

Утверждаю

Директор школы:

  
В. Х. Ишбулдина

## **ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

**школьных завтраков и обедов для обучающихся в 1 смену 1-4 классов  
в том числе для категорий ММС, ОВЗ, ДИ, Дети участников СВО  
на круглогодичный период**

Категория 1-4 кл.

| Нед./день | Прием пищи     | Наименование блюд                                                                                   | Выход | Б     | Ж     | У      | Ккал | ТТК                |
|-----------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|------|--------------------|
| 1/1       | Завтрак        | Каша гречневая рассыпчатая с шницелем куриным под томатным соусом с огурцом соленым (170/ 60/30/30) | 290   | 8,73  | 12    | 37,66  | 328  | 175,132/2,236,0000 |
|           |                | Чай с лимоном и сахаром                                                                             | 200   | 1,26  | 0,05  | 2,25   | 50   | 240                |
|           |                | Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом                                          | 50    | 4     | 0,48  | 15,36  | 93   | 200102             |
|           |                | Пирожное "Чоко пай"                                                                                 | 30    | 1,08  | 4,83  | 21,5   | 129  | 2                  |
|           |                |                                                                                                     |       |       |       |        |      |                    |
|           | Итого          |                                                                                                     | 560   | 14,27 | 17,36 | 76,77  | 600  |                    |
| 1/1       | Обед           |                                                                                                     |       |       |       |        |      |                    |
|           |                | Суп картофельный с вермишелью                                                                       | 200   | 5,88  | 9,08  | 9,5    | 265  | 58                 |
|           |                | Плов из птицы                                                                                       | 150   | 9,6   | 8,28  | 19,6   | 176  | 134                |
|           |                | Напиток яблочный                                                                                    | 200   |       |       | 17,6   | 67   | 298                |
|           |                | Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом                                          | 35    | 2,8   | 0,42  | 13,44  | 81   | 200102             |
|           |                | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом                                    | 30    | 2,43  | 4,2   | 10,61  | 69   | 200101             |
|           |                | фрукты свеж.(шт.)                                                                                   | 100   | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 47   | 1                  |
|           |                |                                                                                                     |       |       |       |        |      |                    |
|           | Итого          |                                                                                                     | 715   | 21,11 | 22,38 | 80,55  | 705  |                    |
| 1/1       | Итого за день: |                                                                                                     | 1275  | 35,38 | 39,74 | 157,32 | 1305 |                    |
| 1/2       | Завтрак        | Каша манная молочная                                                                                | 170   | 3,48  | 4,7   | 17,49  | 196  | 194                |
|           |                | Чай с сахаром                                                                                       | 200   | 0,2   |       | 6,5    | 27   | 282                |
|           |                | Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом                                          | 40    | 3,2   | 0,48  | 15,36  | 93   | 200102             |
|           |                | Сырники из творога с молоком сгущенным (60/30)                                                      | 90    | 6,5   | 7,6   | 14,2   | 154  | 2002               |
|           |                |                                                                                                     |       |       |       |        |      |                    |
|           | Итого          |                                                                                                     | 500   | 13,38 | 12,78 | 53,55  | 470  |                    |
| 1/2       | Обед           | Винегрет овощной                                                                                    | 60    | 1,22  | 1,2   | 13,5   | 72   | 41                 |
|           |                | Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной                                              | 200   | 3,73  | 5     | 16     | 160  | 53                 |
|           |                | Гуляш из говядины ,макароны отварные с маслом (60/30,150)                                           | 240   | 12,22 | 12,7  | 29,5   | 391  | 93                 |
|           |                | Компот из вишни                                                                                     | 200   | 0,1   | 0,01  | 18,9   | 43   | 202/1              |
|           |                | Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом                                          | 35    | 2,8   | 0,42  | 13,44  | 81   | 200102             |
|           |                | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом                                    | 30    | 2,43  | 4,2   | 10,61  | 69   | 200101             |
|           |                |                                                                                                     |       |       |       |        |      |                    |

