

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023

Утверждаю

Директор МУП

«Комбинат школьно питания»

МО «Город Рубцовск»

П.В.Чанцов

«31» августа 2023г.



Примерное десятидневное меню  
горячих завтраков и обедов для обучающихся 1-4 классов  
на 2023-2024г.

## План-меню завтраков и обедов для обучающихся с 1-4 классов

№ Р-ры	Наименование блюдо	Масса порций	Пищевые в-ва			Энерг. ценность ККАЛ	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Понедельник</b>		<b>Завтрак</b>											
171	Биточки (мясо, птица)	80	2,68	5,72	2,74	146,75	0,3	3,1	15,3	-	21	116	27	0,8
204	Макароны отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	153	5,04	17	0,5	0,4	0,07	0,04	0,08
	Сыр	10	2,64	2,66	-	35	-	-	35	-	2,1	3	-	0,01
286	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	7,35	89,32	-	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>14,52</b>	<b>15,51</b>	<b>60,17</b>	<b>552,96</b>	<b>0,493</b>	<b>8,19</b>	<b>67,3</b>	<b>0,5</b>	<b>41,5</b>	<b>151,87</b>	<b>36,54</b>	<b>1,97</b>

### Обед

18	Помидор свежий в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,05	13,5	-	0,43	9,1	14	12	0,6
37	Суп гороховый	200	7,34	8,89	13,61	98,79	182	328	28	1,2	0,15	1,0	-	0,03
171	Биточки (мясо, птица)	80	2,68	5,72	2,74	146,75	0,3	3,1	15,3	-	21	116	27	0,8
204	Макароны отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	153	5,04	17	0,5	0,4	0,07	0,04	0,08
253	Компот из кураги	200	0,33	-	22,66	91,98	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>20,03</b>	<b>20,54</b>	<b>98,33</b>	<b>669,4</b>	<b>335,47</b>	<b>350,44</b>	<b>60,3</b>	<b>2,39</b>	<b>76,55</b>	<b>202,57</b>	<b>71,15</b>	<b>2,95</b>

**Вторник****Завтрак**

172	Оладьи из печени	80	10,11	8,52	9,36	138	0,11	7,01	-	6,01	51,03	290,01	54	1,07
216	Пюре картофельное	150	3,19	6,06	23,29	160,45	3,5	0,5	0,01	0,04	14,08	23,2	14	1,8
	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,06	1,5	1	10	0,01	8,2	0,1	75	-	-	35
270	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>16,06</b>	<b>14,88</b>	<b>60,19</b>	<b>415,37</b>	<b>243,61</b>	<b>9,8</b>	<b>8,45</b>	<b>32,19</b>	<b>256,03</b>	<b>313,25</b>	<b>68,05</b>	<b>37,87</b>

**Обед**

16	Салат из свежих огурцов	60	0,43	6,04	1,8	62,16	0,02	6	-	0,7	1,38	24	7,9	0,4
27	Борщ из свежей капусты	200	1,93	6,01	10,05	111,11	0,05	10,01	0,3	0,21	165,3	128	34,3	1,3
172	Оладьи из печени	80	10,11	8,52	9,36	138	0,11	7,01	-	6,01	51,03	290,01	54	1,07
216	Пюре картофельное	150	3,19	6,06	23,29	160,45	3,5	0,5	0,01	0,04	14,08	23,2	14	1,8
247	Кисель витаминный	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>24,88</b>	<b>25,79</b>	<b>95,24</b>	<b>694,51</b>	<b>3,78</b>	<b>27,92</b>	<b>0,31</b>	<b>7,22</b>	<b>264,09</b>	<b>530,71</b>	<b>132,31</b>	<b>6,11</b>

