

Приложение 1 к приказу  
управления образования  
от 20.12.2023 № 491-ОД

**Примерное 10-тидневное меню для обучающихся 1-4 классов**

раздел	наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	цена	№ рец
<b>1 день</b>								
завтрак	каша пшеничная	200	8,18	10,3	40,76	284,83	17,51	173
	с маслом	10						
	батон	30	2,25	0,87	15,42	79,5	3,41	гп
	масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	30,55	5,42	
	чай	200	0,2		15,2	63	4,82	377
	с сахаром	15						
	с лимоном	7						
	плоды свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	35,8	32,48	349
итого за день		567	11,57	15	79,55	493,68	63,64	
<b>2 день</b>								
завтрак	омлет натуральный	200	12,7	18	3,3	225,5	91,63	279
	с маслом	5						
	зеленый горошек	60	1,86	0,12	3,9	24	12,88	
	батон	30	2,25	0,87	15,42	79,5	3,41	гп
	хлеб целебный 1шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	чай	200	0,2		14,97	56,87	2,39	г п
	с сахаром	15						
итого за день		542,5	19,31	19,39	56,79	456,87	112,95	
<b>3 день</b>								
завтрак	котлета рубленая из грудки	90	16,38	9,03	13,32	201,6	58,99	444
	соус красный основной	30	0,23	0,55	1,73	12,67	0,79	
	рис отварной	150	3,8	4,7	41,7	215	15,63	304
	хлеб целебный 1шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	чай	200	0,2		14,97	56,87	2,39	г п
	с сахаром	15						
итого за день		517,5	22,91	14,68	90,92	557,14	80,44	
<b>4 день</b>								
завтрак	жаркое по-домашнему (говядина)	200	12,24	14,18	22,68	262,03	69,72	294
	огурец свежий	60	0,4	0,06	1,6	8	18,4	
	хлеб целебный 1шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	батон	30	2,08	0,76	14,03	71,3	3,41	г п
	какао с молоком	200	3,3	3,6	25,3	140	17,48	382
итого за день		522,5	20,32	19	82,81	552,33	111,65	
<b>5 день</b>								
завтрак	котлета рыбная	90	12,42	10,33	14,34	197,84	44,23	268
	картофельное пюре	150	3,2	5,1	26,3	159	13,82	
	с маслом	5						
	огурец свежий	30	0,2	0,03	0,8	4	9,07	г п
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	сок	200			22,4	90	11,56	348
итого за день		507,5	18,12	15,86	83,04	521,84	81,32	
<b>6 день</b>								
завтрак	тефтели мясные	90	12,51	19,98	12,24	256,5	69,42	260
	макаронные изделия отварные	150	5,4	4,8	38,4	209	9,67	
	помидор свежий	30	0,24	0,03	0,6	4,2	9,12	309
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	чай	200	0,2		14,97	56,87	2,39	г п
	с сахаром	15						
итого за день		517,5	20,65	25,21	85,41	597,57	93,24	

	наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	цена	№ рец
	7 день							
завтрак	запеканка из творога	150	31,15	11,31	31,46	351,83	60,55	268
	молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,95	96	14,73	
	батон	30	2,25				3,41	
	сок	200			22,4	90	11,56	гп
	плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	10	42	14,39	
	итого за день	510	35,96	14,26	80,81	579,83	104,64	
	8 день							
завтрак	плов из грудки куринной	200	16,28	17,06	40,74	376,1	70,55	230
	помидор свежий	30	0,24	0,14	1,2	8,4	9,12	309
	свекла туш-я	30	1,09	2,08	2,67	31,1	2,99	г п
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	чай с сахаром	200	0,2		14,97	56,87	2,39	377
	итого за день	507,5	20,11	19,68	78,78	543,47	87,69	
	9 день							
завтрак	фрикаделька куринная	90	15,84	6,12	7,92	151,2	57,41	259
	соус красный основной	30	0,23	0,55	1,73	12,67	0,79	70
	рис отварной	150	3,8	4,7	41,7	215	15,63	г п
	помидор свежий	30	0,24	0,03	0,6	4,2	9,12	309
	чай с сахаром	200	0,2		14,97	56,87	2,39	377
	итого за день	515	20,31	11,4	66,92	439,94	85,34	
	10 день							
завтрак	котлета домашняя	90	11	13,95	9,74	214,24	63,6	223
	соус красный основной	30	0,23	0,55	1,73	12,67	0,79	
	макаронные изделия отварные	150	5,4	4,8	38,4	209	9,67	379
	хлеб целебный	32,5	2,3	0,32	14,95	71,5	2,64	г п
	чай с сахаром	200	0,2		14,97	56,87	2,39	377
	итого за день	517,5	19,13	19,62	79,79	564,28	79,09	

