

УТВЕРЖДЕНО

Приказ по МБОУ «СОШ имени Карла Маркса»

от 02 сентября 2022 года № 47

Директор Лашина Е.П.

**Примерное меню для учащихся 1- 4 классов  
МБОУ «СОШ имени Карла Маркса»  
2022 -2023 учебный год**

1 день						
Обед						
№	Наименование блюд	Выход блюд.Гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энер. ценность,ккал
	Порционно овощи: Огурец	60-100	0,4/0,8	0,1/0,1	1,3/2,6	7,0/14
124	Ши из свежей капусты с картофелем. цыплятами и сметаной	220/20/10	6,06	8,52	9,37	133,2
511	Рис отварной со сливочным маслом	150	3,8	10,25	38,6	265,5
290	Гуляш мясной	50/40	5,73	8,35	4,42	116,1
647	Кисель из повидла	200	0	-	38,71	150
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,35	6,8	36
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,9	15,2	76
	Пищевая энергетическая ценность		19,53/19,93	28,47/28,51	114,4/115,7	783,8/790,8
2 день						
Обед						
№	Наименование блюд	Выход блюд.Гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энер. ценность,ккал
	Порционно овощи: помидор	60-100	0,6/1,1	0,1/0,2	1,9/3,8	12/23
138	Суп картофельный перловый с цыплятами	230/20	6,16	4,69	16,93	128,8
436	Жаркое по-домашнему	200	15,9	31,35	1,05	349,65
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,35	6,8	36
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,9	15,2	76
	Пищевая энергетическая ценность		26,8/27,3	37,39/37,49	73,28/75,18	726,45/737,45

<b>3 день</b>						
<b>Обед</b>						
<b>№</b>	<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход блюд.Гр.</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энер. ценность,ккал</b>
	Порционно овощи: помидор	60-100	0,6/1,1	0,1/0,2	1,9/3,8	12/23
<b>110</b>	Борщ из свежей капусты с картофелем, цыплятами и сметаной	220/20/10	5,78	8,62	11,95	140,14
<b>516</b>	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,1	9,15	34,2	244,5
<b>298</b>	Котлета куриная с соусом основным	70/30	14,6	14,8	11,5	236,6
<b>639</b>	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,35	6,8	36
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,9	15,2	76
	Пищевая энергетическая ценность		30,32/30,72	33,92/34,02	112,95/114,85	869,24/880,24

<b>4 день</b>						
<b>Обед</b>						
<b>№</b>	<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход блюд.Гр.</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энер. ценность,ккал</b>
	Порционно овощи: Огурец	60-100	0,4/0,8	0,1/0,1	1,3/2,6	7,0/14
<b>138</b>	Суп картофельный пшеничный с цыплятами	200/25	5,86	7,18	14,64	150,4
<b>520</b>	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,15	8,25	21,75	189
<b>388</b>	Котлета рыбная с соусом основным	80/30	8,58	8,16	11,94	159,6
	Сок	200	40	-	21,2	88
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,35	6,8	36
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,9	15,2	76
	Пищевая энергетическая ценность		61,53/61,93	24,94/25,04	92,83/94,13	706/713

<b>5 день</b>						
<b>Обед</b>						
<b>№</b>	<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход блюд.Гр.</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энер. ценность,ккал</b>
<b>139</b>	Суп картофельный гороховый с цыплятами	230/20	6,12	7,08	22,4	178,48

508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,4	10,8	41,25	303
428	Колбаса докторская вареная с соусом основным	70/30	7,26	19,63	1,09	210,4
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,35	6,8	36
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,9	15,2	76
	Пищевая энергетическая ценность		26,92	38,76	118,14	927,88

**6 день**

**Обед**

№	Наименование блюд	Выход блюд.Гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энер. ценность,ккал
124	Ши из свежей капусты с картофелем, цыплятами и сметаной	220/20/10	6,06	8,52	9,37	133,2
526	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,1	9,15	34,2	244,5
431	Гуляш мясной	50/40	5,73	8,35	4,42	116,1
647	Кисель из джема	200	6,0		38,4	150
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,35	6,8	36
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,9	15,2	76
	Пищевая энергетическая ценность		26,43	27,27	108,39	755,8

**7 день**

**Обед**

№	Наименование блюд	Выход блюд.Гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энер. ценность,ккал
	Порционнo овощи: Огурец	60-100	0,4/0,8	0,1/0,1	1,3/2,6	7,0/14
110	Суп картофельный рисовый с цыплятами	230/20	6,09	4,64	16,72	127
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,15	8,25	21,75	189
436	Котлета куриная с соусом основным	70/30	14,6	14,8	11,5	236,6
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,35	6,8	36
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,9	15,2	76

			28,38/28,78	29,04/29,14	104,67/105,97	795,6/802,26
	Пищевая энергетическая ценность					

**8 день**

**Обед**

№	Наименование блюд	Выход блюд,Гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энер. ценность,ккал
139	Суп картофельный фасолевым с цыплятами	230/20	9,45	7,00	20,36	176
511	Рис отварной со сливочным маслом	150	3,8	10,25	38,6	265,5
436	Тефтели мясные с соусом основным	70/30	14,6	14,8	11,5	236,6
647	Компот из повила	200	0,1	0	26,2	101
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,35	6,8	36
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,9	15,2	76
	Пищевая энергетическая ценность		31,49	33,3	118,66	891,1

**9 День**

**Обед**

№	Наименование блюд	Выход блюд,Гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энер. ценность,ккал
	Порционно овощи: помидор	60-100	0,6/1,1	0,1/0,2	1,9/3,8	12/23
138	Суп картофельный пшеничный рыбный	200/25	5,86	7,18	14,64	150,4
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,15	8,25	21,75	189
388	Котлета рыбная с соусом основным	80/30	8,58	8,16	11,94	159,6
639	Напиток из варенья	200	0,1	0	26,2	101
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,35	6,8	36
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,9	15,2	76
	Пищевая энергетическая ценность		21,83/22,33	24,94/25,04	98,43/100,33	724/735

10 день						
Обед						
№	Наименование блюд	Выход блюд.Гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энер. ценность,ккал
110	Борщ из свежей капусты с картофелем, цыплятами и сметаной	220/20/10	5,78	8,62	11,95	140,14
436	Жаркое по-домашнему	200	15,9	31,35	1,05	349,65
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,35	6,8	36
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,9	15,2	76
	Пищевая энергетическая ценность		25,82	41,22	66,4	725,79