



**МЕНЮ ШКОЛЬНИКА (1-4 класс)**

**День 1**

№	Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Каша молочная с маслом	200/10	303,64	5,46	9,86	48,12
2	Сыр порционно	20	108	8	8	8,2
3	Бутерброд с маслом на батоне	30/10	102	1,77	5,62	11,17
4	Какао-напиток	200	138,4	3,66	2,6	25,08
5	Хлеб ржаной	30	55,18	1,34	0,26	0,58
6	Сок в упаковке	200	110	0,4	0,4	9,8

**День 2**

№	Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Каша гречневая	150	292,5	10,31	7,31	46,37
2	Гуляш из говядины	100	151	8,02	10,1	7
3	Салат из свеклы с чесноком	100	56,34	0,86	3,65	5,02
4	Чай с сахаром	200	50,9	0,12	0,06	12,4
5	Хлеб пшеничный	40	70,14	2,37	0,3	0,63
6	Хлеб ржаной	30	55,18	1,34	0,26	0,58
7	Фрукт	100	47	0,4	0,4	9,8

**День 3**

№	Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Пюре картофельное	150	137,25	3,06	4,8	20,45
2	Рыба, припущенная в овощах	100	102,14	9,5	5,4	4,5
3	Хлеб пшеничный	40	70,14	2,37	0,3	0,63
4	Хлеб ржаной	30	55,18	1,34	0,26	0,58
5	Сок	200	110	0,4	0,4	9,8

**День 4**

№	Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Плов из говядины	250	536,6	27,48	28,15	43,36
2	Нарезка овощная	50	14	0,8	0,10	2,5
3	Хлеб пшеничный	40	70,14	2,37	0,3	0,63
4	Хлеб ржаной	30	55,18	1,34	0,26	0,58
5	Компот из кураги	200	132,8	0,66	0,8	32,02

**День 5**

№	Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Соус томатный	50	24,03	0,53	1,5	2,11
2	Макароны отварные	150	195,72	5,46	5,79	30,45
3	Биток куриный	100	242,86	23,57	16,29	0,57
4	Хлеб пшеничный	40	70,14	2,37	0,3	0,63
5	Хлеб ржаной	30	55,18	1,34	0,26	0,58
6	Чай с лимоном	200	55,86	0,12	0,02	13,70



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАОУ СОЦ № 7 г.Ивделя  
 Е. А. Гриценко

### МЕНЮ ШКОЛЬНИКА (1-4 класс)

#### День 6

№	Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Каша молочная с маслом	200/10	303,64	5,46	9,86	48,12
3	Горячий бутерброд с сыром	50	157	5,58	8,32	14,84
4	Чай с сахаром	200	50,9	0,12	0,06	12,4
5	Хлеб ржаной	30	55,18	1,34	0,26	0,58
6	Сок в упаковке	200	110	0,4	0,4	9,8

#### День 7

№	Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Жаркое по домашнему	250	295	16,21	18,1	16,57
2	Нарезка овощная	50	14	0,8	0,10	2,5
3	Кисель витаминизированный	200	60	0	0	18
4	Хлеб пшеничный	40	70,14	2,37	0,3	0,63
5	Хлеб ржаной	30	55,18	1,34	0,26	0,58
6	Фрукт	100	47	0,4	0,4	9,8

#### День 8

№	Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Сырники со сгущенным молоком	120/20	405	21,9	16,5	42
2	Сыр порционно	20	108	8	8	8,2
3	Бутерброд с маслом на батоне	30/10	102	1,77	5,62	11,17
4	Какао-напиток	200	138,4	3,66	2,6	25,08
5	Хлеб ржаной	30	55,18	1,34	0,26	0,58

#### День 9

№	Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Рис отварной	150	251,64	4,37	6,44	44,03
2	Суфле из печени	100	159	12,66	8,76	3,81
3	Соус томатный	50	24,03	0,53	1,5	2,11
4	Нарезка овощная	50	14	0,8	0,10	2,5
5	Хлеб пшеничный	40	70,14	2,37	0,3	0,63
6	Хлеб ржаной	30	55,18	1,34	0,26	0,58
7	Сок	200	110	0,4	0,4	9,8

#### День 10

№	Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Нарезка овощная	50	14	0,8	0,10	2,5
2	Макароны отварные	150	195,72	5,46	5,79	30,45
3	Гуляш из кури	100	242,86	23,57	16,29	0,57
4	Хлеб пшеничный	40	70,14	2,37	0,3	0,63
5	Хлеб ржаной	30	55,18	1,34	0,26	0,58
6	Чай с сахаром	200	50,9	0,12	0,06	12,4