

Утверждаю:

Директор МОУ «СОШ»

п. Нейтрино

_____ Ф.З. Картлыкова

Меню на 10 дней

для учащихся начальной школы

(1 – 4 классы)

СанПин 2.3/2.4.35.90 – 20

2023-2024 учебный год

«Утверждаю»
 Директор МОУ «СОШ» п. Нейтрино
 _____ /Ф.З. Картлыкова
 «__» _____ 2023 г.

1 день (1-4класс)

	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюд	Энергетическая ценность ккал	Пищевые вещества (г.)			Сб. №р-ры
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	Каша пшенная на молоке со сливочным маслом	200//10/5	346,0	15,6	14,2	46	№ 186
2	Чай с сахаром	200/15	62,4			15,29	№ 864
3	Хлеб пшеничный со слив. маслом и сыром	100/10/15	431,38	12,8	14,21	63,43	№ 147
4	Банан	100	96	1,5	0,5	21,0	
	Итого на завтрак	660	935,8	29,9	28,91	145,72	
Обед							
1	Суп гороховый	250	269,9	12,29	13,86	34,1	№ 774
2	Гуляш с макаронами	130/150	345,4	15,24	29,06	28,78	№ 632 № 443
3	Салат со свежей капусты и моркови после термич. обработки	100	290	2,5	4,2	29,2	№ 10
4	Компот из яблок	200/15	187	0,4	0	48,6	№ 206
5	Хлеб пшеничный.	150	339/113	9,21	3,21	49,29	№ 147
	Итого за обед	995	1371,3	47,64	50,33	189,97	
	Итого ЭПЦ за день	1655	2350,1	77,54	79,24	335,69	

«Утверждаю»
 Директор МОУ «СОШ» п. Нейтрино
 _____/Ф.З. Картлыкова
 « ____ » _____ 2023 г.

2 день (1-4 класс)

	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюд	Энергетическая ценность ккал	Пищевые вещества (г.)			Сб. №р-ры
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	Каша манная на молоке с маслом	200/10/5	290	7,6	23	32,9	№ 268
2	Чай с сахаром	200/15	62,4				№ 864
3	Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	100/10/15	431,38	12,8	17,21	61,43	№ 147
	Итого на завтрак	555	783,78	20,4	40,21	94,33	
Обед							
1	Борщ	250	171,4	3,59	9,86	16,0	№ 59
2	Плов из курицы	250	645	40	23,5	15,5	№ 304
3	Салат витаминный из моркови после терм. обработки	100	181	1,5	0,1	3,5	№ 16
4	Компот из яблок	200/15	194	0,4	0	48	№206
5	Хлеб пшеничный	150	339	11,4	5,9	78,4	№ 147
	Итого за обед	1020	1530,4	56,89	39,36	161,4	
	Итого ЭПЦ за день	1575	2314,18	77,29	79,57	255,73	

«Утверждаю»
 Директор МОУ «СОШ» п. Нейтрино
 _____/Ф.З. Картлыкова
 « ____ » _____ 2023г.

3 день (1-4 класс)

	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюд	Энергетическая ценность ккал	Пищевые вещества (г.)			Сб. №р-ры
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	Каша гречневая на молоке с маслом слив.	200/10/5	293	13,5	18,6	41,1	№ 189
2	Чай с сахаром	200/15	62,4			15,29	№ 864
3	Хлеб пшеничный с маслом слив. и сыром.	100/10/15	431,38	17,8	19,21	61,43	№ 147
4	Банан	100	96	1,5	0,5	21,0	
	Итого на завтрак	655	882,78	32,8	38,31	138,82	
Обед							
1	Суп с макаронами	250	165,64	3,48	10,4	24,52	№ 59
2	Рыба жареная с картофельным пюре	100/150	410/143,1	13,7/12,17	10,1/14,07	3,4/24,05	№ 77 № 131
3	Салат витаминный из моркови и яблока после терм. обработки	100	191	1,5	0,1	3,5	№ 16
4	Компот из сухофруктов	219,4	219	0,4	0	48	№ 610
5	Хлеб пшеничный	150	339	11,4	5,9	78,4	№ 878
	Итого за обед	979	1467,74	42,65	40,57	181,87	
	Итого ЭПЦ за день	1634	2350,52	75,45	78,88	320,69	

«Утверждаю»
 Директор МОУ «СОШ» п. Нейтрино
 _____ /Ф.З. Картлыкова
 « ____ » _____ 2023 г.

