

УТВЕРЖДАЮ ИП «АТАЯН»

*Атаян*

Р. А. Атаян

09 января 2023г

Согласовано

Директор школы



А.М.Федоренко

# ПРИМЕРНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ С 1 ПО 4 КЛАСС  
1 НЕДЕЛЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК, 1 ДЕНЬ

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	620/1	Курица с овощами	60/30	36,60	215,00	22,82	26,13	32,47
		681/1	Каша гречневая	135	9,70	160,00	9,20	8,35	9,75
	гор. напитки	686	Чай с сахаром	200	4,00	56,00	1,40	0,00	14,00
		5	Овощи по сезону	25	10,00	33,40	0,93	0,16	2,80
	хлеб		пшеничный йодированный	50	4,00	117	4,42	0,56	44,70
	итого				64,30	581,40	38,75	35,20	103,72

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ С 1 ПО 4 КЛАСС  
1 НЕДЕЛЯ, ВТОРНИК, 2 ДЕНЬ

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	614/1	Плов с курицей	165/60	45,80	271,08	19,10	18,36	6,13
		5	Овощи по сезону	25	10,00	36,72	0,86	0,10	2,80
	гор. напитки	686	Компот из сухофруктов	200	4,50	132,00	0,20	0,00	14,00
	хлеб		пшеничный йодированный	50	4,00	117	4,42	0,56	44,70
	итого				500	64,30	556,80	24,58	19,02

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ С 1 ПО 4 КЛАСС  
1 НЕДЕЛЯ, СРЕДА, 3 ДЕНЬ

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	694/1	Тефтели рыбные	60/40	35,79	109,35	12,96	5,20	3,19
		563/1	Пюре картофельное	125	10,51	190,26	6,45	7,27	19,60
	гор. напитки	686	Чай с сахаром	200	4,00	132,00	0,20	0,00	32,60
		5	Овощи по сезону	25	10,00	36,72	0,86	0,10	2,80
	хлеб		пшеничный йодированный	50	4,00	117	4,42	0,56	44,70
	итого			500	64,30	585,35	24,89	13,13	106,08

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ С 1 ПО 4 КЛАСС  
1 НЕДЕЛЯ, ЧЕТВЕРГ, 4 ДЕНЬ

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	24	Суп молочный	220	31,14	218,75	2,62	7,50	356,00
		584	Бутерброд с маслом	30.окт	12,60	126,00	7,60	17,50	10,00
	гор. напитки	686	Чай с сахаром	200	4,00	56,00	1,40	0,00	0,14
			Кондитерские изделия	40	16,56	170,00	2,00	0,00	30,56
	хлеб								
	итого			500	64,30	570,75	13,62	25,00	396,70

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ С 1 ПО 4 КЛАСС  
1 НЕДЕЛЯ, ПЯТНИЦА, 5 ДЕНЬ

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	516	Макароны отварные	175	14,02	118,56	4,57	6,91	36,81
		413	Сосиска отварная	50	27,28	182,70	14,34	9,16	0,98
	гор. напитки	847/1	Кисель	200	9,00	94,20	0,04	0,00	24,76
		5	Овощи по сезону	25	10,00	20,40	0,48	0,06	1,56
	хлеб		пшеничный йодированный	50	4,00	117	4,42	0,56	44,70
	итого			500	64,30	532,86	23,85	16,69	108,81

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ С 1 ПО 4 КЛАСС  
2 НЕДЕЛЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК, 1 ДЕНЬ

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	42	Тефтели куриные	60/30	35,94	103,50	4,98	5,43	24,17
		508	Каша пшеничная	155	10,36	136,50	3,60	9,83	35,70
	гор. напитки	686	Чай с сахаром	180	4,00	132,00	0,20	0,00	32,60
		5	Овощи по сезону	25	10,00	33,40	0,93	0,16	2,80
	хлеб		пшеничный йодированный	50	4,00	117	4,42	0,56	44,70
	итого			500	64,30	522,40	14,13	15,98	139,97

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ С 1 ПО 4 КЛАСС  
2 НЕДЕЛЯ, ВТОРНИК, 2 ДЕНЬ

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	620/1	Курица с овощами	60/30	36,60	215,00	22,82	26,13	32,47
		681/1	Каша гречневая	135	9,70	168,45	9,20	8,35	9,75
	гор. напитки	686	Чай с сахаром	200	4,00	28,00	1,40	0,00	0,14
		5	Овощи по сезону	25	10,00	33,40	0,93	0,16	2,80
	хлеб		пшеничный йодированный	50	4,00	117	4,42	0,56	44,70
	итого			500	64,30	561,85	38,75	35,20	89,86

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ С 1 ПО 4 КЛАСС  
2 НЕДЕЛЯ, СРЕДА, 3 ДЕНЬ

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	768	Гуляш мясной	60/30	35,29	120,00	8,87	98,30	11,71
		563/1	Рис отварной	135	10,51	173,00	6,45	7,27	19,60
	гор. напитки	868/1	Компот из сухофруктов	200	4,50	132,00	0,20	0,00	32,00
		5	Овощи по сезону	25	10,00	36,72	0,86	0,10	2,80
	хлеб		пшеничный йодированный	50	4,00	117	4,42	0,56	44,70
	итого			500	64,30	578,72	20,80	106,23	110,81

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ С 1 ПО 4 КЛАСС  
2 НЕДЕЛЯ, ЧЕТВЕРГ, 4 ДЕНЬ

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	328	Плов из риса с изюмом	130	36,63	228,88	20,54	27,00	45,10
		584	Бутерброд с маслом	30 и 10	10,50	52,88	0,12	1,84	0,12
	гор. напитки	868/1	Компот из сухофруктов	200	4,50	132,00	7,12	0,00	32,60
			Кондитерские изделия	40	12,67	170,00	2,50	0,00	31,20
	хлеб								
	итого				500	64,30	583,76	30,28	28,84

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ С 1 ПО 4 КЛАСС  
2 НЕДЕЛЯ, ПЯТНИЦА, 5 ДЕНЬ

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	516	Макароны отварные	175	14,02	118,56	4,57	6,91	36,81
		413	Сосиска отварная	50	27,28	182,70	14,34	9,16	0,98
	гор. напитки	847/1	Кисель	200	9,00	94,20	0,04	0,00	24,76
		5	Тушеная капуста	25	10,00	20,40	1,50	0,06	0,15
	хлеб		пшеничный йодированный	50	4,00	117	4,42	0,56	44,70
	итого				500	61,01	532,96	24,87	17,23