



примерное 24-дневное меню для обучающихся 1-4 классов (завтрак)  
на 01.09.2024

| 1 неделя (завтрак 1-4 класс)            |           |              |              |               |               |              | I. неделя 1:завтрак 1-4 класс)      |           |              |              |               |               |              |
|---|-----------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------------------------------|-----------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| понедельник                             | Выход гр. | белки        | жиры         | углеводы      | Ккал          | с\с          | понедельник                         | Выход гр. | белки        | жиры         | углеводы      | Ккал          | с\с          |
| Каша рисовая молочная с маслом          | 200/5     | 6,31         | 7,15         | 31,59         | 215,25        | 11,69        | Каша кукурузная молочная с маслом   | 200       | 7,17         | 7,38         | 35,05         | 234,72        | 10,7         |
| Блинчики с шоколадным соусом            | 80/10     | 4,92         | 8,8          | 31,75         | 233,11        | 25,82        | Сыр порциями                        | 15        | 3,66         | 3,54         | 0             | 46,5          | 6,9          |
| Хлеб пшеничный                          | 20        | 1,4          | 0,14         | 8,8           | 48            | 1,9          | Хлеб пшеничный                      | 50        | 3,56         | 0,36         | 22,1          | 120           | 3,15         |
| Батон пшеничный                         | 30        | 2,16         | 0,81         | 14,73         | 75,66         | 2,87         | Чай с сахаром                       | 200       | 0,2          | 0            | 11            | 44,8          | 1,18         |
| Фруктовый десерт                        | 250       | 1,5          | 0            | 31,25         | 131           | 129          | Молочный десерт                     | 200       | 5,4          | 4,2          | 18            | 131,4         | 30,9         |
| Чай с сахаром и лимоном                 | 200       | 0,2          | 0            | 11            | 45,6          | 2,08         |                                     |           |              |              |               |               |              |
| <b>Итого</b>                            |           | <b>16,49</b> | <b>16,9</b>  | <b>129,12</b> | <b>748,62</b> | <b>173,4</b> | <b>Итого</b>                        |           | <b>19,99</b> | <b>15,48</b> | <b>86,15</b>  | <b>577,42</b> | <b>52,83</b> |
| вторник                                 | выход гр. | белки        | жиры         | углеводы      | Ккал          | с\с          | вторник                             | выход гр. | белки        | жиры         | углеводы      | Ккал          | с\с          |
| Хурица запеченная                       | 90        | 22,41        | 15,3         | 0,54          | 229,77        | 24,28        | Фрукты а ассортименте (яблоко)      | 150       | 0,6          | 0            | 16,95         | 69            | 18,75        |
| Каша гречневая вязкая с маслом          | 150       | 4,35         | 3,9          | 20,4          | 134,25        | 4,14         | Хурины нагетсы с томатным соусом    | 105       | 12,39        | 10,59        | 16,84         | 167,46        | 36,88        |
| Сыр сливочный в индивидуальной уп       | 17        | 1,7          | 4,42         | 0,85          | 49,98         | 10,7         | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150       | 7,2          | 5,1          | 33,9          | 21,03         | 10,58        |
| Хлеб пшеничный                          | 50        | 3,56         | 0,36         | 22,1          | 120           | 3,15         | Хлеб пшеничный                      | 40        | 2,8          | 0,28         | 16,16         | 96            | 2,5          |
| Напиток плодово-ягодный                 | 200       | 0            | 0            | 19,2          | 76,8          | 7,4          | Кисель плодово-ягодный              | 200       | 0            | 0            | 20,2          | 81,4          | 3,12         |
| <b>Итого</b>                            |           | <b>32,02</b> | <b>23,98</b> | <b>63,09</b>  | <b>610,8</b>  | <b>49,67</b> | <b>Итого</b>                        |           | <b>22,99</b> | <b>15,97</b> | <b>104,05</b> | <b>434,89</b> | <b>71,83</b> |
| среда                                   | выход гр. | белки        | жиры         | углеводы      | Ккал          | с\с          | среда                               | выход гр. | белки        | жиры         | углеводы      | Ккал          | с\с          |
