

Утверждаю:

Директор МОУ «СОШ»



п. Нейтрино

Ф.З. Картлыкова

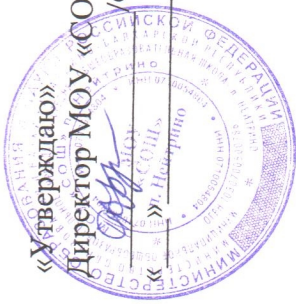
## *Меню на 10 дней*

для учащихся начальной школы

(1 – 4 классы)

СанПин 2.3/2.4.35.90 – 20

2022-2023 учебный год



«Хатверждаю»  
 Директор МОУ «СОШ» п. Нейтрино  
 Ф.З. Картлыкова  
 «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

1 день (1-4класс)

|                | Прием пищи<br>Наименование<br>блюда                          | Выход блюод | Энергетическая<br>ценность<br>ккал | Пищевые вещества<br>(г.) |              |               | Сб.<br>№р-ры |
|----------------|--|-------------|------------------------------------|--------------------------|--------------|---------------|--------------|
|                |  |             |                                    | Б                        | Ж            | У             |              |
| <b>Завтрак</b> |  |             |                                    |                          |              |               |              |
| 1              | Каша пшениная на молоке со<br>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<br>сыром                    | 100/10/15   | 431,38                             | 12,8                     | 14,21        | 63,43         | № 147        |
| 4              | Банан  | 100         | 96                                 | 1,5                      | 0,5          | 21,0          |              |
|                | <b>Итого на завтрак</b>                                      | <b>660</b>  | <b>935,8</b>                       | <b>29,9</b>              | <b>28,91</b> | <b>145,72</b> |              |
| <b>Обед</b>    |  |             |                                    |                          |              |               |              |
| 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        |
| 3              | Салат со свежей капусты и моркови<br>после термич. обработки | 100         | 290                                | 2,5                      | 4,2          | 29,2          | № 443        |
| 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        |
|                | <b>Итого за обед</b>   | <b>995</b>  | <b>1371,3</b>                      | <b>47,64</b>             | <b>50,33</b> | <b>189,97</b> |              |
|                | <b>Итого ЭПЦ за день</b>                                     | <b>1655</b> | <b>2350,1</b>                      | <b>77,54</b>             | <b>79,24</b> | <b>335,69</b> |              |

Медсестра \_\_\_\_\_ Г.Ш. Куджаева





«Утверждаю»  
 Директор МОУ «СОШ» п. Нейтрино  
 /Ф.З. Картлыкова  
 \_\_\_\_\_ 2022г.

3 день (1-4 класс)

|                | Прием пищи<br>Наименование<br>блюда                           | Выход<br>блюд | Энергетическая<br>ценность<br>ккал | Пищевые вещества<br>(г.) |              |               | Сб.<br>№р-ры  |
|----------------|---|---------------|------------------------------------|--------------------------|--------------|---------------|---------------|
|                |   |               |                                    | Б                        | Ж            | У             |               |
| <b>Завтрак</b> |   |               |                                    |                          |              |               |               |
| 1              | Каша гречневая на молоке с<br>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.<br>и сыром.                     | 100/10/15     | 431,38                             | 17,8                     | 19,21        | 61,43         | № 147         |
| 4              | Банан   | 100           | 96                                 | 1,5                      | 0,5          | 21,0          |               |
|                | <b>Итого на завтрак</b>                                       | <b>655</b>    | <b>882,78</b>                      | <b>32,8</b>              | <b>38,31</b> | <b>138,82</b> |               |
| <b>Обед</b>    |   |               |                                    |                          |              |               |               |
| 1              | Суп с макаронами  | 250           | 165,64                             | 3,48                     | 10,4         | 24,52         | № 59          |
| 2              | Рыба жареная с картофелем<br>пюре                             | 100/150       | 410/143,1                          | 13,7/12,17               | 10,1/14,07   | 3,4/24,05     | № 77<br>№ 131 |
| 3              | Салат витаминный из моркови и<br>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         |
|                | <b>Итого за обед</b>  | <b>979</b>    | <b>1467,74</b>                     | <b>42,65</b>             | <b>40,57</b> | <b>181,87</b> |               |
|                | <b>Итого ЭПЦ за день</b>                                      | <b>1634</b>   | <b>2350,52</b>                     | <b>75,45</b>             | <b>78,88</b> | <b>320,69</b> |               |

Медсестра  Г.Ш. Куджаева



«Утверждаю»  
 Директор МОУ «СОШ» п. Нейтрино  
 Ф.З. Карглыкова  
 2022 г.

