

Утверждено
 Директор МКОУ «СОШ № 6»
 _____ Димова Е.И.
 « 01» ноября 2023 года

**Примерное меню для обучающихся начальных (1-4)
 классов МКОУ «СОШ № 6»**

День/недел я	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
N.° рец.						
НЕДЕЛЯ 1						
Понедельник-1						
Завтрак						
73М/ссж	Икра кабачковая	60	1,05	2,22	5,46	46,99
260М/ссж	Полуфабрикаты из мяса говядины	50	7,71	7,77	1,92	113,2
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97
	Соус красный основной	50	1,51	1,17	3,42	30,68
377М/ссж	Чай с лимоном и сахаром	200	3,13	2,70	12,17	86,25
	Фрукт,200 (яблоко)	200	1,80	0,40	16,20	86,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
Итого за завтрак		750	24,21	17,52	95,89	656,09
Вторник-1						
Завтрак						
87М/ссж	Щи из свежей капусты	250	1,96	3,9	7,28	73,1
419М/ссж	Чай с сахаром	200	0,88	0,34	29,92	111,88

15М	Сыр порционный	20	3,07	3,45	0,37	45,00
	Пирожок	80	3,04	1,12	20,56	104,48
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
Итого за Завтрак		590	12,11	9,21	77,44	428,46
Среда-1						
Завтрак						
71М	Салат из морской капусты с яйцом	50	3,03	2,33	4,46	51,55
320К/ссж	Мясные ёжики	50	6,6	6,9	5,1	109,95
125М/ссж	Гречка отварная	150	2,98	4,21	24,03	146,24
	Соус красный основной	50	1,51	1,17	3,42	30,68
473К/ссж	Чай с сахаром	200	0,88	0,34	29,92	111,88
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Фрукт,200	200	1,80	0,40	16,20	86,00
Итого за Завтрак		740	19,96	15,75	102,54	630,30
Четверг-1						
Завтрак						
45М/ссж	Горошек консервированный	30	0,46	1,02	2,31	20,61
232М/330м/ ссж	Котлета рыбная	50	5,99	4,29	2,62	73,13
	Соус красный основной	50	1,51	1,17	3,42	30,68
302М/ссж	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104, 48
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
349М/ссж	Компот из сухофруктов	200	0,70	0,05	23,10	96,72
Итого за Завтрак		560	18,67	11,13	111,34	622,57
Пятница-1						
Завтрак						

	Помидоры свежие, порционные	20	0,62	0,04	1,30	8,00
260М/143С/с сж	Рагу овощное с фаршем из говядины	200	22,5	30,66	26,86	475,42
423М/ссж	Булочка	50	4,05	4,14	26,04	157,73
14М	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09
б/Н/сСж	Чай из шиповника	200	0,17	0,07	13,39	58,09
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
Итого за Завтрак		520	30,58	42,56	87,04	859,33
НЕДЕЛЯ 2						
Понедельник - 2						
120М/ссж	Каша рисовая молочная	200	5,6	7,04	34,38	223,99
15М	Сыр порционный	20	3,07	3,45	0,37	45,00
2786/ссж	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63
419К/ссж	Какао	200	3,13	2,70	12,17	86,25
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
746/ссж	Печенье	100	8,6	11,3	20,4	217,7
Итого за Завтрак		600	23,56	24,89	86,64	666,94
Вторник-2						
Завтрак						
299К/ссж	Голень куриная запечённая	50	14,54	5,25	5,11	92,18
171М/ссж	Гречка отварная	150	8,49	6,56	38,34	246,01
377М/ссж	Чай с лимоном и сахаром	200	3,13	2,70	12,17	86,25
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Фрукт	150	0,60	0,60	14,70	70,50
Итого за завтрак		590	29,92	15,51	89,64	588,94
Среда -2						
49М/ссж	Салат «Витаминный»	60	0,65	4,14	5,62	63,11
97М	Суп куриный	250	4,16	3,13	19,85	124,71
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
350М/ссж	Кисель плодовый	200	0,19	0,04	22,30	87,74

Итого за завтрак		550	13,24	12,31	67,37	432,56
Четверг -2						
Завтрак						
63К/ссж	Винегрет	60	0,90	2,58	4,68	45,96
312М/143М/с сж	Картофель рубленый с говядиной тушёной консервированной	200	14,78	22,27	20,81	343,63
348М/ссж	Чай с сахаром	200	0,88	0,34	29,92	111,88
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Батон с повидло	30/20	2,60	4,60	29,30	169,00
Итого за Завтрак		550	22,32	30,39	104,03	764,47
Пятница-2						
Завтрак						
288М/ссж	Гуляш из мяса птицы	50	9,64	4,67	1,47	88,36
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	150	5,85	5,86	37,4	198,97
б/н/ссж	Компот из яблок	200	0,70	0,05	23,10	96,72
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Пирожное бисквитное	80	4,17	9,30	51,52	275,20
Итого за Завтрак		520	23,52	20,28	132,81	573,25
Итого за период		597	21,81	19,96	95,47	622,29
Неделя 3						
Понедельник -3						
Завтрак						
175М/ссж	Каша пшённая молочная	200	8,84	8,76	32,32	244,68
14М	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09
377М/ссж	Цикорий	200	0,05	0,01	9,17	37,96
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48

