

Согласовано
Директор школы

2022 г.

Согласовано
МУП «ОЦ Школьник»

Оюн Э.О.

1 декабря 2022г.

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

	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен., ккал
1 день							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	1/200	37,00	5,72	5,06	18,84	143,8
2	Какао с молоком	1/200	18,00	3	2,9	13,8	94
3	Сыр полутвердый (порциями)	1/015	26,25	3,48	4,43	0	53,7
4	Хлеб пшеничный 1с	1/030	2,00	2,7	0,4	23	101
5	Хлеб ржано-пшеничный	1/030	2,00	2,43	1,02	12,66	66,6
	Итого		85,25	17,33	13,81	68,30	459,10
2 день							
1	Плов из отварной говядины	1/200	50,00	12,96	13,39	30,38	293,76
2	Чай с сахаром	1/200	10,00	0,2	0,1	9,5	38
3	Печенье	1/030	21,25	1,5	2,36	14,98	83,4
4	Хлеб пшеничный 1с	1/030	2,00	2,7	0,4	23	101
5	Хлеб ржано-пшеничный	1/030	2,00	2,43	1,02	12,66	66,6
	Итого		85,25	19,79	17,27	90,52	582,76
3 день							
1	Суп гороховый	1/200	38,00	5,98	2,94	12,96	102,2
2	Компот из смеси сухофруктов	1/200	15,00	0,6	0,1	20,1	84
3	Фрукты свежие	1/100	28,25	0,4	0,4	9,8	44
4	Хлеб пшеничный 1с	1/030	2,00	2,7	0,4	23	101
5	Хлеб ржано-пшеничный	1/030	2,00	2,43	1,02	12,66	66,6
	Итого		85,25	12,11	4,86	78,52	397,80
4 день							
1	Каша пшеничная рассыпчатая	1/150	15,00	6,57	6,26	37,05	230,85
2	Котлеты рыбные	1/060	35,00	7,36	1,12	9,44	77,6
3	Напиток из ягод	1/200	20,00	0,1	0,1	10,9	45
4	Вафли весовые	1шт.	11,25	2,04	8,19	18,63	155,1
5	Хлеб пшеничный 1с	1/030	2,00	2,7	0,4	23	101
6	Хлеб ржано-пшеничный	1/030	2,00	2,43	1,02	12,66	66,6
	Итого		85,25	21,20	17,09	111,68	676,15
5 день							
1	Пюре картофельное	1/150	15,00	5,63	5,76	9,83	173,55
2	Гуляш из мяса кур	1/070	35,00	15,9	11,9	0,2	172
3	Чай с лимоном	1/200	15,00	0,3	0,01	9,5	40
4	Овощи свежие (порциями)	1/040	16,25	0,4	0,4	9,8	44
5	Хлеб пшеничный 1с	1/030	2,00	2,7	0,4	23	101
6	Хлеб ржано-пшеничный	1/030	2,00	2,43	1,02	12,66	66,6