4 день (1-4 класс)

	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность ккал	Пищевые вещества (г.)			Сб. №р-ры
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	Макароны отварные с маслом и тертым сыром	250/10/20	340/44,8	36/0,06	12,25/8,2	138/0,09	№ 204
2	Какао с молоком	200/15	236,6	7,6	6,26	25,14	№ 274
3	Хлеб пшеничный.	100	214,43	6,14	2,14	41,86	№ 878
4	Вафли	50	260	3,45	14,3	30	№ 152
	Итого на завтрак	645	1095,83	39,25	43,15	235,09	
Обед							
1	Рассольник со сметаной на к/б	250	395/23,2	7,7/0,6	17,2/2	19/0,58	№ 134
2	Салат из св. капусты после терм. обработки	100	270	4,5	4,2	29,2	№ 10
3	Кисель	1/10/200	206			26	№ 289
4	Хлеб пшеничный с маслом	150	339/113	11,4	5,9	78,4	№ 878
	Итого за обед	731	1346,2	24,2	29,3	153,18	
	Итого ЭЩ за день	1376	2442,03	77,45	72,45	338,27	

«Утверждаю»
 Директор МОУ «СОШ» п. Нейтрино
 _____/Ф.З. Картлыкова
 « ____ » _____ 2023 г.

5 день (1-4 класс)

	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность ккал	Пищевые вещества (г.)			Сб. №р-ры
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	Каша рисовая на молоке с маслом слив.	200/10/5	224,96	16,2/1,33	22,6/8,2	40/1,2	№ 182
2	Чай с сахаром	200/15	62,4			15,29	№ 864
3	Хлеб пшеничный с маслом слив. и сыром.	100/10/15	431,38	12,8	14,21	61,43	№ 147
	Итого на завтрак	555	718,74	30,33	45,01	146,63	
Обед							
1	Суп фасолевый	250	242	14,95	10,5	37,29	№ 102
2	Тефтели с картофельным пюре	130/150	280/145,6/442	7,9/3,5	4,6/7,6	10,6/26,7	№ 278 № 312
3	Салат из вареной свеклы	100	178	5,4	7,2	7,2	№ 50
4	Чай с сахаром	200/15	62,4			15,29	№ 864
5	Хлеб пшеничный	150	339	11,4	5,9	78,4	№ 147
	Итого за обед	995	1689	43,15	35,8	175,48	
	Итого ЭЩ за день	1550	2407,74	73,3	80,81	322,11	

«Утверждаю»
 Директор МОУ «СОШ» п. Нейтрино
 _____/Ф.З. Картлыкова
 «__» _____ 2023 г.

6 день (1-4 класс)

	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюдов	Энергетическая ценность ккал	Пищевые вещества (г.)			Сб. №р-ры
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	Каша манная на молоке с маслом	200/10/5	270	7,6	13	42,9	№ 268
2	Чай с сахаром	200/15	62,4			15,29	№ 864
3	Хлеб пшеничный с маслом слив. и сыром.	100/10/15	431,38	27,77	14,21	67,43	№ 147
	Итого на завтрак	555	763,78	35,37	27,21	125,62	
Обед							
1	Котлета с картофельным пюре с соусом	100/150/50	205,1/134,4/442	13/3,7/0	15,5/7/21	2,6/25,4/0	№ 380 № 131
2	Винегрет овощной после терм. обработки	100	480	6	3,2	52,8	№ 67
3	Чай с сахаром	200/15	62,4			15,29	№ 864
4	Хлеб пшеничный	150	339	11,4	5,9	78,4	№ 147
	Итого за обед	745	1662,9	38,6	51,6	174,49	
	Итого ЭПЦ за день	1300	2426,68	73,97	79,81	300,11	

«Утверждаю»
 Директор МОУ «СОШ» п. Нейтрино
 _____/Ф.З. Картлыкова
 « ____ » _____ 2023г.

7 день (1-4 класс)

	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность ккал	Пищевые вещества (г.)			Сб. №р-ры
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	Каша рисовая на молоке с маслом слив.	200/10/5	224,96	16,2/1,33	36,6/8,2	54/1,2	№ 182
2	Чай с сахаром	200/15	62,4			15,29	№ 864
3	Хлеб пшеничный	100	214,43	7,6	0,6	52,3	№ 878
4	Каша рисовая на молоке с маслом слив.	200/10/5	224,96	16,2/1,33	36,6/8,2	54/1,2	№ 182
Обед							
	Итого на завтрак	530	501,79	25,13	45,4	122,79	
1	Суп фасолевый	250	793	5,5	7,5	30,5	№ 774
2	Вареники ленивые с маслом сливочным	200/10	497	27,6	20,9	45,3	№ 156
3	Кисель фруктовый	1/10/200	206			36	№ 289
4	Хлеб пшеничный	150	339	11,4	5,9	78,4	№ 878
	Итого за обед	821	1835	54,4	34,3	190,2	
	Итого ЭПЦ за день	1351	2236,79	79,63	79,7	312,99	

«Утверждаю»
 Директор МОУ «СОШ» п. Нейтрино
 _____/Ф.З. Картлыкова
 « ____ » _____ 2023 г.

