

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ

*Лицей №24 им. А.С. Пушкинского*



*Воложкова О.В.*

*«30» августа 2022г.*

Утверждаю

Директор МУП

«Комбинат школьного питания»

МО «Город Рубцовск»



*П.В.Чанцов*

*«10» августа 2022г.*

**Примерное меню**

**Горячих завтраков и обедов для обучающихся с 1 по 4 классы**

**на 2022-2023 учебный год.**

**Понедельник**

***Завтрак***

	Тефтели в соусе	80/50	7,65	4,16	3,76	169,2	0,43	12,9	825,7	-	56,8	283,9	24,8	6,1
	Макаронны отварные	150	2,79	6,15	16,93	79,24	153	5,04	17	0,5	0,4	0,07	0,04	0,08
	Сыр	10	0,01	5,2	0,1	75	-	-	35	-	2,1	3	-	0,01
5	Чай с сахаром	200	2,79	0,19	19,71	118,63	0,05	1,3	20	-	111,05	87,5	11	0,15
	Хлеб йод	30	2,28	0,24	14,76	70,8	0,04	-	-	-	7	30	8	0,8
	<b>Итого</b>		<b>15,52</b>	<b>15,94</b>	<b>55,26</b>	<b>512,87</b>	<b>116,95</b>	<b>57,604</b>	<b>106,3</b>	<b>1,6</b>	<b>375,154</b>	<b>425,7</b>	<b>62,8</b>	<b>10,97</b>

***Обед***

	Овощи порционно	60	0,54	6,1	4,94	128,12	0,05	13,5	-	0,43	9,1	14	12	0,6
	Борщ из фасоли	200	6,83	6,86	21	124,09	0,066	0,09	-	-	23,4	30	11,6	1,3
2	Тефтели в соусе	80/50	7,65	4,16	3,76	169,2	0,43	12,9	825,7	-	56,8	283,9	24,8	6,1
	Макаронны отварные	150	2,79	6,15	16,93	79,24	153	5,04	17	0,5	0,4	0,07	0,04	0,08
9	Компот из свежемороженой ягоды	200	1,36	-	29,02	116,19	-	4,4	-	-	22	18	6	0,2
	Хлеб йод	20	1,52	0,16	8,84	27,2	0,05	-	-	0,26	4,3	18,5	7,01	0,33
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,05	-	-	-	6,6	29	9,1	1,01
	<b>Итого</b>		<b>22,67</b>	<b>23,79</b>	<b>96,37</b>	<b>703,44</b>	<b>0,796</b>	<b>48,02</b>	<b>825,7</b>	<b>0,69</b>	<b>160,2</b>	<b>479,9</b>	<b>99,21</b>	<b>10,54</b>



**Вторник***Завтрак*

Печень по-строгановски	130	6,65	3,16	3,76	169,2	0,43	12,9	825,7	-	56,8	283,9	24,8	6,1
Картофель отварной	150	3,14	7,04	27,2	82,46	3,5	0,5	0,01	0,04	14,08	23,2	14	1,8
Масло сливочное	10	0,01	5,2	0,1	75	-	-	35	-	2,1	3	-	0,01
Чай с лимоном	200/7	2,79	0,19	13,71	118,63	0,05	1,3	20	-	111,05	87,5	11	0,15
Хлеб йод	30	2,28	0,24	14,76	70,8	0,04	-	-	-	7	30	8	0,8
<b>Итого</b>		<b>14,87</b>	<b>15,83</b>	<b>59,53</b>	<b>516,09</b>	<b>116,95</b>	<b>57,604</b>	<b>106,3</b>	<b>1,6</b>	<b>375,154</b>	<b>425,7</b>	<b>62,8</b>	<b>10,97</b>