|     |                |                                                                      |      |       |       |        |      |                  |
|-----|----------------|----------------------------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|------|------------------|
| 1/3 | Завтрак        | Картофельное пюре, котлеты из говядины с подливом овощным (170/60/1) | 260  | 12,3  | 11,92 | 34,94  | 344  | 141,96,<br>1/01  |
|     |                | Чай витаминизированный "Витошка"                                     | 200  |       |       | 9,7    | 39   | 1                |
|     |                | Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом           | 40   | 3,2   | 0,48  | 15,36  | 93   | 200102           |
|     |                |                                                                      |      |       |       |        |      |                  |
|     | Итого          |                                                                      | 500  | 15,5  | 12,4  | 60     | 476  |                  |
| 1/3 | Обед           |                                                                      |      |       |       |        |      |                  |
|     |                | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной                        | 208  | 4,5   | 7,8   | 9,6    | 147  | 52               |
|     |                | Рис отварной с гуляшом из отварной птицы                             | 250  | 10,2  | 7,9   | 13,5   | 251  | 13031,<br>120601 |
|     |                | Компот из смеси сухофруктов                                          | 200  | 1     | 0,05  | 27,5   | 110  | 292              |
|     |                | Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом           | 35   | 2,8   | 0,42  | 13,44  | 81   | 202102           |
|     |                | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом     | 30   | 2,43  | 4,2   | 10,61  | 69   | 200101           |
|     |                | Фрукты свеж.(шт.)                                                    | 100  | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 47   | 1                |
|     | Итого          |                                                                      | 823  | 21,33 | 20,77 | 84,45  | 705  |                  |
| 1/3 | Итого за день: |                                                                      | 1323 | 36,83 | 33,17 | 144,45 | 1181 |                  |

|     |                |                                                                     |      |       |       |        |      |                   |
|-----|----------------|---------------------------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|------|-------------------|
| 1/4 | Завтрак        | Макаронны отварные с биточками куриными под белым соусом (150/60/1) | 250  | 12,1  | 13,95 | 28,24  | 389  | 215,132/2,<br>236 |
|     |                | Чай с сахаром                                                       | 200  | 0,2   |       | 6,5    | 27   | 282               |
|     |                | Хлеб пшеничный                                                      | 40   | 3,2   | 0,48  | 15,36  | 93   | 200102            |
|     |                | Фрукты свеж.(шт.)                                                   | 100  | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 47   | 1                 |
|     |                |                                                                     |      |       |       |        |      |                   |
|     | Итого          |                                                                     | 590  | 15,9  | 14,83 | 59,9   | 556  |                   |
| 1/4 | Обед           | Салат из свеклы на растительном масле                               | 60   | 3,5   | 1,8   | 21     | 81   | 24                |
|     |                | Суп крестьянский с крупой (пшено)                                   | 200  | 8,16  | 5,88  | 15,01  | 215  | 64                |
|     |                | Каша гречневая рассыпчатая с гуляшом из отварного мяса (170/100)    | 270  | 6,96  | 10,31 | 16,95  | 251  | 175,1205          |
|     |                | Компот из вишни                                                     | 200  | 0,3   | 0,1   | 10,3   | 43   | 202/1             |
|     |                | Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом          | 35   | 2,8   | 0,42  | 13,44  | 81   | 200102            |
|     |                | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом    | 30   | 2,43  | 4,2   | 10,61  | 69   | 200101            |
|     |                |                                                                     |      |       |       |        |      |                   |
|     | Итого          |                                                                     | 795  | 24,15 | 22,71 | 87,31  | 740  |                   |
| 1/4 | Итого за день: |                                                                     | 1385 | 40,05 | 37,54 | 147,21 | 1296 |                   |

|     |                |                                                                  |      |       |       |        |      |              |
|-----|----------------|------------------------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|------|--------------|
| 1/5 | Завтрак        | Плов из отварной говядины                                        | 170  | 6,35  | 7,9   | 15,34  | 217  | 114          |
|     |                |                                                                  |      |       |       |        |      |              |
|     |                | Кофейный напиток на молоке                                       | 200  | 0,2   |       | 6,5    | 27   | 286          |
|     |                | Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом       | 40   | 3,2   | 0,48  | 15,36  | 93   | 200102       |
|     |                |                                                                  |      |       |       |        |      |              |
|     |                | Фруктовое пюре "Фруто няня"                                      | 90   | 3,67  | 2,6   | 20     | 196  | 2            |
|     |                |                                                                  |      |       |       |        |      |              |
|     | Итого          |                                                                  |      |       |       |        |      |              |
| 1/5 | Обед           |                                                                  | 500  | 13,42 | 10,98 | 57,2   | 533  |              |
|     |                | Суп картофельный с вермишелью                                    | 200  | 4,79  | 7,07  | 16     | 225  | 58           |
|     |                | Картофельное пюре с биточками рыбными под томатным соусом (150/6 | 240  | 13,34 | 8,49  | 13,36  | 305  | 141, 82, 236 |
|     |                | Чай с сахаром                                                    | 200  | 0,2   |       | 6,5    | 27   | 282          |
|     |                | Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом       | 35   | 2,8   | 0,42  | 13,44  | 81   | 200102       |
|     |                | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом | 30   | 2,43  | 4,2   | 10,61  | 69   | 200101       |
|     |                |                                                                  |      |       |       |        |      |              |
|     | Итого          |                                                                  | 705  | 23,56 | 20,18 | 59,91  | 707  |              |
| 1/5 | Итого за день: |                                                                  | 1205 | 36,98 | 31,16 | 117,11 | 1240 |              |