### Примерное 10-тидневное меню для обучающихся 1-4 классов с ОВЗ

раздел	наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	цена	№ рец
	1 день							
завтрак	каша пшеничная	200	8,18	10,3	40,76	284,83	17,51	173
	с маслом	10						
	батон	30	2,25	0,87	15,42	79,5	3,41	гп
	масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	30,55	5,42	
	чай	200	0,2		15,2	63	4,82	377
	с сахаром	15						
	с лимоном	7						
	плоды свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	35,8	32,48	349
	итого	567	11,57	15	79,55	493,68	63,64	
полдник	кекс	50	4,05	9,2	18,85	174,5	21,68	гп
	чай	200	0,2		15,2	63	4,82	377
	с сахаром	15						
	с лимоном	7						
	итого	272	4,25	9,2	34,05	237,5	26,5	
	2 день							
завтрак	омлет натуральный	200	12,7	18	3,3	225,5	91,63	279
	с маслом	5						
	зеленый горошек	60	1,86	0,12	3,9	24	12,88	
	батон	30	2,25	0,87	15,42	79,5	3,41	гп
	хлеб целебный 1шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	чай с сахаром	215	0,2		14,97	56,87	2,39	г п
	итого	542,5	19,31	19,39	56,79	456,87	112,95	
полдник	булка маковка	50	4,78	10,14	28,09	252,99	23,6	
	чай	200	0,2		15,2	63	4,82	377
	с сахаром	15						