| Огурцы порционные                       | 60        | 0,48         | 0,06         | 1,56          | 8,4           | 7,26         | Ассорти из свежих овощей            | 60        | 0,57         | 0,36         | 1,92          | 11,4          | 7,84         |
| Мясо тушеное                            | 90        | 18           | 16,5         | 2,89          | 232,8         | 41,37        | Рыба тушеная с овощами              | 90        | 12,42        | 2,88         | 4,59          | 93,51         | 18,59        |
| Картофель запеченный с сыром            | 150       | 3,15         | 4,5          | 17,55         | 122,85        | 7,85         | Картофельное пюре                   | 150       | 3,3          | 7,8          | 22,35         | 173,1         | 10,47        |
| Хлеб пшеничный                          | 40        | 2,8          | 0,28         | 16,16         | 96            | 2,5          | Хлеб пшеничный                      | 50        | 3,56         | 0,36         | 22,1          | 120           | 3,15         |
| Компот из сухофруктов                   | 200       | 0,4          | 0            | 27            | 110           | 3,17         | Компот из сухофруктов               | 200       | 0,4          | 0            | 27            | 110           | 3,17         |
| <b>Итого</b>                            |           | <b>24,83</b> | <b>21,34</b> | <b>65,16</b>  | <b>570,05</b> | <b>62,15</b> | <b>Итого</b>                        |           | <b>20,25</b> | <b>11,4</b>  | <b>77,96</b>  | <b>508,01</b> | <b>43,22</b> |
| четверг                                 | выход гр. | белки        | жиры         | углеводы      | ккал          | с\с          | четверг                             | выход гр. | белки        | жиры         | углеводы      | Ккал          | с\с          |
| Творог из творога с изюмом с яблочным п | 150       | 21,85        | 9,82         | 39,14         | 336,5         | 40,31        | Фрукты в ассортименте (слива)       | 120       | 0,8          | 0,3          | 9,6           | 49            | 16,8         |
| Фрукты в ассортименте (слива)           | 100       | 0,8          | 0,3          | 9,6           | 49            | 16,8         | Омлет натуральный                   | 150       | 15,6         | 16,35        | 2,7           | 220,2         | 24,93        |
| Батон пшеничный                         | 30        | 2,16         | 0,81         | 14,73         | 75,66         | 2,87         | Бутерброд с сыром                   | 35        | 4,98         | 5,01         | 9,96          | 107           | 8,76         |
| Чай с сахаром и лимоном                 | 200       | 0,2          | 0            | 11            | 45,6          | 2,08         | Хлеб пшеничный                      | 20        | 1,4          | 0,14         | 8,8           | 48            | 1,25         |
|   |           |              |              |               |               |              | Какао с молоком                     | 200       | 6,64         | 5,14         | 18,6          | 148,4         | 8,15         |
| <b>Итого</b>                            |           | <b>25,01</b> | <b>10,93</b> | <b>74,47</b>  | <b>506,76</b> | <b>62,06</b> | <b>Итого</b>                        |           | <b>29,42</b> | <b>26,94</b> | <b>49,66</b>  | <b>572,6</b>  | <b>59,89</b> |

| ПЯТНИЦА                                   |       |              |              |              |               |              | ПЯТНИЦА                               |       |              |              |               |               |              |
|---|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| выход гр.                                 | белки | жиры         | углеводы     | Ккал         | с\с           | выход гр.    | белки                                 | жиры  | углеводы     | Ккал         | с\с           |               |              |
| Помидоры порционные                       | 60    | 0,66         | 0,12         | 2,28         | 14,4          | 8,19         | Гулаш                                 | 90    | 18,13        | 17,05        | 3,69          | 240,96        | 42,03        |
| Филе птицы тушеное в томатном соусе       | 90    | 14,85        | 13,32        | 5,94         | 202,68        | 26,26        | Рис отварной с маслом                 | 150   | 3,3          | 4,95         | 32,25         | 186,45        | 7,82         |
| Макаронны отарные с маслом                | 150   | 6,45         | 4,05         | 40,2         | 223,65        | 5,06         | Сыр в индивидуальной упаковке         | 17    | 1,7          | 4,42         | 0,85          | 49,98         | 10,7         |