|     |                |                                                                   |      |       |       |        |      |             |
|-----|----------------|-------------------------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|------|-------------|
| 2/1 | Завтрак        | Макаронные отварные с маслом, с фрикадельками из птицы с подливом | 210  | 11,72 | 14,62 | 18,68  | 317  | 96,1/1,21 5 |
|     |                | Чай с сахаром                                                     | 200  | 0,2   |       | 6,5    | 27   | 282         |
|     |                | Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом        | 40   | 3,2   | 0,48  | 15,36  | 93   | 200102      |
|     |                | Фрукты свеж.(шт)                                                  | 100  | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 47   | 1           |
|     |                |                                                                   |      |       |       |        |      |             |
|     | Итого          |                                                                   | 550  | 15,52 | 15,5  | 50,34  | 484  |             |
| 2/1 | Обед           |                                                                   |      |       |       |        |      |             |
|     |                | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной                     | 200  | 4,5   | 7,8   | 9,6    | 147  | 52          |
|     |                | Плов из куриного филе                                             | 150  | 9,6   | 8,28  | 19,6   | 175  | 134         |
|     |                | Чай витаминизированный "Витошка"                                  | 200  |       |       | 9,7    | 39   | 295         |
|     |                | Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом        | 35   | 2,8   | 0,42  | 13,44  | 81   | 200102      |
|     |                | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом  | 30   | 2,43  | 4,2   | 10,61  | 69   | 200101      |
|     |                | Фруктовое пюре в ассортименте 95 гр                               | 95   | 3,67  | 2,6   | 20     | 196  | 2           |
|     |                |                                                                   |      |       |       |        |      |             |
|     | Итого          |                                                                   | 740  | 23    | 23,3  | 82,95  | 707  |             |
| 2/1 | Итого за день: |                                                                   | 1290 | 38,52 | 38,8  | 133,29 | 1191 |             |

|     |                |                                                                  |      |       |       |        |        |        |
|-----|----------------|------------------------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|--------|--------|
| 2/2 | Завтрак        | Каша рисовая молочная                                            | 200  | 2,18  | 4,67  | 20,19  | 153    | 183    |
|     |                | Чай с лимоном и сахаром                                          | 200  | 1,26  | 0,05  | 2,25   | 28     | 284    |
|     |                | Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом       | 40   | 3,2   | 0,48  | 15,36  | 93     | 200102 |
|     |                | Сырники из творога со сгущенным молоком (60/30)                  | 90   | 6,5   | 7,6   | 14,2   | 294    | 120313 |
|     |                |                                                                  |      |       |       |        |        |        |
|     | Итого:         |                                                                  | 530  | 13,14 | 12,8  | 52     | 568    |        |
| 2/2 | Обед           | Салат из свеклы с яблоками                                       | 70   | 0,25  | 2,17  | 3,78   | 35,4   |        |
|     |                | Суп картофельный с бобовыми и гречками (200/15)                  | 215  | 3,6   | 5     | 14     | 295    | 62     |
|     |                | Жаркое по-домашнему (говядина) (115/35)                          | 150  | 14,1  | 13,02 | 27,6   | 245    | 95     |
|     |                | Напиток яблочный                                                 | 200  |       |       | 17,6   | 67     | 298    |
|     |                | Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом       | 35   | 2,8   | 0,42  | 13,44  | 81     | 200102 |
|     |                | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом | 30   | 2,43  | 4,2   | 10,61  | 69     | 200101 |
|     |                |                                                                  |      |       |       |        |        |        |
|     | Итого          |                                                                  | 700  | 23,18 | 24,81 | 87,03  | 792,4  |        |
| 2/2 | Итого за день: |                                                                  | 1230 | 36,32 | 37,61 | 139,03 | 1360,4 |        |