	с лимоном	7						
	итого	272	4,98	10,14	43,29	315,99	28,42	
	3 день							
завтрак	котлета рубленая из грудки	90	16,38	9,03	13,32	201,6	58,99	444
	соус красный основной	30	0,23	0,55	1,73	12,67	0,79	
	рис отварной	150	3,8	4,7	41,7	215	15,63	304
	хлеб целебный 1шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	чай	200	0,2		14,97	56,87	2,39	г п
	с сахаром	15						
	итого	517,5	22,91	14,68	90,92	557,14	80,44	
полдник	батон	30	2,25	0,87	15,42	79,5	3,41	гп
	сыр	33	0,85		10,59		24,02	гп
	чай	200	0,2		15,2	63	4,82	377
	с сахаром	15						
	с лимоном	7						
	итого	282	3,23	0,87	40,25	79,5	32,25	
	4 день							
завтрак	жаркое по-домашнему (говядина)	200	12,24	14,18	22,68	262,03	69,72	294
	огурец свежий	60	0,4	0,06	1,6	8	18,4	
	хлеб целебный 1шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	батон	30	2,08	0,76	14,03	71,3	3,41	г п
	какао с молоком	200	3,3	3,6	25,3	140	17,48	382
	итого	522,5	20,32	19	82,81	552,33	111,65	
полдник	булка московская	100	7,74	9,12	61,08	361,2	20,11	
	чай	200	0,2		14,97	56,87	2,39	г п
	с сахаром	15						
	итого	265	4,07	4,56	45,51	237,47	22,5	
	5 день							
завтрак	котлета рыбная	90	12,42	10,33	14,34	197,84	44,23	268
	картофельное пюре	150	3,2	5,1	26,3	159	13,82	
	с маслом	5						
	огурец свежий	30	0,2	0,03	0,8	4	9,07	г п
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	сок	200			22,4	90	11,56	348
	итого	507,5	18,12	15,86	83,04	521,84	81,32	
полдник	котлета в тесте домашняя	100	12,71	10,6	35,32	287,91	42,85	
	какао с молоком	200	3,3	3,6	25,3	140	17,48	382
	итого	250	6,91	9,84	55,41	332,35	60,33	
	6 день							
завтрак	тефтели мясные	90	12,51	19,98	12,24	256,5	69,42	260
	макаронные изделия отварные	150	5,4	4,8	38,4	209	9,67	
	помидор свежий	30	0,24	0,03	0,6	4,2	9,12	309
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	чай	200	0,2		14,97	56,87	2,39	г п
	с сахаром	15						
	итого	517,5	20,65	25,21	85,41	597,57	93,24	
полдник	коржик молочный	75	5,05	9,22	52,71	316,38	18,37	
	напиток "Витошка"	200			19	80	13,27	акт к/о
	итого	275	5,05	9,22	71,71	396,38	31,64	
	7 день							
завтрак	запеканка из творога	150	31,15	11,31	31,46	351,83	60,55	268
	молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,95	96	14,73	
	батон	30	2,25				3,41	
	сок	200			22,4	90	11,56	гп
	плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	10	42	14,39	
	итого	510	35,96	14,26	80,81	579,83	104,64	
полдник	булка с молоком сгущ	70	5,96	5,01	40,71	433,54	17,12	
	напиток из пюре ягодного	200			30	120	9,41	

	итого	270	5,96	5,01	70,71	553,54	26,53	
завтрак	8 день							
	плов из грудки куринной	200	16,28	17,06	40,74	376,1	70,55	230
	помидор свежий	30	0,24	0,14	1,2	8,4	9,12	309
	свекла туш-я	30	1,09	2,08	2,67	31,1	2,99	г п
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	чай с сахаром	200	0,2		14,97	56,87	2,39	377
	итого	507,5	20,11	19,68	78,78	543,47	87,69	
полдник	булка московская	100	7,75	9,12	61,09	361,21	20,11	
	чай	200	0,2		15,2	63	4,82	377
	с сахаром	15						
	с лимоном	7						
	итого	322	7,95	9,12	76,29	424,21	24,93	
	9 день							
завтрак	фрикаделька куринная	90	15,84	6,12	7,92	151,2	57,41	259
	соус красный основной	30	0,23	0,55	1,73	12,67	0,79	70
	рис отварной	150	3,8	4,7	41,7	215	15,63	г п
	помидор свежий	30	0,24	0,03	0,6	4,2	9,12	309
	чай с сахаром	200	0,2		14,97	56,87	2,39	377
	итого	515	20,31	11,4	66,92	439,94	85,34	
полдник	котлета в тесте домашняя	100	12,71	10,6	35,32	287,91	42,85	
	сок тетра пак	200			22,4	90	18,5	гп
	итого	300	12,71	10,6	57,72	377,91	61,35	
	10 день							
завтрак	котлета домашняя	90	11	13,95	9,74	214,24	63,6	223
	соус красный основной	30	0,23	0,55	1,73	12,67	0,79	
	макаронные изделия отварные	150	5,4	4,8	38,4	209	9,67	379
	хлеб целебный	32,5	2,3	0,32	14,95	71,5	2,64	г п
	чай с сахаром	200	0,2		14,97	56,87	2,39	377
	итого	517,5	19,13	19,62	79,79	564,28	79,09	
	ватрушка с повидлом	75	5,28	2,86	49,5	243,18	13,05	
	компот из яблок	200	0,16	0,16	27,87	108,96	12,24	342
	итого	275	5,44	3,02	77,37	352,14	25,29	