

Утверждено  
приказ от 05.09.2023г.№ 159  
Директор \_\_\_\_\_

Митрохина Н.А.

**Примерное десятидневное меню 1-4 классы 2023-2024 учебный год**  
**1-й день**

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Выход	Цена, рубл.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки г	Жиры г	Углеводы, г		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	13,26	8,16	9,84	47,8	264	<b>4</b>
	Чай с сахаром	200	4,61	8,9	3,06	26	58	<b>683</b>
	Бутерброд с маслом	50	7,78	2,03	8,6	0,44	129,1	
	Хлеб пшеничный	50	2,10	2,4	0,8	16,7	85,7	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>500</b>	<b>27,75</b>	<b>21,49</b>	<b>22,3</b>	<b>90,94</b>	<b>536,8</b>	
Обед	Салат из отварной свеклы	<b>100</b>	<b>5,39</b>	1,42	6,09	10,2	93,9	<b>51</b>
	Суп картофельный с бобовыми	<b>200</b>	<b>7,45</b>	9,38	5,87	12,3	173,48	<b>139</b>
	Гуляш из мяса птицы	<b>100</b>	<b>26,98</b>	13,87	7,85	65,3	250	<b>591</b>
	Макароны отварные	<b>200</b>	<b>4,36</b>	7,14	0,74	25,6	209,90	<b>332</b>
	Сок фруктовый	<b>200</b>	<b>12,00</b>	1	0,20	20,20	92,00	<b>399</b>
	Хлеб ржаной	<b>30</b>	<b>1,40</b>	1,98	0,36	10,02	52,20	
	<b>Итого обед</b>	<b>830</b>	<b>57,58</b>	<b>34,79</b>	<b>21,11</b>	<b>143,62</b>	<b>871,48</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1320</b>	<b>85,33</b>	<b>56,28</b>	<b>43,14</b>	<b>234,56</b>	<b>1 408,28</b>	

**2-й день**

Завтрак	Каша манная молочная	<b>200</b>	13,30	2,65	1,87	20,5	267,85	<b>4</b>
	Какао с молоком	<b>200</b>	8,13	4,62	4,02	43,8	177,56	<b>693</b>
	Бутерброд с сыром	50	10,15	2,34	5,6	16,92	131,6	2
	Фрукты свежие (яблоки)	<b>50</b>	9,00	0,16	0,14	40,06	180	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>500</b>	<b>40,58</b>	<b>9,77</b>	<b>11,63</b>	<b>121,28</b>	<b>757,01</b>	
	Сала из белокочанной капусты	<b>100</b>	<b>7,19</b>	2,0	4,5	9,17	85,0	<b>43</b>

<b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	<b>200</b>	<b>8,82</b>	11,7	7,32	17,8	216,86	<b>140</b>
	Рыба, тушеная с овощами	<b>100</b>	<b>15,31</b>	14,35	5,03	6,02	146,2	<b>374</b>
	Каша гречневая	200	<b>6,44</b>	4,41	6,96	46,32	245,1	<b>4</b>
	Компот из сухофруктов	200	<b>4,41</b>	10,0	0,06	35,2	110	<b>639</b>
	Хлеб ржаной	<b>30</b>	<b>1,40</b>	1,98	0,36	10,02	52,20	
	<b>Итого обед</b>	<b>830</b>	<b>43,27</b>					
	<b>Итого за день</b>	<b>1330</b>	<b>83,85</b>	<b>44,44</b>	<b>24,23</b>	<b>124,53</b>	<b>855,36</b>	
			<b>54,21</b>	<b>35,86</b>	<b>245,81</b>	<b>1612,37</b>		