|     |                |                                                                      |      |       |       |        |      |           |
|-----|----------------|----------------------------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|------|-----------|
| 2/3 | Завтрак        | Каша гречневая рассыпчатая, биточки мясные с соусом томатным (170/6) | 260  | 9,49  | 9,32  | 25,43  | 311  | 175,132,2 |
|     |                | Какао с молоком                                                      | 200  | 0,4   | 2,3   | 10,2   | 69   | 36        |
|     |                | Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом           | 40   | 3,2   | 0,48  | 15,36  | 93   | 288       |
|     |                | Пирожное "Чоко пай"                                                  | 30   | 1,08  | 4,83  | 21,5   | 129  | 200102    |
|     |                |                                                                      |      |       |       |        |      | 2         |
|     | Итого          |                                                                      | 530  | 14,17 | 16,93 | 72,49  | 602  |           |
| 2/3 | Обед           |                                                                      |      |       |       |        |      |           |
|     |                | Суп картофельный с рисовой крупой                                    | 200  | 2,44  | 2,28  | 13,48  | 120  | 60        |
|     |                | Макаронные отварные с биточками из говядины под белым соусом (150/6) | 240  | 12,39 | 14,28 | 32,05  | 398  | 215,96,23 |
|     |                | Компот из вишни                                                      | 200  | 0,3   | 0,1   | 10,3   | 43   | 6         |
|     |                | Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом           | 35   | 2,8   | 0,42  | 13,44  | 81   | 202/1     |
|     |                | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом     | 30   | 2,43  | 4,2   | 10,61  | 69   | 200102    |
|     |                | Шоколад в ассортименте                                               | 40   | 2,5   | 2,3   | 15     | 35   | 200101    |
|     |                |                                                                      |      |       |       |        |      | 8         |
|     | Итого          |                                                                      | 745  | 22,86 | 23,58 | 94,88  | 746  |           |
| 2/3 | Итого за день: |                                                                      | 1275 | 37,03 | 40,51 | 167,37 | 1348 |           |

|     |                |                                                                  |      |       |       |        |      |            |
|-----|----------------|------------------------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|------|------------|
| 2/4 | Завтрак        | Плов из отварной говядины                                        | 160  | 8,5   | 14,62 | 16,64  | 303  | 114        |
|     |                | Чай с сахаром                                                    | 200  | 0,2   |       | 6,5    | 27   | 282        |
|     |                | Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом       | 40   | 3,2   | 0,48  | 15,36  | 93   | 200102     |
|     |                | Фрукты свеж. (шт.)                                               | 100  | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 47   | 1          |
|     |                |                                                                  |      |       |       |        |      |            |
|     | ИТОГО          |                                                                  |      |       |       |        |      |            |
| 2/4 | Обед           |                                                                  | 500  | 12,3  | 15,5  | 48,3   | 470  |            |
|     |                | Суп картофельный с лапшой                                        | 200  | 4,79  | 6,07  | 16     | 225  | 59         |
|     |                | Рагу овощное шницель из говядины под белым соусом (175/60/30)    | 265  | 11,3  | 12    | 31,1   | 261  | 153,96,240 |
|     |                | Напиток яблочный                                                 | 200  | 0,1   | 0,01  | 18,9   | 73   | 298        |
|     |                | Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом       | 35   | 2,8   | 0,42  | 13,44  | 81   | 200102     |
|     |                | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом | 30   | 2,43  | 4,2   | 10,61  | 69   | 200102     |
|     |                |                                                                  |      |       |       |        |      |            |
|     | ИТОГО          |                                                                  | 730  | 21,42 | 22,7  | 90,05  | 709  |            |
| 2/4 | Итого за день: |                                                                  | 1230 | 33,72 | 38,2  | 138,35 | 1179 |            |

|     |                |                                                                  |      |       |       |        |      |            |
|-----|----------------|------------------------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|------|------------|
| 2/5 | Завтрак        | Картофельное пюре с биточками рыбными под томатным соусом        | 260  | 9,03  | 11,92 | 37,56  | 362  | 141,82,236 |
|     |                | Чай с сахаром                                                    | 200  | 0,2   |       | 6,5    | 27   | 282        |
|     |                | Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом       | 40   | 3,2   | 0,48  | 15,36  | 93   | 200102     |
|     |                |                                                                  |      |       |       |        |      |            |
|     | ИТОГО          |                                                                  | 500  | 12,43 | 12,4  | 59,42  | 482  |            |
| 2/5 | Обед           |                                                                  |      |       |       |        |      |            |
|     |                | Борщ с капустой и картофелем со сметаной                         | 208  | 5,9   | 5     | 11     | 180  | 55         |
|     |                | Каша гречневая с котлетой куриной и подливом овощным (170/60/30) | 240  | 9,37  | 11,33 | 27,05  | 266  | 175,96,240 |
|     |                | Компот из сухофруктов                                            | 200  | 1     | 0,05  | 27,5   | 110  | 292        |
|     |                | Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом       | 35   | 2,8   | 0,42  | 13,44  | 81   | 200102     |
|     |                | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом | 30   | 2,43  | 4,2   | 10,61  | 69   | 200101     |
|     |                |                                                                  |      |       |       |        |      |            |
|     | ИТОГО          |                                                                  | 713  | 21,5  | 21    | 89,6   | 706  |            |
| 2/5 | Итого за день: |                                                                  | 1213 | 33,93 | 33,4  | 149,02 | 1188 |            |