	1/030	2	2,7	0,4	23	101
	Итого		64,56	28,5	24,4	100,6	626,8
	4 день						
1	Уха рыбацкая	1/200	33	5,5	1,8	9,8	196,8
2	Мягкие вафли	1/25	17,56	3,1	20	25	185
3	Компот из с/ф	1/200	12	1,4	1,2	11,4	63
4	хлеб пшеничный 1с	1/030	2	2,7	0,4	23	101
	Итого		64,56	12,7	23,4	69,2	545,8
	5 день						

	пшено гарнир	1/200	15	3,7	6	23,9	166,9
	Гёfteли из мяса кур	1/060	33	16,4	15,7	9,8	186
	Ягодный напиток	1/200	14,56	0,7	0,3	18,3	78
4	хлеб пшеничный 1с	1/030	2	2,7	0,4	23	101
	Итого		64,56	23,5	22,4	75	531,9
	6 день						
1	Молочная каша ячневая с маслом	1/200	33	7,54	6,94	33,4	226,4
2	какао с молоком	1/200	15	3,3	2,9	13,8	94
3	хлеб пшеничный 1с	1/030	2	2,7	0,4	23	101
4	Пряники	1/045	14,56	5,1	4,6	0,3	63
	Итого		64,56	18,64	14,84	70,5	484,4
	обед						
1	Плов из мяса	1/180	45	14,9	12	28,9	263,3
2	Кисель	1/200	10	0,4	0,1	14,9	62
3	Хлеб пшеничный 1с	1/030	2	2,7	0,4	23	101
4	Конфеты	1/030	7,56	0,4	0,4	64	150
	Итого		64,56	18,4	12,9	130,8	576,3
	7 день						
1	Запеканка из творога	1/150	56,56	23,4	12,1	29,1	299,7
2	Чай с сахаром	1/200	6	0,2	0,2	25	98
3	хлеб пшеничный 1с	1/030	2	2,7	0,4	23	101
	Итого		64,56	26,3	12,7	77,1	498,7
	обед						
1	Печень по-строгановски	25/38	30	11,2	8,9	13,8	150,3
2	Макароны отварные	1/150	18	6,9	5,1	11,09	145,5
3	напиток из шиповника	1/200	14,56	0,4	0,1	1,9	62
4	Хлеб пшеничный 1с	1/030	2	2,7	0,4	23	101
	Итого		64,56	21,2	14,5	49,79	458,8
	8 день						

1	Гречка	1/150	15	8,15	9,78	30,3	121,3
2	Птица отварная	1/060	35	15,9	11,9	10	172
3	чай с сахаром	1/200	6	0,6	0,1	21	86
4	печенье	1/030	6,56	5,1	4,6	0,3	85,6
5	Хлеб пшеничный 1с	1/030	2	2,7	0,4	23	101
	Итого		64,56	32,45	26,78	84,6	565,9
	9 день						
1	Суп гороховый с мясом	1/200	29	15,1	2,9	12	102
2	Ягодный напиток	1/200	15	0	0	17	76
3	хлеб пшеничный 1с	1/030	2	2,7	0,4	23	101
4	Батончики "Спринт"	1/50	18,56	2,6	9,3	0,05	49,2
	Итого		64,56	20,4	12,6	52,05	328,2

	10 день						
	Рис отварной	1/150	15	3,8	4,1	31,4	178
2	Котлеты рыбные с соусом	60/60	33	13	0,5	0,8	60
3	напиток из шиповника	1/200	14,56	0,5	0,1	10,1	43
4	Хлеб пшеничный 1с	1/030	2	2,7	0,4	23	101
	Итого		64,56	1,9	9,3	9,4	148,2
				21,9	14,4	74,7	530,2
	11 день						
1	Рассольник по-петербургский	1/200	33	19,5	13,2	19,8	246
2	Чай с лимоном	1/200	10	0,2	0,1	9,6	42
3	Хлеб пшеничный 1с	1/030	2	2,7	0,4	23	101
4	Мандарины	1/100	19,56	2,6	9,3	0,05	49,2
	Итого		64,56	22,4	13,7	52,4	389
	12 день						
1	Каша пшенная с маслом	1/200	33	12,1	13,6	57	340
2	Хлеб пшеничный 1с	1/030	2	2,7	0,4	23	101
3	чай с сахаром	1/200	6	0,6	0,1	21	86
4	Фрукты	1 шт.	23,56	0,3	0,1	11,3	48
	Итого		64,56	15,7	14,2	112,3	575
	Обед						
1	Жаркое по -домашнему	25/125	45	16,3	16	23,9	296
2	Чай с молоком	1/200	10	1,6	1,6	11,5	64
3	Хлеб пшеничный 1с	1/030	2	2,7	0,4	23	101
4	Икра кабачковая	1/035	7,56	2,6	9,3	0,05	49,2
	Итого		64,56				