*Обед*

Овощи порционно	60	0,54	6,1	4,94	100,12	0,05	13,5	-	0,43	9,1	14	12	0,6
Суп картофельный с засыпкой	200	2,83	2,86	21	100,09	0,066	0,09	-	-	23,4	30	11,6	1,3
Печень по-строгановски	130	11,65	8,16	3,76	160,2	0,43	12,9	825,7	-	56,8	283,9	24,8	6,1
Картофель отварной	150	3,14	7,04	27,2	182,46	3,5	0,5	0,01	0,04	14,08	23,2	14	1,8
Компот из сухофруктов	200	1,36	-	29,02	116,19	-	4,4	-	-	22	18	6	0,2
Хлеб йод	20	1,52	0,16	8,84	27,2	0,05	-	-	0,26	4,3	18,5	7,01	0,33
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,05	-	-	-	6,6	29	9,1	1,01
<b>Итого</b>		<b>23,02</b>	<b>24,68</b>	<b>99,64</b>	<b>745,66</b>	<b>0,796</b>	<b>48,02</b>	<b>825,7</b>	<b>0,69</b>	<b>160,2</b>	<b>479,9</b>	<b>99,21</b>	<b>10,54</b>

## Среда

*Завтрак*

Плов	200	10,65	10,16	23,76	269,2	0,43	12,9	825,7	-	56,8	283,9	24,8	6,1
Сыр	10	0,01	5,2	0,1	75	-	-	35	-	2,1	3	-	0,01
Чай с сахаром	200	2,79	0,19	19,71	118,63	0,05	1,3	20	-	111,05	87,5	11	0,15
Хлеб йод	30	2,28	0,24	14,76	70,8	0,04	-	-	-	7	30	8	0,8
<b>Итого</b>		<b>15,73</b>	<b>15,79</b>	<b>58,33</b>	<b>533,63</b>	<b>116,95</b>	<b>57,604</b>	<b>106,3</b>	<b>1,6</b>	<b>375,154</b>	<b>425,7</b>	<b>62,8</b>	<b>10,97</b>

*Обед*

Овощи порционно	60	0,54	6,1	4,94	128,12	0,05	13,5	-	0,43	9,1	14	12	0,6
Суп овощной	200	5,83	6,86	27	124,09	0,066	0,09	-	-	23,4	30	11,6	1,3
Плов	200	11,65	10,16	3,76	169,2	0,43	12,9	825,7	-	56,8	283,9	24,8	6,1
Компот из кураги	200	1,36	-	29,02	116,19	-	4,4	-	-	22	18	6	0,2
Хлеб йод	20	1,52	0,16	8,84	27,2	0,05	-	-	0,26	4,3	18,5	7,01	0,33
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,05	-	-	-	6,6	29	9,1	1,01
<b>Итого</b>		<b>22,88</b>	<b>23,64</b>	<b>85,44</b>	<b>749,65</b>	<b>0,796</b>	<b>48,02</b>	<b>825,7</b>	<b>0,69</b>	<b>160,2</b>	<b>479,9</b>	<b>99,21</b>	<b>10,54</b>

## Четверг

### Завтрак

672	Рыба запеченная по-русски	240	11,65	10,16	3,76	169,2	0,43	12,9	825,7	-	56,8	283,9	24,8	6
	Масло сливочное	10	0,01	5,2	0,1	75	-	-	35	-	2,1	3	-	0
266	Чай с лимоном	200/7	2,79	0,19	19,71	118,63	0,05	1,3	20	-	111,05	87,5	11	0
	Хлеб йод	30	2,28	0,24	14,76	70,8	0,04	-	-	-	7	30	8	0
	<b>Итого</b>		<b>14,72</b>	<b>14,18</b>	<b>59,2</b>	<b>504,21</b>	<b>116,95</b>	<b>57,604</b>	<b>106,3</b>	<b>1,6</b>	<b>375,154</b>	<b>425,7</b>	<b>62,8</b>	<b>1</b>