| Хлеб пшеничный                            | 40    | 2,8          | 0,28         | 16,16        | 96            | 2,5          | Хлеб пшеничный                        | 50    | 3,56         | 0,36         | 22,1          | 120           | 3,15         |
| Чай с шиповником                          | 200   | 0,4          | 0,6          | 17,8         | 78,6          | 11,36        | Сок фруктовый                         | 200   | 0,8          | 0,2          | 23,2          | 94,4          | 8,9          |
| <b>Итого</b>                              |       | <b>25,16</b> | <b>18,37</b> | <b>82,38</b> | <b>615,33</b> | <b>53,37</b> | <b>Итого</b>                          |       | <b>27,49</b> | <b>26,98</b> | <b>82,09</b>  | <b>691,79</b> | <b>72,6</b>  |
| суббота                                   |       |              |              |              |               |              | суббота                               |       |              |              |               |               |              |
| выход гр.                                 | белки | жиры         | углеводы     | Ккал         | с\с           | выход гр.    | белки                                 | жиры  | углеводы     | Ккал         | с\с           |               |              |
| Фрукты в ассортименте (яблоко)            | 150   | 0,6          | 0            | 16,95        | 69            | 18,75        | Фрукты в ассортименте (яблоко)        | 150   | 0,6          | 0            | 16,95         | 69            | 18,75        |
| Омлет с сыром                             | 150   | 18,75        | 19,5         | 2,7          | 261,45        | 31,27        | Запеканка из творога с ягодным соусом | 150   | 24,38        | 10,3         | 35,75         | 335,9         | 36,64        |
| Хлеб пшеничный                            | 20    | 1,4          | 0,14         | 8,8          | 48            | 1,25         | Батон пшеничный                       | 30    | 2,16         | 0,81         | 14,73         | 75,66         | 2,87         |
| Батон пшеничны                            | 30    | 2,16         | 0,81         | 14,73        | 75,66         | 2,87         | Хлеб пшеничный                        | 20    | 1,4          | 0,14         | 8,8           | 48            | 1,25         |
| Горячий шоколад                           | 200   | 3,2          | 3,2          | 14,6         | 100,8         | 8,66         | Чай с сахаром и лимоном               | 200   | 0,2          | 0            | 11            | 45,6          | 2,08         |
| <b>Итого</b>                              |       | <b>26,11</b> | <b>23,65</b> | <b>57,78</b> | <b>554,91</b> | <b>62,8</b>  | <b>Итого</b>                          |       | <b>28,74</b> | <b>11,25</b> | <b>87,23</b>  | <b>574,16</b> | <b>61,59</b> |
| 3 неделя (Завтрак 1-4 класс)              |       |              |              |              |               |              | 4 неделя(Завтрак 1-4 класс)           |       |              |              |               |               |              |
| понедельник                               |       |              |              |              |               |              | понедельник                           |       |              |              |               |               |              |
| выход гр.                                 | белки | жиры         | углеводы     | Ккал         | с\с           | выход гр.    | белки                                 | жиры  | углеводы     | Ккал         | с\с           |               |              |
| Каша пшеничная молочная с тыквой и маслом | 200/5 | 7,21         | 6,47         | 34,77        | 225,07        | 19,38        | Каша овсяная молочная с маслом        | 200/5 | 7,79         | 11,89        | 26,65         | 244,56        | 10,28        |
| Фрукты в ассортименте (слива)             | 120   | 0,8          | 0,3          | 9,6          | 49            | 16,8         | Оладьи с джемом                       | 50/10 | 2,67         | 9,57         | 17,81         | 168,61        | 19,67        |
| Сыр порциями                              | 15    | 3,66         | 3,54         | 0            | 46,5          | 6,9          | Хлеб пшеничный                        | 40    | 2,8          | 0,28         | 16,16         | 96            | 2,5          |
| Хлеб пшеничный                            | 50    | 3,56         | 0,36         | 22,1         | 120           | 3,15         | Чай с сахаром                         | 200   | 0,2          | 0            | 11            | 44,8          | 1,18         |
