

Утверждено
Директор МКОУ «СОШ № 6»
Димова Е.И.
«_____» августа 2024 года

Примерное меню для обучающихся 1-4 классов
МКОУ «СОШ № 6»

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
N.° рец.			Б	Ж	У	
НЕДЕЛЯ 1						
Понедельник-1						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердый в нарезке	20	4,66	5,86	0	71,73
54-22к	Каша жидкая молочная (овсяная)	200	6,8	7,5	24,7	192,6
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,37	19,67	93,73
53-19з	Масло порциями	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Фрукт (банан)	100	1,53	0	22,4	95,6
Итого за завтрак		570	16,36	20,93	73,37	546,56
Вторник-1						
Завтрак						
54-1с	Щи из свежей капусты	200	1,62	4,92	5,28	72,08
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4,0	0,3	56,6
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,37	19,67	93,73
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Пирожок с мясом и рисом	80	13,2	10,7	36,8	309,0
Итого за Завтрак		560	22,89	19,99	68,55	558,21

Среда-1						
Завтрак						
54-11з	Салат из моркови с яблоком	60	0,6	6,1	4,3	74,2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
54-2м	Гуляш из говядины	50	8,44	8,19	2,0	116,0
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,37	19,67	93,73
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Итого за Завтрак		500	20,61	20,96	68,47	544,43
Четверг-1						
Завтрак						
54-3з	Помидор в нарезке	30	0,35	0,05	1,15	6,4
54-9г	Рагу из овощей	100	1,87	4,93	9,07	88,96
54-20м	Говядина отварная	50	14,18	11,44	0,31	160,69
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,37	19,67	93,73
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
	Фрукт (яблоко)	100	0,42	0,42	9,83	44,42
Итого за завтрак		520	20,49	17,41	55,23	459,5
Пятница-1						
завтрак						
54-20з	Горошек зеленый	30	0,85	0,05	1,75	11,05
54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	60	8,52	1,56	5,16	68,52
54-3соус	Соус красный основной	30	0,99	0,72	2,67	21,24
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,37	19,67	93,73
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,0
Итого за завтрак		510	17,63	7,5	85,55	479,04

Понедельник-2						
завтрак						
54-1з	Сыр твердый в нарезке	20	4,66	5,86	0	71,73
54-25.1к	Каша жидкая молочная (рисовая)	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4,0	0,3	56,6
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,37	19,67	93,73
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Итого за завтрак		500	22,43	19,23	61,27	506,96
Вторник-2						
Завтрак						
54-2з	Огурец в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	4,25
54-1г	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
301	Голень куриная запечённая	85	19,30	16,00	0,06	221,44
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,37	19,67	93,73
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
Итого за Завтрак		500	28,32	21,32	59,98	544,12
Среда -2						
54-8з	Салат из капусты с морковью	60	1,0	6,1	5,8	81,5
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	3,84	12,44	115,66
54-23хн	Кисель ягодный (из смородины)	200	0,2	0,1	12,3	50,5
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Фрукт (киви)	100	0,8	0,4	8,1	47,0
Итого за завтрак		620	14,5	10,94	68,14	435,26
Четверг -2						
Завтрак						
54-16з	Винегрет	60	0,6	5,3	4,1	67,1
186	Жаркое по-домашнему с говядиной тушеной	200	24,56	27,59	26,36	450,13
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,37	19,67	93,73
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Итого за Завтрак		500	28,43	33,26	56,63	637,76

Пятница-2						
Завтрак						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36,0	233,7
54-4м	Котлета из говядины	60	9,13	8,73	8,26	147,53
54-3соус	Соус красный основной	50	1,65	1,2	4,45	35,4
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,37	19,67	93,73
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,0
Итого за Завтрак		500	22,65	16,6	88,18	591,36
Неделя 3						
Понедельник 3						
Завтрак						
54-24к	Каша жидкая молочная (пшенная)	200	8,3	10,1	37,6	274,9
53-19з	Масло порциями	10	0,1	7,2	0,1	66,1
	Батон	40	3,76	0,68	20,0	103,6
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,37	19,67	93,73
54-23гн	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	86,0
Итого за Завтрак		490	19,03	21,25	88,67	624,33
Вторник 3						
Завтрак						
54-18з	Свекла с черносливом	60	0,9	3,2	7,8	63,8
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,3
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,37	19,67	93,73
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Фрукт (яблоко)	100	0,42	0,42	9,83	44,42
Итого за Завтрак		600	19,89	18,69	82,4	577,05
Среда 3						
Завтрак						
54-3з	Помидор свежий в нарезке	50	0,58	0,08	1,92	10,67
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	56,6	26,6	173,7
54-1м	Бефстроганов из говядины	60	9,0	9,3	1,42	125,62
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,37	19,67	93,73
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
Итого за Завтрак		500	17,75	66,55	64,81	469,02

Четверг-3

Завтрак						
54-6с	Суп с клецками	200	4,62	3,28	11,4	93,54
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Пирожное домашнее	50	3,25	13,5	29,0	250,0
Итого за Завтрак		510	12,67	17,28	76,4	510,94

Пятница-3

Завтрак						
54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5
54-8р	Рыба запеченная в сметанном соусе (горбуша)	50	11,69	13,8	2,75	179,75
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,37	19,67	93,73
54-21хн	Кисель ягодный (из брусники)	200	0,1	0,1	14,9	60,7
	Печенье	60	4,5	10,2	40,2	270
Итого за Завтрак		500	23,06	29,27	114,02	807,68