### Обед

10	Овощи порционно	60	0,54	6,1	4,94	128,12	0,05	13,5	-	0,43	9,1	14	12	0
39	Рассольник по-ленинградски	200	2,83	2,86	21	124,09	0,066	0,09	-	-	23,4	30	11,6	0
672	Рыба запеченная по-русски	240	11,65	10,16	3,76	169,2	0,43	12,9	825,7	-	56,8	283,9	24,8	0
249	Компот из свежемороженой ягоды	200	1,36	-	29,02	116,19	-	4,4	-	-	22	18	6	0
	Хлеб йод	20	1,52	0,16	8,84	27,2	0,05	-	-	0,26	4,3	18,5	7,01	0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,05	-	-	-	6,6	29	9,1	0
	<b>Итого</b>		<b>23,08</b>	<b>24,7</b>	<b>99,74</b>	<b>749,65</b>	<b>0,796</b>	<b>48,02</b>	<b>825,7</b>	<b>0,69</b>	<b>160,2</b>	<b>479,9</b>	<b>99,21</b>	<b>0</b>

**Пятница**

**Завтрак**

672	Котлета особая из кур	80	10,68	11,11	5,74	202	0,3	3,1	15,3	-	21	116	27	0,
	Каша гречневая	150	2,73	5,43	25	99,2	0,2	-	-	-	14,6	202	134	4,
	Сыр	10	0,01	5,2	0,1	75	-	-	35	-	2,1	3	-	0,
265	Чай с сахаром	200	2,79	0,19	19,71	118,63	0,05	1,3	20	-	111,05	87,5	11	0,
	Хлеб йод	30	2,28	0,24	14,76	70,8	0,04	-	-	-	7	30	8	0,
	<b>Итого</b>		<b>14,72</b>	<b>14,18</b>	<b>59,2</b>	<b>504,21</b>	<b>116,95</b>	<b>57,604</b>	<b>106,3</b>	<b>1,6</b>	<b>375,154</b>	<b>425,7</b>	<b>62,8</b>	<b>10</b>

**Обед**

10	Овощи порционно	60	0,54	6,1	4,94	121,12	0,05	13,5	-	0,43	9,1	14	12	0
39	Щи из свежей капусты	200	2,83	2,86	14	124,09	0,066	0,09	-	-	23,4	30	11,6	1
672	Котлета особая из кур	80	10,68	11,11	5,74	202	0,3	3,1	15,3	-	21	116	27	0
54	Каша гречневая	150	2,73	3,43	25	99,2	0,2	-	-	-	14,6	202	134	4
249	Компот из сухофруктов	200	1,36	-	29,02	116,19	-	4,4	-	-	22	18	6	0
	Хлеб йод	20	1,52	0,16	8,84	27,2	0,05	-	-	0,26	4,3	18,5	7,01	0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,05	-	-	-	6,6	29	9,1	1
	<b>Итого</b>		<b>21,64</b>	<b>24,02</b>	<b>99,42</b>	<b>749,2</b>	<b>0,796</b>	<b>48,02</b>	<b>825,7</b>	<b>0,69</b>	<b>160,2</b>	<b>479,9</b>	<b>99,21</b>	<b>1</b>

наше новое

Меню завтраков и обедов для обучающихся с 1-4 классов

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Энерг. ценность в ККАЛ	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Понедельник</b>														
		<b>Завтрак</b>												
	Биточки (мясо, птица)	80	10,68	11,11	5,74	202	0,3	3,1	15,3	-	21	116	27	0,8
	Макароны отварные	150	2,79	6,15	16,93	79,24	153	5,04	17	0,5	0,4	0,07	0,04	0,08
	Сыр	10	0,01	8,1	0,1	75	-		35	-	2,1	3	-	0,01
	Кофейный напиток	200	-	-	9,28	45,12	-	0,05	-	-	11	2,8	1,5	0,28
	Хлеб йод	30	2,28	0,24	14,76	70,8	0,04	-	-	-	7	30	8	0,8
	<b>Итого</b>		<b>15,76</b>	<b>15,6</b>	<b>56,81</b>	<b>472,16</b>	<b>0,215</b>	<b>1,85</b>	<b>74,9</b>	<b>0,3</b>	<b>303,1</b>	<b>280,8</b>	<b>51,75</b>	<b>5,24</b>