| Чай с сахаром                             | 200   | 0,2          | 0            | 11           | 44,8          | 1,18         | Фруктовый десерт                      | 250   | 1,5          | 0            | 31,25         | 131           | 129          |
| Молочный десерт                           | 200   | 5,4          | 4,2          | 18           | 131,4         | 30,9         |                                       |       |              |              |               |               |              |
| <b>Итого</b>                              |       | <b>20,83</b> | <b>14,87</b> | <b>95,47</b> | <b>616,77</b> | <b>78,31</b> | <b>Итого</b>                          |       | <b>14,96</b> | <b>21,74</b> | <b>102,87</b> | <b>684,97</b> | <b>162,6</b> |
| вторник                                   |       |              |              |              |               |              | вторник                               |       |              |              |               |               |              |
| выход гр.                                 | белки | жиры         | углеводы     | Ккал         | с\с           | выход гр.    | белки                                 | жиры  | углеводы     | Ккал         | с\с           |               |              |
| Огурцы порционные                         | 60    | 0,48         | 0,06         | 1,56         | 8,4           | 7,26         | Фрукты в ассортименте (слива)         | 120   | 0,8          | 0,3          | 9,6           | 49            | 16,8         |
| Мясо тушеное                              | 90    | 18           | 16,5         | 2,89         | 232,8         | 41,37        | Бефстроганов                          | 90    | 18,49        | 18,54        | 3,59          | 256           | 45,42        |
| Картофельное пюре                         | 150   | 3,3          | 7,8          | 22,35        | 173,1         | 10,47        | Рис отварной с маслом                 | 150   | 3,3          | 4,95         | 32,25         | 186,45        | 7,82         |
| Хлеб пшеничный                            | 50    | 3,56         | 0,36         | 22,1         | 120           | 3,15         | Хлеб пшеничный                        | 50    | 3,56         | 0,36         | 22,1          | 120           | 3,15         |
| Напиток плодоваягодный                    | 200   | 0            | 0            | 14,4         | 58,4          | 7,4          | Кисель витаминизированный             | 200   | 0            | 0            | 20,2          | 81,4          | 3,12         |
| <b>Итого</b>                              |       | <b>25,34</b> | <b>24,72</b> | <b>63,3</b>  | <b>592,7</b>  | <b>69,65</b> | <b>Итого</b>                          |       | <b>26,15</b> | <b>24,15</b> | <b>87,74</b>  | <b>692,85</b> | <b>76,31</b> |

| среда                                   |       |       |          |       |        |              | среда                                    |       |          |       |        |              |       |
|---|-------|-------|----------|-------|--------|--------------|--|-------|----------|-------|--------|--------------|-------|
| выход гр.                               | белки | жиры  | углеводы | Ккал  | с\с    | выход гр.    | белки                                    | жиры  | углеводы | Ккал  | с\с    |              |       |
| Фрукты в ассортименте (яблоко)          | 150   | 0,6   | 0        | 16,95 | 69     | 18,75        | Запеканка из творога с тыквой со сгущенн | 150   | 14,98    | 9,99  | 31,58  | 277,67       | 30,15 |
| Запеканка из творога со сгущенным молок | 150   | 25,71 | 11,96    | 32,3  | 342,12 | 33,97        | Фрукты (яблоко)                          | 150   | 0,6      | 0     | 16,95  | 69           | 18,75 |
| Батон пшеничный                         | 20    | 1,44  | 0,13     | 9,83  | 50,44  | 1,91         | Сыр в индивидуальной упаковке            | 17    | 1,7      | 4,42  | 0,85   | 49,98        | 10,7  |
| Хлеб пшеничный                          | 20    | 1,4   | 0,14     | 8,8   | 48     | 1,25         | Хлеб пшеничный                           | 20    | 1,4      | 0,14  | 8,8    | 48           | 1,25  |
| Горячий шоколад                         | 200   | 3,2   | 3,2      | 14,6  | 100,8  | 8,66         | Батон пшеничный                          | 20    | 1,44     | 0,13  | 9,83   | 50,44        | 1,9   |
|   |       |       |          |       |        |              | Чай с сахаром и лимоном                  | 200   | 0,2      | 0     | 11     | 45,6         | 2,08  |
| <b>Итого</b>                            |       | 32,35 | 15,43    | 82,48 | 610,36 | <b>64,54</b> | <b>Итого</b>                             | 20,32 | 14,68    | 79,01 | 540,69 | <b>64,83</b> |       |
