

Утверждаю  
Директор школы



Н.С. Баркалова

## Меню дня 1-4 классы

### Понедельник

#### Завтрак:

Наименование блюд	Масса	Энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
Каша молочная Дружба жидкая	205 г.	23,74	6,48 г.	10,44 г.	27 г.
Какао с молоком	200 г.	169,82	6,2 г.	6,4 г.	22,36 г.
Хлеб пшеничный	20 г.	54,6	1,55 г.	0,55 г.	10,65 г.
Масло сливочное несоленое	15 г.	112,2	0,15 г.	12,45 г.	0,15 г.
Фрукты	200 г.	94	0,84 г.	0,84 г.	19,58
Итого:	505 г.	547,56	17,66 г.	22,8 г.	63,24 г.

#### Обед:

Суп с макаронами	250 г.	132,4	2,44 г.	4,02 г.	20,63 г.
Рыба отварная	100 г.	40	9,3 г.	0,24 г.	0 г.
Пюре картофельное	150 г.	228,4	3,84 г.	9,65 г.	30,35 г.
Огурец соленый	50 г.	3,5	0,3 г.	0 г.	0,6 г.
Компот из сухофруктов	200 г.	113,1	0,32 г.	0 г.	27,23 г.
Хлеб	60 г.	137,4	4,26 г.	0,66 г.	27,8 г.
Итого:	810 г.	654,8	20,46 г.	14,57 г.	106,61 г.

Утверждаю  
Директор школы



Н.С. Баркалова

## Меню дня 1-4 классы

### Вторник

#### Завтрак:

Наименование блюд	Масса	Энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200 г.	216,44	6,66 г.	11 г.	22,64 г.
Хлеб пшеничный	20 г.	54,6	1,55 г.	0,55 г.	10,65 г.
Кофейный напиток с молоком	200 г.	147,84	4,8 г.	4,8 г.	21,96 г.
Масло сливочное несоленое	15 г.	112,2	0,15 г.	12,45 г.	0,15 г.
Фрукты	200 г.	94	0,84 г.	0,84 г.	19,58
Итого:	635 г.	625,08	14 г.	29,64 г.	74,98 г.

#### Обед:

Суп рисовый	250 г.	102	1,42 г.	3,95 г.	14,33 г.
Котлета	100 г.	174,6	19,93 г.	3,87 г.	13,77 г.
Каша гречневая	150 г.	203,4	4,24 г.	8,77 г.	25,45 г.
Компот из сухофруктов	200 г.	113,1	0,32 г.	0 г.	12,9 г.
Хлеб	60 г.	137,4	4,26 г.	0,66 г.	27,8 г.
Итого:	760 г.	730,5	30,17 г.	17,25 г.	94,25 г.

Утверждаю

Директор школы



Н.С. Баркалова

## Меню дня 1-4 классы

### Среда

#### Завтрак:

Наименование блюд	Масса	Энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углевод ы
Омлет натуральный	100 г.	124,93	7,85 г.	9,06 г.	3,21 г.
Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	60 г.	65,47	0,57 г.	4,3 г.	6,26 г.
Печенье витаминизированное	50 г.	235	10,25 г.	5,75 г.	33 г.
Чай с сахаром	200 г.	49,28	12 г.	3,06 г.	13 г.
Йогурт с фруктовым наполнителем	100 г.	133,04	5,04 г.	4 г.	19,28 г.
Итого:	510 г.	607,72	35,71 г.	26,17 г.	74,75 г.

#### Обед:

Суп рассольник	250 г.	103,3	1,52 г.	3,97 г.	18,06 г.
Гуляш	80 г.	150,7	22,04 г.	6,5 г.	8,53 г.
Рис отварной	150 г.	203,4	4,24 г.	8,77 г.	25,45 г.
Чай	200 г.	58,5	0 г.	0 г.	14,33 г.
Хлеб	60 г.	137,4	4,26 г.	0,66 г.	27,8 г.
Итого:	740 г.	653,3	32,06 г.	19,9 г.	94,17 г.