**Обед**

	Помидор свежий в нарезке	60	0,64	3,06	2,23	110,14	0,05	13,5	-	0,43	9,1	14	12	0,6
	Суп гороховый	250	2,34	3,89	13,61	98,79	182	328	28	1,2	0,15	1,0	-	0,03
	Биточки (мясо, птица)	80	10,68	11,11	5,74	202	0,3	3,1	15,3	-	21	116	27	0,8
	Макароны отварные	150	2,79	6,15	16,93	79,24	153	5,04	17	0,5	0,4	0,07	0,04	0,08
	Компот из кураги	200	0,56	-	27,89	113,79	0,02	0,8	-	-	35	24	16	0,7
	Хлеб йод	20	1,52	0,16	9,84	47,2	0,05	-	-	0,26	4,3	18,5	7,01	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,05	-	-	-	6,6	29	9,1	1,01
	<b>Итого</b>		<b>20,51</b>	<b>24,73</b>	<b>88,12</b>	<b>710,56</b>	<b>335,47</b>	<b>350,44</b>	<b>60,3</b>	<b>1,96</b>	<b>76,55</b>	<b>202,57</b>	<b>71,15</b>	<b>2,95</b>



**Вторник***Завтрак*

Печень по-алтайски	80	14,5	6,51	0,43	57,32	0,11	7,01	-	6,01	51,03	290,01	54	1,07
Картофельное пюре	150	3,14	7,04	27,2	182,46	3,5	0,5	0,01	0,04	14,08	23,2	14	1,8
Сыр	10	-	8,2	0,1	75	10	0,01	8,2	0,1	75	-	-	35
Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	200	-	-	11,28	45,12	-	0,05	-
Хлеб йод	30	2,28	0,24	14,76	70,8	30	2,28	0,24	14,76	70,8	0,04	-	-
<b>Итого</b>		<b>15,6</b>	<b>15,04</b>	<b>59,1</b>	<b>549,17</b>	<b>240,04</b>	<b>2,491</b>	<b>97,54</b>	<b>26,14</b>	<b>461,02</b>	<b>189,14</b>	<b>20,15</b>	<b>36,3</b>

*Обед*

Огурцы свежие в нарезке	60	0,48	0,06	1,5	62,27	0,02	6	-	0,7	1,38	24	7,9	0,4
Щи со сметаной	250/10	1,93	6,34	10,05	111,11	0,05	10,01	0,3	0,21	165,3	128	34,3	1,3
Печень по-алтайски	80	14,5	6,51	0,43	57,32	0,11	7,01	-	6,01	51,03	290,01	54	1,07
Картофельное пюре	150	3,14	7,04	27,2	182,46	3,5	0,5	0,01	0,04	14,08	23,2	14	1,8
Кисель из ягод	200	1,36	-	29,02	116,19	-	4,4	-	-	22	18	6	0,2
Хлеб йод	20	1,52	0,16	9,84	47,2	0,05	-	-	0,26	4,3	18,5	7,01	0,33
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,05	-	-	-	6,6	29	9,1	1,01
<b>Итого</b>		<b>24,91</b>	<b>20,47</b>	<b>89,92</b>	<b>635,95</b>	<b>3,78</b>	<b>27,92</b>	<b>0,31</b>	<b>7,22</b>	<b>264,09</b>	<b>530,01</b>	<b>132,31</b>	<b>6,11</b>