## Среда

## Завтрак

184	Фрикадельки	80/50	8,01	9,54	9,16	208,6	0,12	0,64	22,35	-	54,4	220,0	59,99	2,25
198	Каша пшеничная	150	3,18	3,55	21,58	154,52	0,2	-	-	-	14,6	202	134	4,5
	Сыр	10	2,64	2,66	-	35	10	0,01	8,2	0,1	75	-	-	35
255	Компот из с/м ягоды	200	0,16	-	14,99	60,64	-	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>16,27</b>	<b>15,99</b>	<b>60,49</b>	<b>529,56</b>	<b>10,36</b>	<b>2,95</b>	<b>30,55</b>	<b>0,1</b>	<b>166,53</b>	<b>476,4</b>	<b>214,98</b>	<b>44,54</b>

## Обед

4	Салат из свежей капусты	60	2,5	5,03	3,19	42	0,05	13,5	-	0,43	9,1	14	12	0,6
39	Суп картофельный с макаронами	200	2,83	2,86	21,76	124,09	0,06	13,5	0,16	0,65	185,6	142,01	33,6	0,9
184	Фрикадельки	80/50	8,01	9,54	9,16	208,6	0,12	0,64	22,35	-	54,4	220,0	59,99	2,25
198	Каша пшеничная	150	3,18	3,55	21,58	154,52	0,2	-	-	-	14,6	202	134	4,5
254	Компот из с/м ягоды	200	0,16	-	14,99	60,64	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>20,18</b>	<b>21,5</b>	<b>92,4</b>	<b>696,45</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**

173	Плов	280	12,16	15,57	15,85	311,69	0,12	0,64	24	-	30,4	144	19,2	1,52
	Помидор свежий в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	14,4	10	0,01	8,2	0,1	75	-	-	35
255	Компот из с/ф	200	0,56	-	27,89	113,79	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>15,66</b>	<b>15,93</b>	<b>60,78</b>	<b>550,81</b>	<b>13,72</b>	<b>2,95</b>	<b>57,21</b>	<b>0,14</b>	<b>278,48</b>	<b>321,7</b>	<b>65,9</b>	<b>39,59</b>

**Обед**

18	Салат из свежих помидор	60	3,6	2,09	2,76	68,35	0,05	13,5	-	0,43	9,1	14	12	0,6
55	Щи из свежей капусты	200	2,09	6,33	10,64	107,83	0,13	-	-	0,11	27	56	38	0,7
173	Плов	280	12,16	15,57	15,85	311,69	0,43	12,9	825,7	-	56,8	283,9	24,8	6,1
255	Компот из с/ф	200	0,56	-	27,89	113,79	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>21,91</b>	<b>24,51</b>	<b>78,53</b>	<b>705,26</b>	<b>3,912</b>	<b>114,64</b>	<b>24,01</b>	<b>0,84</b>	<b>112,82</b>	<b>288,3</b>	<b>102,21</b>	<b>6,66</b>



**Понедельник*****Завтрак***

181	Тефтели в соусе	80/50	4,85	7,60	8,74	189,83	0,43	12,9	825,7	-	56,8	283,9	24,8	6,1
204	Макаронны отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	153	5,04	17	0,5	0,4	0,07	0,04	0,08
	Сыр	10	2,64	2,66	-	35	-	-	35	-	2,1	3	-	0,01
270	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	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>15,29</b>	<b>15,79</b>	<b>55,26</b>	<b>551,84</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***

	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,06	1,5	1	0,05	13,5	-	0,43	9,1	14	12	0,6
37	Суп картофельный с горохом	200	7,34	8,89	13,61	98,79	0,066	0,09	-	-	23,4	30	11,6	1,3
181	Тефтели в соусе	80/50	4,85	7,60	8,74	189,83	0,43	12,9	825,7	-	56,8	283,9	24,8	6,1
204	Макаронны отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	153	5,04	17	0,5	0,4	0,07	0,04	0,08
270	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	-	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>21,69</b>	<b>22,36</b>	<b>91,17</b>	<b>632,43</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**

163	Жаркое по-домашнему	230	14,26	12,33	11,07	300,08	0,43	12,9	825,7	-	56,8	283,9	24,8	6,1
	Икра овощная	60	1,38	4,08	7,02	71,4	-	-	35	-	2,1	3	-	0,01
255	Компот из с/ф	200	0,56	-	27,89	113,79	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>16,2</b>	<b>16,65</b>	<b>60,74</b>	<b>556,07</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**