	Итого		85,25	27,36	19,49	64,99	597,15
	6 день						
1	Каша из крупы "Геркулес" жидкая	1/200	50,00	6,22	6,58	31,24	209,2
2	Какао с молоком	1/200	18,00	3	2,9	13,8	94
3	Масло сливочное порционное	1/015	13,25	0,12	10,87	0,19	99,13
4	Хлеб пшеничный 1с	1/030	2,00	2,7	0,4	23	101
5	Хлеб ржано-пшеничный	1/030	2,00	2,43	1,02	12,66	66,6
	Итого		85,25	14,47	21,77	80,89	569,93
	7 день						
1	Макаронные изделия отварные	1/180	20,00	5,55	5,55	29,57	190,35
2	Гуляш из говядины	1/070	40,00	18,18	16,54	4,09	238,2
3	Конфеты весовые	1/030	21,25				
4	Хлеб пшеничный 1с	1/030	2,00	2,7	0,4	23	101
5	Хлеб ржано-пшеничный	1/030	2,00	2,43	1,02	12,66	66,6
	Итого		85,25	28,86	23,51	69,32	596,15
	8 день						
1	Суп-лапша домашняя	1/220	40,00	6,85	6,32	23,1	176,75
2	Напиток из шиповника	1/200	18,00	0,7	0,3	18,3	78
4	Пряник	1/045	23,25	1,5	2,36	14,98	83,4
5	Хлеб пшеничный 1с	1/030	2,00	2,7	0,4	23	101
6	Хлеб ржано-пшеничный	1/030	2,00	2,43	1,02	12,66	66,6
	Итого		85,25	14,18	10,40	92,04	505,75
	9 день						
1	Каша рисовая рассыпчатая	1/150	15,00	5,2	6,42	39,52	229,3
2	Котлеты рыбные	1/060	35,00	7,36	1,12	9,44	77,6
3	Чай с сахаром	1/200	10,00	1,4	0,2	23,4	120
4	Покупная продукция	1шт.	21,25	1,82	10,64	1,4	156,8
5	Хлеб пшеничный 1с	1/030	2,00	2,7	0,4	23	101
6	Хлеб ржано-пшеничный	1/030	2,00	2,43	1,02	12,66	66,6
	Итого		85,25	20,91	19,80	109,42	751,30
	10 день						
1	Жаркое по-домашнему	1/220	53,00	22,4	23,5	14	357
2	Компот из смеси сухофруктов	1/200	18,00	0,6	0,1	20,1	84
3	Печенье	1/010	10,25	1,5	2,36	14,98	83,4
4	Хлеб пшеничный 1с	1/030	2,00	2,7	0,4	23	101
5	Хлеб ржано-пшеничный	1/030	2,00	2,43	1,02	12,66	66,6
	Итого		85,25	29,63	27,38	84,74	692,00

Согласовано
Директор школы

2022 г.

Согласовано
МУП ОП "Школьник"

Оюн Э.О.

202

**Дополнительное примерное меню из 10 вариантов
для учащихся начальных классов с 1 по 4 классы
в декабре 2022 года (Приказ №495 от 30.11.2022 г.)**

	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Белки, г	Жиры, г	Углеводы	Эн. Цен.,
1 день							
1	Круассан	1/045	34,35	3	9,5	23	190
	Итого		34,35	3,00	9,50	23,00	190,00
2 день							
1	Салат из свеклы с чесноком	1/080	34,35	0,84	3,66	4,5	54
	Итого		34,35	0,84	3,66	4,50	54,00
3 день							
1	Сдоба	1шт.	24,25	4	8,9	21	205
2	Чай с сахаром	1/200	10,00	0,2	0,1	9,5	38
	Итого		34,25	4,20	9,00	30,50	243,00
4 день							
1	Салат "Столичный"	1/080	34,35	23,73	70	18,04	240,6
	Итого		34,35	23,73	70,00	18,04	240,60
5 день							
1	Фрукты свежие	1/100	34,35	0,4	0,4	9,8	44
	Итого		34,35	0,40	0,40	9,80	44,00
6 день							
1	Сырок	1/040	34,35	11	0,9	5,4	120
	Итого		34,35	11,00	0,90	5,40	120,00
7 день							
1	Салат из моркови с зеленым горо	1/080	34,35	1,14	3,66	3,48	51,6
	Итого		34,35	1,14	3,66	3,48	51,60
8 день							
1	Фрукты свежие	1/100	34,35	0,4	0,4	9,8	44
	Итого		34,35	0,40	0,40	9,80	44,00
9 день							
1	Мягкие вафли	1шт.	34,35	4	8,9	21	205
	Итого		34,35	4,00	8,90	21,00	205,00
10 день							
1	Фрукты свежие	1/100	34,35	0,4	0,4	9,8	44
	Итого		34,35	0,40	0,40	9,80	44,00