Утверждаю

Директор школы



Н.С. Баркалова

## Меню дня 1-4 классы

### Четверг

#### Завтрак:

Наименование блюда	Масса	Энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
Запеканка творожная	160 г.	296	14,58 г.	14 г.	23,1 г.
Сметана	15 г.	32,8	0,72 г.	0,85 г.	5,55 г.
Яйцо куриное диетическое вареное вкрутую	50 г.	78,5	6,38 г.	5,75 г.	0,38 г.
Хлеб пшеничный	20 г.	54,6	1,55 г.	0,55 г.	10,65 г.
Какао с молоком	200 г.	169,82	6,2 г.	6,4 г.	22,36 г.
Фрукты	200 г.	94	0,84 г.	0,84 г.	19,58
Итого:	645 г.	725,72	30,27 г.	28,39 г.	81,62 г.

#### Обед:

Щи	250 г.	97	1,74 г.	3,9 г.	12,33 г.
Курица отварная	120 г.	278,96	26,71 г.	17,05 г.	0 г.
Макаронны отварные	150 г.	275	5,64 г.	8,35 г.	42,55 г.
Чай	200 г.	58,5	0 г.	0 г.	14,33 г.
Хлеб	60 г.	137,4	4,26 г.	0,66 г.	27,8 г.
Итого:	780 г.	846,86	38,35 г.	29,96 г.	97,01 г.

Утверждаю  
Директор школы



Н.С. Баркалова

## Меню дня 1-4 классы

### Пятница

#### Завтрак:

Наименование блюд	Масса	Энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
Каша рисовая молочная жидкая	200 г.	245,32	6,19 г.	10,21 г.	32,1 г.
Оладьи	100 г.	201,05	7,25 г.	4,95 г.	33,77 г.
Сок	200 г.	92	2 г.	0,12 г.	20,2 г.
Компот из сухофруктов	200 г.	113,1	0,32 г.	0 г.	12,9 г.
Итого:	700 г.	651,47	15,76 г.	15,28 г.	98,97 г.

#### Обед:

Гороховый суп	250 г.	154,9	5,37г.	4,45г.	21,88г.
Рыба отварная	100 г.	40	9,3 г.	0,24 г.	0 г.
Пюре картофельное	150 г.	228,4	3,84 г.	9,65 г.	30,35 г.
Огурец соленый	50 г.	3,5	0,3 г.	0 г.	0,6 г.
Компот из сухофруктов	200 г.	113,1	0,32 г.	0 г.	27,23 г.
Хлеб	60 г.	137,4	4,26 г.	0,66 г.	27,8 г.
Итого:	810 г.	677,3	23,39 г.	15 г.	107,86 г.

Утверждаю

Директор школы



Н.С. Баркалова

## Меню дня 1-4 классы

### Понедельник

#### Завтрак:

Наименование блюд	Масса	Энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
Каша манна молочная жидкая	200 г.	224,94	6,76 г.	10,42 г.	25,86 г.
Сыр порционный	20 г.	70,4	5,2 г.	5,36 г.	0 г.
Какао с молоком	200 г.	169,82	6,2 г.	6,4 г.	22,36 г.
Хлеб пшеничный	20 г.	54,6	1,55 г.	0,55 г.	10,65 г.
Масло сливочное несоленое	15 г.	112,2	0,15 г.	12,45 г.	0,15 г.
Фрукты	100 г.	47	0,42 г.	0,42 г.	9,79 г.
Итого:	555 г.	678,96	20,28 г.	35,6 г.	68,81 г.

#### Обед:

Щи	250 г.	97	1,74 г.	3,9 г.	12,33 г.
Гуляш	80 г.	150,7	22,04 г.	6,5 г.	9,13 г.
Макароны отварные	150 г.	275	5,64 г.	8,35 г.	42,55 г.
Чай	200 г.	58,5	0 г.	0 г.	14,33 г.
Хлеб	60 г.	137,4	4,26 г.	0,66 г.	27,8 г.
Итого:	740г.	818	34,58 г.	28,81 г.	111,44 г.

Утверждаю  
Директор школы



Н.С. Баркалова

## Меню дня 1-4 классы

### Вторник

#### Завтрак:

Наименование блюд	Масса	Энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
Пюре картофельное	150 г.	123,9	3,26 г.	4,68г.	8,04 г.
Курица отварная	100г.	232,47	22,26 г.	14,21 г.	0 г.
Чай с сахаром	200 г.	49,28	12 г.	3,06 г.	13 г.
Итого:	450 г.	503,65	37,52 г.	21,95 г.	21,04 г.