	Икра овощная	60	1,38	4,08	7,02	71,4	0,05	13,5	-	0,43	9,1	14	12	0,6
27	Борщ из свежей капусты	200	1,9	6,66	10,81	111,1	0,066	0,09	-	-	23,4	30	11,6	1,3
672	Жаркое по-домашнему	230	14,26	12,33	11,07	300,08	0,43	12,9	825,7	-	56,8	283,9	24,8	6,1
255	Компот из с/ф	200	0,56	-	27,89	113,79	-	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>21,6</b>	<b>23,59</b>	<b>77,51</b>	<b>682,97</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*

190	Птица тушеная в соусе	80/50	2,31	7,51	4,83	165,01	0,43	12,9	825,7	-	56,8	283,9	24,8	6,1
196	Каша гречневая	150	8,73	5,43	25	263,8	0,2	-	-	-	14,6	202	134	4,5
	Сыр	10	2,64	2,66	-	35	-	-	35	-	2,1	3	-	0,01
265	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	15,31	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>16,03</b>	<b>15,85</b>	<b>59,9</b>	<b>549,92</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*

10	Овощи порционно	60	0,54	4,1	4,94	28,2	0,05	13,5	-	0,43	9,1	14	12	0,6
55	Щи из свежей капусты	200	5,83	6,86	27	124,09	0,066	0,09	-	-	23,4	30	11,6	1,3
190	Птица тушеная в соусе	80/50	2,31	7,51	4,83	165,01	0,43	12,9	825,7	-	56,8	283,9	24,8	6,1
196	Каша гречневая	150	8,73	5,43	25	263,8	0,2	-	-	-	14,6	202	134	4,5
254	Компот из с/м ягоды	200	0,16	-	14,99	60,64	-	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>21,07</b>	<b>24,42</b>	<b>97,48</b>	<b>728,34</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*

166	Зразы рубленые в соусе	80/50	6,59	14,59	6,91	219,26	0,43	12,9	825,7	-	56,8	283,9	24,8	6,1
114	Горох отварной	150	5,5	0,8	20,4	154,8	-	-	35	-	2,1	3	-	0,01
	Помидор свежий в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,05	13,5	-	0,43	9,1	14	12	0,6
254	Компот из с/м ягоды	200	0,16	-	14,99	60,64	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>15,19</b>	<b>15,75</b>	<b>59,34</b>	<b>519,9</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*

18	Салат из свежих помидоров	60	3,6	2,09	2,76	68,35	0,05	13,5	-	0,43	9,1	14	12	0,6
38	Суп картофельный с клецками	200	4,75	5,29	16,84	151,94	0,066	0,09	-	-	23,4	30	11,6	1,3
166	Зразы рубленые в соусе	80/50	6,59	14,59	6,91	219,26	0,43	12,9	825,7	-	56,8	283,9	24,8	6,1
114	Горох отварной	150	5,5	0,8	20,4	154,8								
254	Компот из с/м ягоды	200	0,16	-	14,99	60,64	-	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>24,1</b>	<b>23,29</b>	<b>82,62</b>	<b>741,59</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>

**Пятница****Завтрак**

151	Рыба запеченная по-русски	240	13,09	12,2	26,54	355,89	0,43	12,9	825,7	-	56,8	283,9	24,8	6,1
4	Салат из свежей капусты	60	0,5	3,03	3,19	42	-	-	35	-	2,1	3	-	0,01
265	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	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>15,94</b>	<b>15,48</b>	<b>59,8</b>	<b>530,31</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**

4	Салат из свежей капусты	60	0,5	3,03	3,19	42	0,05	13,5	-	0,43	9,1	14	12	0,6
60	Рассольник	200	2,83	6,86	24	174,09	0,066	0,09	-	-	23,4	30	11,6	1,3
672	Рыба запеченная по-русски	240	13,09	12,2	26,54	355,89	0,43	12,9	825,7	-	56,8	283,9	24,8	6,1
265	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	-	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>21,64</b>	<b>22,62</b>	<b>89,76</b>	<b>720,2</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>10,54</b>