

**меню для питания детей 1-4 класс завтрак  
Неделя 1 день**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
20	<b>СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ 20</b>	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	<b>16-91</b>
200	<b>КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ 200</b>	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	<b>45-38</b>
200	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	<b>3-93</b>
50	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50</b>	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-25	<b>5-13</b>
50	<b>ПЕЧЕНЬЕ 50</b>	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37	<b>18-65</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-609, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-97	<b>90-00</b>
	<b>Итого за день</b>	Калорийность-609, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-97	<b>90-00</b>

Утверждено  
Директор СОШ

МП



Согласованно  
ИП Ванджура О.Ю.

МП



ИП Ванджура О.Ю.

**меню для питания детей 1-4 класс завтрак**  
**1неделя 2 день**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
60	<b>ИКРА КАБАЧКОВАЯ 60</b>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	<b>10-33</b>
180	<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180</b>	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	<b>15-70</b>
100	<b>КОТЛЕТА КУРИНАЯ 100 П/Ф</b>	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	<b>43-54</b>
200	<b>ЧАЙ С КЛЮКВОЙ И САХАРОМ</b>	Калорийность-31, Углеводы-7	<b>12-20</b>
50	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50</b>	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-25	<b>5-13</b>
35	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ 35</b>	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12	<b>3-10</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-615, Белки-30, Жиры-17, Углеводы-85	<b>90-00</b>
	<b>Итого за день</b>	Калорийность-615, Белки-30, Жиры-17, Углеводы-85	<b>90-00</b>

Утверждено  
Директор СОШ



МП

Согласованно  
ИП Ванджура О.Ю.



ИП Ванджура О.Ю.

меню для питания детей 1-4 класс завтрак  
1неделя 3день

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)	
<b>Завтрак</b>				
60	<b>КУКУРУЗА САХАРНАЯ 60</b>	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6	<b>20-23</b>	
150	<b>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 150</b>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	<b>7-93</b>	
90	<b>ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР 90</b>	Калорийность-133, Белки-19, Жиры-5, Углеводы-4	<b>44-11</b>	
200	<b>ЧАЙ СО СМОРОДИНОЙ И САХАРОМ</b>	Калорийность-31, Углеводы-7	<b>9-50</b>	
50	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50</b>	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-25	<b>5-13</b>	
35	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ 35</b>	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12	<b>3-10</b>	
	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-569, Белки-32, Жиры-10, Углеводы-86	<b>90-00</b>	
	<b>Итого за день</b>	Калорийность-569, Белки-32, Жиры-10, Углеводы-86	<b>90-00</b>	

Утверждено  
Директор СОШ

МП



Согласованно  
ИП Ванджура О.Ю.

МП



ИП Ванджура О.Ю.

меню для питания детей 1-4 класс завтрак  
1неделя 4 день

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)	
<b><u>Завтрак</u></b>				
150	<b>СЫРНИКИ П/Ф 150</b>	Калорийность-430, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-76	<b>43-60</b>	
15	<b>МОЛОКО СГУЩЕНОЕ 15</b>	Калорийность-49, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8	<b>5-72</b>	
200	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	<b>4-05</b>	
50	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50</b>	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-25	<b>5-13</b>	
150	<b>ЯБЛОКО150</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	<b>31-50</b>	
	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-691, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-131	<b>90-00</b>	
	<b>Итого за день</b>	Калорийность-691, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-131	<b>90-00</b>	

Утверждено  
Директор СОШ

МП



Согласованно  
ИП Ванджура О.Ю.

МП



ИП Ванджура О.Ю.

меню для питания детей 1-4 класс завтрак  
1неделя 5 день

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)	
<b><u>Завтрак</u></b>				
60	<b>ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ 60</b>	Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-2	<b>8-89</b>	
180	<b>РИС ОТВАРНОЙ 180</b>	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	<b>17-11</b>	
90	<b>КОТЛЕТА РЫБНАЯ 90 П/Ф</b>	Калорийность-169, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-6	<b>43-57</b>	
200	<b>ЧАЙ С КЛЮКВОЙ И САХАРОМ</b>	Калорийность-31, Углеводы-7	<b>12-20</b>	
50	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50</b>	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-25	<b>5-13</b>	
35	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ 35</b>	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12	<b>3-10</b>	
	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-630, Белки-27, Жиры-20, Углеводы-94	<b>90-00</b>	
	<b>Итого за день</b>	Калорийность-630, Белки-27, Жиры-20, Углеводы-94	<b>90-00</b>	

Утверждено  
Директор СОШ

мп



Согласованно  
ИП Ванджура О.Ю.