| четверг                                 |       |       |          |       |        |              | четверг                                  |       |          |       |        |              |       |
| выход гр.                               | белки | жиры  | углеводы | Ккал  | с\с    | выход гр.    | белки                                    | жиры  | углеводы | Ккал  | с\с    |              |       |
| Сыр порциями                            | 15    | 3,66  | 3,54     | 0     | 46,5   | 6,9          | Фрукты в ассортименте (слива)            | 120   | 0,8      | 0,3   | 9,6    | 49           | 16,8  |
| Филе птицы в кисло-сладком соусе        | 90    | 13,94 | 16,18    | 5,21  | 224,21 | 28,03        | Зпеканка из рыбы                         | 90    | 11,61    | 6,78  | 6,37   | 133,21       | 23,15 |
| Макароны отварные с маслом              | 150   | 6,45  | 4,05     | 40,2  | 223,65 | 5,06         | Картофель запеченый                      | 150   | 3,15     | 4,5   | 17,55  | 122,85       | 5,59  |
| Хлеб пшеничный                          | 50    | 3,56  | 0,36     | 22,1  | 120    | 3,15         | Хлеб пшеничный                           | 50    | 3,56     | 0,36  | 22,1   | 120          | 3,15  |
| Компот из сухофруктов                   | 200   | 0,4   | 0        | 27    | 110    | 3,17         | Компот из сухофруктов                    | 200   | 0,4      | 0     | 27     | 110          | 3,17  |
| <b>Итого</b>                            |       | 28,01 | 24,13    | 94,51 | 724,36 | <b>46,31</b> | <b>Итого</b>                             | 19,52 | 11,94    | 82,62 | 535,06 | <b>51,86</b> |       |
| пятница                                 |       |       |          |       |        |              | пятница                                  |       |          |       |        |              |       |
| выход гр.                               | белки | жиры  | углеводы | Ккал  | с\с    | выход гр.    | белки                                    | жиры  | углеводы | Ккал  | с\с    |              |       |
| Омлет натуральный                       | 150   | 15,6  | 16,35    | 2,7   | 220,2  | 24,93        | Помидоры порционные                      | 60    | 0,66     | 0,12  | 2,28   | 14,4         | 8,19  |
| Фрукты в ассортименте (слива)           | 150   | 0,8   | 0,3      | 9,6   | 49     | 21           | Пельмени отварные с маслом               | 157   | 12,68    | 18,4  | 23,26  | 311,03       | 24,53 |
| Горячий бутерброд с помидор.и сыром     | 50    | 4,84  | 4,43     | 9,87  | 99,54  | 11,19        | Хлеб пшеничный                           | 50    | 3,56     | 0,36  | 22,1   | 120          | 3,15  |
| Хлеб пшеничный                          | 20    | 1,4   | 0,14     | 8,8   | 48     | 1,25         | Сок фруктовый                            | 200   | 0,8      | 0,2   | 23,2   | 94,4         | 8,9   |
| Чай с облепихой                         | 200   | 0,2   | 0        | 19,8  | 80     | 11,36        |  |       |          |       |        |              |       |
| <b>Итого</b>                            |       | 22,84 | 21,22    | 50,77 | 496,74 | <b>69,73</b> | <b>Итого</b>                             | 17,7  | 19,08    | 70,84 | 539,83 | <b>44,77</b> |       |
| суббота                                 |       |       |          |       |        |              | суббота                                  |       |          |       |        |              |       |
| выход гр.                               | белки | жиры  | углеводы | Ккал  | с\с    | выход гр.    | белки                                    | жиры  | углеводы | Ккал  | с\с    |              |       |
| Фрукты в ассортименте (яблоко)          | 150   | 0,6   | 0        | 16,95 | 69     | 18,75        | Фрукты (яблоко)                          | 150   | 0,6      | 0     | 16,95  | 69           | 18,75 |
| Жаркое с мясом                          | 240   | 20,88 | 8,88     | 24,48 | 428,64 | 45,76        | Омлет с сыром                            | 150   | 18,75    | 19,5  | 2,7    | 261,45       | 31,27 |
| Хлеб пшеничный                          | 40    | 2,8   | 0,28     | 16,16 | 56     | 2,5          | Батон пшеничный                          | 30    | 2,16     | 0,81  | 14,73  | 75,66        | 2,87  |
| Чай с сахаром и лимоном                 | 200   | 0,2   | 0        | 11    | 45,6   | 2,08         | Какао с молоком                          | 200   | 6,6      | 5,1   | 18,6   | 148,4        | 8,15  |
| <b>Итого</b>                            |       | 24,48 | 9,16     | 68,59 | 599,24 | <b>69,09</b> | <b>Итого</b>                             | 28,11 | 25,41    | 52,98 | 554,51 | <b>61,04</b> |       |

861

70,19

823,4