## Среда

## Завтрак

Фрикадельки	80	15,2	2,33	21,05	147,09	0,12	0,64	22,35	-	54,4	220,0	59,99	2,25
Каша пшеничная	150	2,73	5,43	25	99,2	0,2	-	-	-	14,6	202	134	4,5
Сыр	10	-	8,2	0,1	75	10	0,01	8,2	0,1	75	-	-	35
Компот из с/ф	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,3	-	-	15,53	24,4	12,99	1,99
Хлеб йод	30	2,28	0,24	14,76	70,8	0,04	-	-	-	7	30	8	0,8
<b>Итого</b>		<b>15,05</b>	<b>15,02</b>	<b>53,9</b>	<b>428,19</b>	<b>81,07</b>	<b>26,14</b>	<b>8,21</b>	<b>6,06</b>	<b>175,23</b>	<b>406,91</b>	<b>125,79</b>	<b>47,12</b>

## Обед

Салат из свежей капусты	60	0,64	6,06	2,23	110,14	0,05	13,5	-	0,43	9,1	14	12	0,6
Суп с макаронами	250	1,23	9,78	11,4	170,83	0,06	13,5	0,16	0,65	185,6	142,01	33,6	0,9
Фрикадельки	80	15,2	2,33	21,05	147,09	0,12	0,64	22,35	-	54,4	220,0	59,99	2,25
Каша пшеничная	150	2,73	5,43	25	99,2	0,2	-	-	-	14,6	202	134	4,5
Компот из с/м ягод	200	0,16	-	14,99	110,96	0,012	0,9	-	-	14,16	5,4	5,14	1,1
Хлеб йод	20	1,52	0,16	9,84	47,2	0,05	-	-	0,26	4,3	18,5	7,01	0,33
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,05	-	-	-	6,6	29	9,1	1,01
<b>Итого</b>		<b>23,46</b>	<b>24,12</b>	<b>96,39</b>	<b>744,82</b>	<b>0,342</b>	<b>28,54</b>	<b>22,51</b>	<b>1,34</b>	<b>274,16</b>	<b>428,91</b>	<b>126,84</b>	<b>6,19</b>

## Четверг

### Завтрак

Рыба тушеная с овощами	80	11,72	20,11	33,85	325,69	0,12	0,64	24	-	30,4	144	19,2	1,52
Картофель отварной	150	3,14	7,04	27,2	182,46	3,5	0,5	0,01	0,04	14,08	23,2	14	1,8
Масло сливочное	10	-	6,2	0,1	75	10	0,01	8,2	0,1	75	-	-	35
Компот из с/м ягоды	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,06	1,8	25	-	152	124,5	24,7	0,47
Хлеб йод	30	2,28	0,24	14,76	70,8	0,04	-	-	-	7	30	8	0,8
<b>Итого</b>		<b>17,77</b>	<b>15,48</b>	<b>59,86</b>	<b>525,41</b>	<b>13,7</b>	<b>3,24</b>	<b>119,8</b>	<b>0,1</b>	<b>448,7</b>	<b>435,1</b>	<b>73,7</b>	<b>37,7</b>

### Обед

Салат из моркови	60	3,58	1,07	2,72	72,79	0,05	13,5	-	0,43	9,1	14	12	0,6
Суп с крупой	250	5,31	2,74	15,43	200,59	0,13	-	-	0,11	27	56	38	0,7
Рыба тушеная с овощами	80	11,72	20,11	33,85	325,69	0,12	0,64	24	-	30,4	144	19,2	1,52
Картофель отварной	150	3,14	7,04	27,2	182,46	3,5	0,5	0,01	0,04	14,08	23,2	14	1,8
Чай с лимоном	200/7	0,68	-	21,01	46,67	0,012	100	-	-	21,34	3,6	2,9	0,7
Хлеб йод	20	1,52	0,16	9,84	47,2	0,05	-	-	0,26	4,3	18,5	7,01	0,33
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,55	56,4	0,05	-	-	-	6,6	29	9,1	1,01
<b>Итого</b>		<b>24,79</b>	<b>24,44</b>	<b>94,4</b>	<b>749,34</b>	<b>6,4</b>	<b>114,14</b>	<b>24</b>	<b>0,8</b>	<b>103,75</b>	<b>302,27</b>	<b>109,33</b>	<b>5,76</b>