	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
15М	Сыр порционный	20	3,07	3,45	0,37	45,00
Итого за Завтрак		510	18,24	20,99	81,87	592,21
Вторник 3						
Завтрак						
63М/ссж	Салат из свежих овощей	60	0,60	3,54	1,86	42,00
326К/ссж	Мясной полуфабрикат	50	21,48	11,24	12,32	220,19
312М/ссж	Картофель мятый	150	3,28	3,99	22,18	138,19
349М/ссж	Компот из сухофруктов	200	0,70	0,05	23,10	96,72
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
Итого за завтрак		500	26,62	20,32	63,56	530,22
Среда -3						
Завтрак						
321М/ссж	Солянка сборная с фаршем	200	7,66	8,92	11,04	154,50
б/н/ссж	Чай с сахаром	200	0,88	0,34	29,92	111,88
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
423М/ссж	Булочка	65	4,05	4,14	26,04	157,73
Итого за Завтрак		505	15,75	17,01	86,32	518,11
Четверг-3						
Завтрак						
63М	Салат «Витаминный»	60	1,21	4,20	3,94	56,21
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	150	14,78	22,27	20,81	343,63
326М/ссж	Мясной полуфабрикат	50	11,93	6,24	6,84	122,33
419К/ссж	Чай с лимоном и сахаром	200	3,13	2,70	12,17	86,25
	Фрукты	200	1,60	0,40	15,00	76,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
Итого за Завтрак		700	35,81	36,21	78,08	778,42

Пятница-3						
Завтрак						
95М/ссж	Рассольник домашний	250	3,11	4,42	11,94	100,69
15М	Сыр порционный	20	3,07	3,45	0,37	45,00
377М/ссж	Чай с лимоном и сахаром	200	3,13	2,70	12,17	86,25
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Выпечка	80	13,00	9,40	23,20	223,10
Итого за Завтрак		590	25,47	20,37	67,00	549,04
Неделя 4						
Понедельник - 4						
Завтрак						
175М/ссж	Каша молочная «Дружба»	200	5,60	7,04	34,38	223,99
15М	Сыр порционный	20	3,07	3,45	0,37	45,00
423М/ссж	Булочка	50	4,05	4,14	26,04	157,73
382М/ссж	Какао с молоком	200	3,59	2,85	15,71	104,05
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50
Итого за завтрак		660	20,07	18,48	110,52	695,27
Вторник - 4						
Завтрак						
42М/ссж	Салат из моркови с яблоком	60	1,08	3,16	6,19	57,89
331К/ссж	Грудка куриная запеченная	50	12,75	3,35	2,46	79,88
171М/ссж	Гречка отварная	150	8,49	6,56	38,34	246,01
	Соус красный основной	50	1,51	1,17	3,42	30,68
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
б/Н/ссж	Кисель	200	0,17	0,07	13,39	58,09
Итого за Завтрак		550	27,16	14,71	83,12	566,55
Среда - 4						

Завтрак						
71М	Салат «Степной»	50	2,60	3,10	7,00	51,50
291М/сса	Плов смясом	200	21,64	26,51	37,61	476,30
350М/ссж	Чай с молоком	200	4,70	0,28	22,30	87,74
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Конфета шоколадная	25	2,47	7,08	10,18	107,52
Итого за завтрак		515	34,57	37,37	96,41	817,06
Четверг -4						
Завтрак						
102М/ссж	Суп картофельный с бобовыми	200	6,03	4,57	15,59	127,86
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
348М/ссж	Чай с сахаром	200	0,88	0,34	29,92	111,88
	Выпечка	80	13	9,40	23,20	223,10
Итого за завтрак		520	23,07	14,71	88,03	556,84
Пятница - 4						
Завтрак						
234М/ссж	Котлеты или тефтели рыбные	50	12, 74	8, 61	16,59	195, 79
302М/ссж	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95
	Соус красный основной	50	1,51	1,17	3,42	36,68
	Напиток из каркадэ	200	1,64	0,08	10,16	42,80
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
14М	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09
Итого за завтрак		540	26,00	21,71	110,19	742,79
Итого за период		559	25,28	22,19	86,51	634,65