8 день (1-4 класс)

	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюд	Энергетическая ценность ккал	Пищевые вещества (г.)			Сб. №р-ры
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	Каша пшеничная на молоке со сливочным маслом	200/10/5	346,0	15,6	17,2	56	№ 185
2	Чай с сахаром	200/15	62,4			15,29	№ 864
3	Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	100/10/15	431,38	12,77	14,21	61,43	№ 147
4	Яблоко	100	37	0	0	18	№ 144
	Итого на завтрак	655	877,38	28,37	31,41	150,72	
Обед							
1	Борщ	250	151,4	2,59	18,86	16,0	№ 59
2	Рыба жареная с картофельным пюре	100/150	410/143,1	23,7/ 2,17	10,1/14,07	3,4/14,05	№ 227 № 312
3	Салат витаминный из моркови после терм. обработки	100	191	6,5	0,1	13,5	№ 48
4	Компот из сухофруктов	219,4	219	0,4	0	58	№ 6/10
5	Хлеб пшеничный	150	339	11,4	5,9	78,4	№ 878
	Итого за обед	969,4	1453,5	46,76	49,03	183,35	
	Итого ЭПЦ за день	1489,4	2330,88	75,13	80,44	334,07	

«Утверждаю»
 Директор МОУ «СОШ» п. Нейтрино
 _____/Ф.З. Картлыкова
 « ____ » _____ 2023 г.

9 день (1-4 класс)

	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюд	Энергетическая ценность ккал	Пищевые вещества (г.)			Сб. №р-ры
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	Каша гречневая на молоке с маслом слив.	200/10/5	273	8,5	18,6	31,1	№ 189
2	Чай с сахаром	200/15	62,4			15,29	№ 864
3	Хлеб пшеничный с маслом слив. и сыром.	100/10/15	431,38	12,8	19,21	61,43	№ 147
4	Банан	100	96	1,5	0,5	21,0	
	Итого на завтрак	655	862,78	22,8	38,31	128,88	
Обед							
1	Суп гороховый	250	249,9	9,29	8,86	34,1	№ 774
2	Гуляш с макаронами	130/150	213,6/204	24/5,6	17,4/6,3	4,8/31,8	№ 246 № 291
3	Салат со свежей капусты и моркови после терм. обработки	100	270	4,5	4,2	29,2	№ 10
4	Компот из сухофруктов	200/15/15	219	0,4	0	48	№ 6/10
5	Хлеб пшеничный	150	339	11,4	5,9	78,4	№ 878
	Итого за обед	1010	1495,5	55,19	42,66	226,3	
	Итого ЭПЦ за день	1665	2358,28	77,99	80,97	355,18	

«Утверждаю»
 Директор МОУ «СОШ» п. Нейтрино
 _____/Ф.З. Картлыкова
 «__»_____ 2023 г.

10 день (1-4 класс)

	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюд	Энергетическая ценность ккал	Пищевые вещества (г.)			Сб. №р-ры
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	Вермишель на молоке с маслом	200/10/5	283	5,55	23	43,5	№ 160
2	Чай с сахаром	200/15	62,4			15,29	№ 864
3	Хлеб пшеничный с маслом слив. и сыром.	100/10/15	441,38	12,77	14,21	73,43	№ 147
	Итого на завтрак	550	786,78	18,32	37,21	132,22	
Обед							
1	Рассольник ленинградский	250	199,6	3,57	18,2	32,48	
2	Плов из курицы	250	645	42	18,5	25,5	№ 134
3	Салат из зеленого горошка с луком после термич. обработки	100	181	1,5	0,1	18,5	№ 48
4	Компот из яблок	200/15	184	0,4	0	48	№ 206
5	Хлеб пшеничный	150	339	11,4	5,9	78,4	№ 878
	Итого за обед	770	1545,6	58,87	42,7	202,88	
	Итого ЭПЦ за день	1320	2335,38	77,19	79,91	335,1	