#### Обед:

Суп с макаронами	250 г.	132,4	2,44 г.	4,02 г.	20,63 г.
Котлета	100 г.	174,6	19,93 г.	3,87 г.	13,77 г.
Каша гречневая	150 г.	203,4	4,24 г.	8,77 г.	25,45 г.
Компот из сухофруктов	200 г.	113,1	0,32 г.	0 г.	12,9 г.
Хлеб	60 г.	137,4	4,26 г.	0,66 г.	27,8 г.
Итого:	760 г.	760,9	31,19 г.	17,32 г.	100,55 г.

Утверждаю  
Директор школы



Н.С. Баркалова

## Меню дня 1-4 классы

### Среда

#### Завтрак:

Наименование блюд	Масса	Энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
Каша пшенная	200 г.	240,56	7,38 г.	10,52 г.	28,88 г.
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	50 г.	190,59	5,82 г.	12,37 г.	13,38 г.
Какао с молоком	200 г.	169,82	6,2 г.	6,4 г.	22,36 г.
Итого:	650 г.	694,97	20,24 г.	30,13 г.	84,20 г.

#### Обед:

Гороховый суп	250 г.	154,9	5,37г.	4,45г.	21,88г.
Рыба отварная	100 г.	40	9,3 г.	0,24 г.	0 г.
Пюре картофельное	150 г.	228,4	3,84 г.	9,65 г.	30,35 г.
Огурец соленый	50 г.	3,5	0,3 г.	0 г.	0,6 г.
Компот из сухофруктов	200 г.	113,1	0,32 г.	0 г.	27,23 г.
Хлеб	60 г.	137,4	4,26 г.	0,66 г.	27,8 г.
Итого:	810 г.	677,3	23,39 г.	15 г.	107,86 г.



Утверждаю  
Директор школы



Н.С. Баркалова

## Меню дня 1-4 классы

### Четверг

#### Завтрак:

Наименование блюд	Масса	Энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
Сырники творожные запеченные	100 г.	249,91	17,7 г.	13,47 г.	13,06 г.
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	50 г.	190,59	5,82 г.	12,37 г.	13,38 г.
Чай с сахаром	200 г.	49,28	12 г.	3,06 г.	13 г.
Хлеб пшеничный	20 г.	54,6	1,55 г.	0,55 г.	10,65 г.
Фрукты	100 г.	47	0,42 г.	0,42 г.	9,79 г.
Итого:	565 г.	706,26	21,06 г.	35,88 г.	74,14 г.

#### Обед:

Суп рисовый	300 гр.	102	1,42 г.	3,95 г.	14,33 г.
Гуляш	80 гр.	150,7	22,04 г.	6,5 г.	8,53 г.
Каша гречневая	200 гр.	203,4	4,24 г.	8,77 г.	25,45 г.
Чай	200 гр.	58,5	0 г.	0 г.	14,33 г.
Хлеб	60 гр.	137,4	4,26 г.	0,66 г.	27,8 г.
Итого:	840 г.	652	31,96 г.	19,88 г.	90,44 г.

Утверждаю  
Директор школы



Н.С. Баркалова

## Меню дня 1-4 классы

### Пятница

#### Завтрак:

Наименование блюд	Масса	Энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
Омлет натуральный	100 г.	124,93	7,85 г.	9,06 г.	3,21 г.
Кофейный напиток с молоком	200 г.	147,84	4,8 г.	4,8 г.	21,96 г.
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	50 г.	190,59	5,82 г.	12,37 г.	13,38 г.
Фрукты	200 г.	94	0,84 г.	0,84 г.	19,58
Итого:	550 г.	557,36	19,31 г.	27,07 г.	58,13 г.

#### Обед:

Щи	250 г.	97	1,74 г.	3,9 г.	12,33 г.
Курица отварная	120 г.	278,96	26,71 г.	17,05 г.	0 г.
Макароны отварные	150 г.	275	5,64 г.	8,35 г.	42,55 г.
Чай	200 г.	58,5	0 г.	0 г.	14,33 г.
Хлеб	60 г.	137,4	4,26 г.	0,66 г.	27,8 г.
Итого:	780 г.	846,86	38,35 г.	29,96 г.	97,01 г.