**3-й день**

<b>Завтрак</b>	Каша пшённая молочная	<b>200</b>	<b>13,31</b>	5,63	8,8	72,4	314,28	<b>4</b>
	Чай с сахаром	<b>200</b>	<b>4,61</b>	8,9	3,06	26	58	<b>685</b>
	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	<b>2,10</b>	2,4	0,8	16,7	85,7	
	Фрукты свежие (бананы)	<b>130</b>	<b>10,40</b>	1,2	0,4	14,4	68,3	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>570</b>	<b>30,42</b>					
			<b>18,13</b>	<b>13,06</b>	<b>129,5</b>	<b>526,28</b>		
<b>Обед</b>	Винегрет овощной	<b>100</b>	<b>4,41</b>	1,65	12,54	15,1	114,61	<b>71</b>
	Щи из свежей капусты	<b>200</b>	<b>7,63</b>	0,80	0,14	6,04	27,28	<b>88</b>
	Плов из мяса птицы	<b>250</b>	<b>27,90</b>	24,50	27,0	44,2	522	<b>492</b>
	Сок фруктовый	<b>200</b>	<b>12,00</b>	1	0,20	20,20	92,00	
	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	<b>2,10</b>	2,4	0,8	16,7	85,7	
	<b>Итого обед</b>	<b>790</b>	<b>54,04</b>					
	<b>Итого за день</b>	<b>1360</b>	<b>84,46</b>	<b>30,35</b>	<b>40,68</b>	<b>102,24</b>	<b>841,59</b>	
			<b>48,48</b>	<b>53,74</b>	<b>231,74</b>	<b>1 367,87</b>		

**4-й день**

<b>Завтрак</b>	<b>Суп вермишелевый молочный</b>	<b>200</b>	<b>8,72</b>	4,40	3,92	10,4	278,32	<b>160</b>
	Напиток кофейный молочный	<b>200</b>	<b>7,97</b>	2,24	2,10	25,03	118,80	<b>692</b>
	Бутерброд с маслом	50	<b>7,78</b>	7,78	2,03	8,6	0,44	
	Хлеб пшеничный	50	<b>2,10</b>	2,4	0,8	16,7	85,7	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>490</b>	<b>26,57</b>	<b>16,82</b>	<b>8,85</b>	<b>60,73</b>	<b>483,26</b>	
<b>Обед</b>	Салат витаминный с растительным маслом	100	<b>7,19</b>	1,50	4,50	27,8	88,3	<b>40</b>
	Суп картофельный с крупой	200	<b>5,97</b>	1,58	2,19	11,66	72,60	<b>204</b>
	Гуляш из говядины	100	<b>30,47</b>	7,54	13,87	6,24	156,9	<b>437</b>
	Картофельное пюре	200	<b>12,20</b>	4,68	33,42	7,58	348,04	<b>312</b>
	Кисель	<b>200</b>	<b>5,76</b>	0	0	15,3	49,60	<b>648</b>

	Хлеб ржаной	<b>30</b>	<b>1,40</b>	1,98	0,36	10,02	52,20	
	<b>Итого обед</b>	<b>830</b>	<b>62,99</b>	<b>17,28</b>	<b>54,34</b>	<b>78,6</b>	<b>767,64</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1320</b>	<b>89,99</b>	<b>34,1</b>	<b>63,19</b>	<b>139,33</b>	<b>1 250,9</b>	

**5-й день**

<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная	200	11,62	7,70	10,0	68,9	308,60	4
	Кисель	<b>200</b>	5,76	0	0	15,3	49,60	648
	Фрукты свежие (апельсины)	<b>130</b>	15,00	1,2	0,4	14,4	68,3	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>530</b>	<b>32,38</b>	<b>8,9</b>	<b>10,4</b>	<b>98,6</b>	<b>426,5</b>	
<b>Обед</b>	Салат из отварной свеклы	<b>100</b>	<b>5,39</b>	1,42	6,09	10,2	93,9	<b>51</b>
	Рассольник ленинградский	200	<b>8,26</b>	12,24	23,12	11,89	125,44	<b>96</b>
	Тефтеля мясная	100	<b>26,81</b>	10,42	15,23	12,08	201,6	<b>462</b>
	Каша гречневая	200	<b>6,44</b>	4,41	6,96	46,32	245,1	<b>4</b>
	Компот из сухофруктов	200	<b>4,41</b>	10,0	0,06	35,2	110	<b>639</b>
	Хлеб ржаной	<b>30</b>	<b>1,40</b>	1,98	0,36	10,02	52,20	
	<b>Итого обед</b>	<b>830</b>	<b>52,71</b>	40,47	51,82	125,71	828,24	
	<b>Итого за день</b>	<b>1360</b>	<b>85,09</b>	<b>49,37</b>	<b>62,22</b>	<b>224,31</b>	<b>1 254,74</b>	