4 день (1-4 класс)

|                | Прием пищи<br>Наименование<br>блюда           | Выход<br>блюдов | Энергетическая<br>ценность<br>ккал | Пищевые вещества<br>(г.) |              |               | Сб.<br>№-ры |
|----------------|---|-----------------|------------------------------------|--------------------------|--------------|---------------|-------------|
|                |   |                 |                                    | Б                        | Ж            | У             |             |
| <b>Завтрак</b> |   |                 |                                    |                          |              |               |             |
| 1              | Макаронны отварные с маслом<br>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       |
|                | <b>Итого на завтрак</b>                       | <b>645</b>      | <b>1095,83</b>                     | <b>39,25</b>             | <b>43,15</b> | <b>235,09</b> |             |
| <b>Обед</b>    |   |                 |                                    |                          |              |               |             |
| 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.<br>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       |
|                | <b>Итого за обед</b>                          | <b>731</b>      | <b>1346,2</b>                      | <b>24,2</b>              | <b>29,3</b>  | <b>153,18</b> |             |
|                | <b>Итого ЭПЦ за день</b>                      | <b>1376</b>     | <b>2442,03</b>                     | <b>77,45</b>             | <b>72,45</b> | <b>338,27</b> |             |

Медсестра  Г.Ш. Куджаева



«Утверждаю»  
 Директор МОУ «СОШ» п. Нейтрино  
 /Ф.З. Картылькова  
 «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

5 день (1-4 класс)

|                | Прием пищи<br>Наименование<br>блюда       | Выход<br>блюдов | Энергетическая<br>ценность<br>ккал | Пищевые вещества<br>(г.) |              |               | Сб.<br>№р-ры   |
|----------------|---|-----------------|------------------------------------|--------------------------|--------------|---------------|----------------|
|                |   |                 |                                    | Б                        | Ж            | У             |                |
| <b>Завтрак</b> |   |                 |                                    |                          |              |               |                |
| 1              | Каша рисовая на молоке с<br>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.<br>и сыром. | 100/10/15       | 431,38                             | 12,8                     | 14,21        | 61,43         | № 147          |
|                | <b>Итого на завтрак</b>                   | <b>555</b>      | <b>718,74</b>                      | <b>30,33</b>             | <b>45,01</b> | <b>146,63</b> |                |
| <b>Обед</b>    |   |                 |                                    |                          |              |               |                |
| 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<br>№ 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          |
|                | <b>Итого за обед</b>                      | <b>995</b>      | <b>1689</b>                        | <b>43,15</b>             | <b>35,8</b>  | <b>175,48</b> |                |
|                | <b>Итого ЭПЦ за день</b>                  | <b>1550</b>     | <b>2407,74</b>                     | <b>73,3</b>              | <b>80,81</b> | <b>322,11</b> |                |

Медсестра  Г.Ш. Куджаева



«Утверждаю»  
 Директор МОУ «СОШ» п. Нейтрино  
 /Ф.З. Картлыкова  
 «...» \_\_\_\_\_ 2022 г.

6 день (1-4 класс)

|                | Прием пищи<br>Наименование<br>блюда       | Выход<br>блюда | Энергетическая<br>ценность<br>ккал | Пищевые вещества<br>(г.) |              |               | Сб.<br>№р-ры   |
|----------------|---|----------------|------------------------------------|--------------------------|--------------|---------------|----------------|
|                |   |                |                                    | Б                        | Ж            | У             |                |
| <b>Завтрак</b> |   |                |                                    |                          |              |               |                |
| 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.<br>и сыром. | 100/10/15      | 431,38                             | 27,77                    | 14,21        | 67,43         | № 147          |
|                | <b>Итого на завтрак</b>                   | <b>555</b>     | <b>763,78</b>                      | <b>35,37</b>             | <b>27,21</b> | <b>125,62</b> |                |
| <b>Обед</b>    |   |                |                                    |                          |              |               |                |
| 1              | Котлета с картофельным пюре с<br>соусом   | 100/150/50     | 205,1/134,4/442                    | 13/3,7/0                 | 15,5/7/21    | 2,6/25,4/0    | № 380<br>№ 131 |
| 2              | Винегрет овощной после терм.<br>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          |
|                | <b>Итого за обед</b>                      | <b>745</b>     | <b>1662,9</b>                      | <b>38,6</b>              | <b>51,6</b>  | <b>174,49</b> |                |
|                | <b>Итого ЭПЦ за день</b>                  | <b>1300</b>    | <b>2426,68</b>                     | <b>73,97</b>             | <b>79,81</b> | <b>300,11</b> |                |

Медсестра \_\_\_\_\_ Г.Ш. Куджаева



7 день (1-4 класс)