мп



ИП Ванджура О.Ю.

меню для питания детей 1-4 класс завтрак  
2 неделя 1 день

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)	
<b>Завтрак</b>				
20	<b>СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ 20</b>	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	<b>16-91</b>	
200	<b>КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ 200</b>	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	<b>45-38</b>	
200	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	<b>3-93</b>	
50	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50</b>	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-25	<b>5-13</b>	
50	<b>ПЕЧЕНЬЕ 50</b>	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37	<b>18-65</b>	
	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-609, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-97	<b>90-00</b>	
	<b>Итого за день</b>	Калорийность-609, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-97	<b>90-00</b>	

Утверждено  
Директор СОШ

мп



Согласованно  
ИП Ванджура О.Ю.

мп



ИП Ванджура О.Ю.

меню для питания детей 1-4 класс завтрак  
2неделя 2 день

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)	
<b><u>Завтрак</u></b>				
150	<b>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 150</b>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	<b>17-93</b>	
200	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	Калорийность-27, Углеводы-7	<b>2-30</b>	
50	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50</b>	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-25	<b>5-13</b>	
100	<b>КОТЛЕТА КУРИНАЯ 100 П/Ф</b>	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	<b>64-64</b>	
	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-509, Белки-28, Жиры-10, Углеводы-77	<b>90-00</b>	
	<b>Итого за день</b>	Калорийность-509, Белки-28, Жиры-10, Углеводы-77	<b>90-00</b>	

Утверждено  
Директор СОШ

МП



Согласовано  
ИП Ванджура О.Ю.

МП



**меню для питания детей 1-4 класс завтрак  
2 неделя 3 день**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
60	<b>ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ 60</b>	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4	<b>25-01</b>
200	<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200</b>	Калорийность-312, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-48	<b>16-42</b>
100	<b>ТЕФТЕЛИ НАТУРАЛЬНЫЕ 100 П/Ф</b>	Калорийность-168, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-7	<b>59-17</b>
200	<b>ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ</b>	Калорийность-32, Углеводы-7	<b>9-15</b>
50	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50</b>	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-25	<b>5-13</b>
35	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ 35</b>	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12	<b>3-10</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-710, Белки-31, Жиры-19, Углеводы-102	<b>90-00</b>
	<b>Итого за день</b>	Калорийность-710, Белки-31, Жиры-19, Углеводы-102	<b>90-00</b>

Утверждено  
Директор СОШ

мп



Согласованно

ИП Ванджура О.Ю.  
Оксана  
Юрьевна

мп



ИП Ванджура О.Ю.

**меню для питания детей 1-4 класс завтрак  
2неделя 4 день**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
60	<b>ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ 60</b>	Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-2	<b>8-34</b>
180	<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180</b>	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	<b>15-70</b>
90	<b>ФРИКАДЕЛЬКИ П/Ф 90</b>	Калорийность-32, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-1	<b>53-80</b>
200	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	<b>3-93</b>
50	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50</b>	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-25	<b>5-13</b>
35	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ 35</b>	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12	<b>3-10</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-413, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-69	<b>90-00</b>
	<b>Итого за день</b>	Калорийность-413, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-69	<b>90-00</b>

Утверждено  
Директор СОШ

МП



Согласованно  
ИП Ванджура О.Ю.

МП



ИП Ванджура О.Ю.

меню для питания детей 1-4 класс завтрак  
2 неделя 5 день

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)	
<b><u>Завтрак</u></b>				
60	<b>ИКРА КАБАЧКОВАЯ 60</b>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	<b>10-33</b>	
205	<b>ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ 205</b>	Калорийность-177, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-31	<b>55-33</b>	
200	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200</b>	Калорийность-86, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-11	<b>16-11</b>	
50	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50</b>	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-25	<b>5-13</b>	
35	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ 35</b>	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12	<b>3-10</b>	
	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-512, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-83	<b>90-00</b>	
	<b>Итого за день</b>	Калорийность-512, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-83	<b>90-00</b>	

Утверждено  
Директор СОШ



МП

Согласованно  
ИП Ванджура О.Ю.



МП