**6-й день**

<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная	<b>200</b>	13,30	2,65	1,87	20,5	267,85	4
	Напиток кофейный молочный	<b>200</b>	7,97	2,24	2,10	25,03	118,80	692
	Бутерброд с сыром	<b>50</b>	10,15	2,34	5,6	16,92	131,6	2
	Хлеб ржаной	<b>30</b>	<b>1,40</b>	1,98	0,36	10,02	52,20	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>480</b>	<b>32,82</b>	9,21	9,93	72,47	570,45	
<b>Обед</b>	Винегрет овощной	100	<b>4,41</b>	1,65	12,54	15,1	114,61	<b>71</b>
	Суп картофельный с бобовыми	<b>200</b>	<b>7,45</b>	9,38	5,87	12,3	173,48	<b>139</b>
	Гуляш из мяса птицы	<b>100</b>	<b>26,98</b>	13,87	7,85	65,3	250	<b>591</b>
	Макароны отварные	<b>200</b>	<b>4,36</b>	7,14	0,74	25,6	209,90	<b>332</b>
	Чай с сахаром	200	<b>4,61</b>	8,9	3,06	26	58	<b>685</b>
	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	<b>2,10</b>	2,4	0,8	16,7	85,7	
	<b>Итого обед</b>	<b>840</b>	<b>49,91</b>	<b>43,34</b>	<b>30,86</b>	<b>161</b>	<b>891,69</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1320</b>	<b>82,73</b>	<b>52,55</b>	<b>40,79</b>	<b>233,47</b>	<b>1462,14</b>	

**7-й день**

<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога	150	21,41	22,79	16,92	20,89	334,69	181
	Какао с молоком	<b>200</b>	8,13	4,62	4,02	43,8	177,56	693
	Бутерброд с маслом	<b>50</b>	<b>7,78</b>	2,03	8,6	0,44	129,1	1
	Фрукты свежие (яблоки)	<b>130</b>	<b>9,00</b>	1,2	0,4	14,4	68,3	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>530</b>	<b>46,32</b>	<b>30,64</b>	<b>29,94</b>	<b>79,53</b>	<b>709,65</b>	
<b>Обед</b>	Салат витаминный с растительным маслом	100	7,19	1,50	4,50	27,8	88,3	40
	Суп картофельный с макаронными изделиями	<b>200</b>	8,82	11,7	7,32	17,8	216,86	140
	Котлеты рубленые из птицы	90	15,00	12,5	14,1	8,4	220,5	294
	Каша гречневая	200	6,44	4,41	6,96	46,32	245,1	4
	Кисель	<b>200</b>	5,76	0	0	15,3	49,60	648
	Хлеб ржаной	<b>30</b>	1,40	1,98	0,36	10,02	52,20	
	<b>Итого обед</b>	<b>820</b>	<b>44,61</b>	<b>32,09</b>	<b>33,24</b>	<b>125,64</b>	<b>872,56</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1350</b>	<b>90,93</b>	<b>62,73</b>	<b>63,18</b>	<b>205,17</b>	<b>1582,21</b>	