|                | Прием пищи<br>Наименование<br>блюда      | Выход<br>блюд | Энергетическая<br>ценность<br>ккал | Пищевые вещества<br>(г.) |             |               | Сб.<br>№р-ры |
|----------------|--|---------------|------------------------------------|--------------------------|-------------|---------------|--------------|
|                |  |               |                                    | Б                        | Ж           | У             |              |
| <b>Завтрак</b> |  |               |                                    |                          |             |               |              |
| 1              | Каша рисовая на молоке с<br>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<br>маслом слив. | 200/10/5      | 224,96                             | 16,2/1,33                | 36,6/8,2    | 54/1,2        | № 182        |
| <b>Обед</b>    |  |               |                                    |                          |             |               |              |
|                | <b>Итого на завтрак</b>                  | <b>530</b>    | <b>501,79</b>                      | <b>25,13</b>             | <b>45,4</b> | <b>122,79</b> |              |
| 1              | Суп фасолевый                            | 250           | 793                                | 5,5                      | 7,5         | 30,5          | № 774        |
| 2              | Вареники ленивые с маслом<br>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        |
|                | <b>Итого за обед</b>                     | <b>821</b>    | <b>1835</b>                        | <b>54,4</b>              | <b>34,3</b> | <b>190,2</b>  |              |
|                | <b>Итого ЭПЦ за день</b>                 | <b>1351</b>   | <b>2236,79</b>                     | <b>79,63</b>             | <b>79,7</b> | <b>312,99</b> |              |

Медсестра  Г.Ш. Куджаева



8 день (1-4 класс)

| Прием пищи<br>Наименование<br>блюда                 | Выход блюд    | Энергетическая<br>ценность<br>ккал | Пищевые вещества<br>(г.) |              |               | Сб.<br>№р-ры   |
|---|---------------|------------------------------------|--------------------------|--------------|---------------|----------------|
|   |               |                                    | Б                        | Ж            | У             |                |
| <b>Завтрак</b>                                      |               |                                    |                          |              |               |                |
| 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          |
| <b>Итого на завтрак</b>                             | <b>655</b>    | <b>877,38</b>                      | <b>28,37</b>             | <b>31,41</b> | <b>150,72</b> |                |
| <b>Обед</b>   |               |                                    |                          |              |               |                |
| 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<br>№ 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          |
| <b>Итого за обед</b>                                | <b>969,4</b>  | <b>1453,5</b>                      | <b>46,76</b>             | <b>49,03</b> | <b>183,35</b> |                |
| <b>Итого ЭПЦ за день</b>                            | <b>1489,4</b> | <b>2330,88</b>                     | <b>75,13</b>             | <b>80,44</b> | <b>334,07</b> |                |

Медсестра  Г.Ш. Куджаева



«Утверждаю»  
 Директор МОУ «СОШ» п. Нейтрино  
 Ф.З. Карглыкова  
 «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

9 день (1-4 класс)

| Прием пищи<br>Наименование<br>блюда                             | Выход блюд  | Энергетическая<br>ценность<br>ккал | Пищевые вещества<br>(г.) |              |               | Сб.<br>№р-ры   |
|---|-------------|------------------------------------|--------------------------|--------------|---------------|----------------|
|   |             |                                    | Б                        | Ж            | У             |                |
| <b>Завтрак</b>  |             |                                    |                          |              |               |                |
| 1 Каша гречневая на молоке с<br>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<br>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          |                |
| <b>Итого на завтрак</b>   | <b>655</b>  | <b>862,78</b>                      | <b>22,8</b>              | <b>38,31</b> | <b>128,88</b> |                |
| <b>Обед</b>   |             |                                    |                          |              |               |                |
| 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<br>№ 291 |
| 3 Салат со свежей капусты и<br>моркови после терм.<br>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          |
| <b>Итого за обед</b>  | <b>1010</b> | <b>1495,5</b>                      | <b>55,19</b>             | <b>42,66</b> | <b>226,3</b>  |                |
| <b>Итого ЭПЦ за день</b>  | <b>1665</b> | <b>2358,28</b>                     | <b>77,99</b>             | <b>80,97</b> | <b>355,18</b> |                |

Медсестра  Г.Ш. Куджаева



«Утверждаю»  
 Директор МОУ «СОШ» п. Нейтрино  
 Ф.З. Картлыкова  
 2022 г.

10 день (1-4 класс)

|                | Прием пищи<br>Наименование<br>блюда                             | Выход блюд  | Энергетическая<br>ценность<br>ккал | Пищевые вещества |              |               | Сб.<br>№р-ры |
|----------------|---|-------------|------------------------------------|------------------|--------------|---------------|--------------|
|                |   |             |                                    | Б                | Ж            | У             |              |
| <b>Завтрак</b> |   |             |                                    |                  |              |               |              |
| 1              | Вермишель на молоке с<br>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<br>слив. и сыром.                       | 100/10/15   | 441,38                             | 12,77            | 14,21        | 73,43         | № 147        |
|                | <b>Итого на завтрак</b>   | <b>550</b>  | <b>786,78</b>                      | <b>18,32</b>     | <b>37,21</b> | <b>132,22</b> |              |
| <b>Обед</b>    |   |             |                                    |                  |              |               |              |
| 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<br>с луком после термич.<br>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        |
|                | <b>Итого за обед</b>  | <b>770</b>  | <b>1545,6</b>                      | <b>58,87</b>     | <b>42,7</b>  | <b>202,88</b> |              |
|                | <b>Итого ЭПЦ за день</b>  | <b>1320</b> | <b>2335,38</b>                     | <b>77,19</b>     | <b>79,91</b> | <b>335,1</b>  |              |

Медсестра  Г.Ш. Куджаева