**8-й день**

<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная	200	13,26	8,16	9,84	47,8	264	4
	Чай с сахаром	200	4,61	8,9	3,06	26	58	685
	Бутерброд с маслом и сыром	60	18,78	7,8	8,9	18,5	164,9	3
	Печенье	100	<b>6,40</b>	6,4	16,8	68,5	451	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>560</b>	<b>43,05</b>	<b>31,26</b>	<b>38,6</b>	<b>160,8</b>	<b>937,9</b>	
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты	<b>100</b>	7,19	2,0	4,5	9,17	85,0	43
	Щи из свежей капусты	<b>200</b>	7,63	0,80	0,14	6,04	27,28	88
	Рыба, тушеная с овощами	<b>100</b>	15,31	14,35	5,03	6,02	146,2	374
	Рис отварной	200	5,31	4,76	7,85	2,35	224,6	511
	Компот из сухофруктов	200	4,41	10,0	0,06	35,2	110	639
	Хлеб ржаной	<b>30</b>	1,40	1,98	0,36	10,02	52,20	
	<b>Итого обед</b>	<b>830</b>	<b>41,25</b>	<b>33,89</b>	<b>17,94</b>	<b>68,8</b>	<b>645,28</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1 390</b>	<b>84,30</b>	<b>65,15</b>	<b>56,54</b>	<b>229,6</b>	<b>1583,18</b>	

**9-й день**

	<b>Каша пшённая молочная</b>	<b>200</b>	13,71	5,63	8,8	72,4	314,28	4
	Чай с сахаром	200	4,61	8,9	3,06	26	58	685

<b>Завтрак</b>	Хлеб пшеничный	40	2,10	2,4	0,8	16,7	85,7	
	Фрукты свежие	<b>130</b>	<b>10,00</b>	1,2	0,4	14,4	68,3	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>570</b>	<b>30,42</b>	18,13	13,06	129,5	526,28	
<b>Обед</b>	Салат из отварной свеклы	<b>100</b>	5,39	1,42	6,09	10,2	93,9	51
	Суп картофельный с крупой	200	5,97	1,58	2,19	11,66	72,60	204
	Тефтеля мясная	100	26,81	10,42	15,23	12,08	201,6	462
	Макароны отварные	<b>200</b>	4,36	7,14	0,74	25,6	209,90	332
	Сок фруктовый	<b>200</b>	12,00	1	0,20	20,20	92,00	399
	Хлеб ржаной	<b>30</b>	1,40	1,98	0,36	10,02	52,20	
	<b>Итого обед</b>	<b>830</b>	<b>55,93</b>	<b>23,54</b>	<b>24,81</b>	<b>89,76</b>	<b>722,2</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1300</b>	<b>86,35</b>	<b>41,67</b>	<b>37,87</b>	<b>219,26</b>	<b>1248,4</b>	<b>8</b>

**10-й день**

<b>Завтрак</b>	<b>Суп вермишелевый молочный</b>	<b>200</b>	8,72	4,40	3,92	10,4	278,32	160
	Напиток кофейный молочный	<b>200</b>	7,97	2,24	2,10	25,03	118,80	692
	Бутерброд с маслом и сыром	60	10,15	7,8	8,9	18,5	164,9	3
	Хлеб ржаной	<b>40</b>	1,40	1,98	0,36	10,02	52,20	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>500</b>	<b>28,24</b>	<b>14,44</b>	<b>14,92</b>	<b>53,93</b>	<b>562,02</b>	
<b>Обед</b>	Винегрет овощной	100	4,41	1,65	12,54	15,1	114,61	71
	Суп картофельный с макаронными изделиями	<b>200</b>	8,82	11,7	7,32	17,8	216,86	140
	Гуляш из говядины	100	30,47	7,54	13,87	6,24	156,9	437
	Каша гречневая	200	6,44	4,41	6,96	46,32	245,1	4
	Чай с сахаром	200	4,61	8,9	3,06	26	58	685
	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	2,10	2,4	0,8	16,7	85,7	
	<b>Итого обед</b>	<b>840</b>	<b>56,85</b>	36,6	44,55	128,16	877,17	
	<b>Итого за день</b>	<b>1 330</b>	<b>85,09</b>	76,2	65,64	359,87	2594,6	1