

**Примерное 12-дневное меню горячих обедов для учащихся 1-4 классов  
МКОУ «Малышево-Дюговская СШ» на 2022-2023 учебный год**



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МКОУ  
 «Малышево-Дюговская СШ»  
 Н.П. Ермакова  
 от 01.09.2022  
 Приказ № 103-ОД

Понедельник	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность					
		7-10	11-12									
Обед	Макаронны	100	100	6,55	8,33	35,09	241,11					
	Курица, запеченная с соусом	50/50	50/50	15,9	7,65	8,4	168					
	Чай с сахаром	200	200	1,4	-	24,4	108					
	Хлеб	50	50	7,6	0,9	49,7	86,4					
	Итого			37,1	20,88	144,69	770,51					
Вторник	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность					
		7-10	11-12									
		Суп рыбный	350					350	3,0	0,6	21,2	113
		Компот из свежих ягод	200					200	0,2	-	35,8	142
		Хлеб	50					50	7,6	0,9	49,7	86,4
Фрукты в ассортименте	100	100	0,5	-	9,3	45						
Итого			16,45	5,5	324,6	508,4						

Среды	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность					
		7-10	11-12									
Землер	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность					
		7-10	11-12									
		Рис отварной	150					150	16,2	8,85	28,35	262,5
		Рыба, запеченная с соусом	75/50					75/50	15,9	7,65	8,4	168
		Какао	200					200	4,9	5	32,5	190
Хлеб	50	50	4,8	0,36	16,8	86,4						
Итого			85,9	21,86	86,05	706,9						
Наимен	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность					
		7-10	11-12									
		Пюре картофельное	300					300	4,4	9,2	25,4	218
		Калюста тушеная с мясом и овощами	50					50	0,3	-	1,5	39,5
		Кисель	200					200	1,4	-	24,4	108
Хлеб	50	50	4,8	0,36	16,8	86,4						
Итого			10,9	9,56	68,1	451,9						
Суббота	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность					
		7-10	11-12									
		Каша молочная в ассортименте	200					200	0,3	3,55	1,5	39,5
		Чай с сахаром	200					200	1,4	-	24,4	108
		Хлеб с маслом	50					50	4,8	0,36	16,8	86,4
Итого			12,15	7,91	69,8	406,9						



		ВЫХОД		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛОРИЙНОСТЬ		
		7-10	11-12						
Обед	Каша гречневая	150	150	8,4	5,7	17,5	153		
	Курница, запеченная с соусом	50/50	50/50	5,55	11,96	0,9	132		
	Фрукты в ассортименте	100	100	0,5	-	9,3	45,0		
	Чай с сахаром	200	200	1,4	-	24,4	108		
	Хлеб	50	50	4,8	0,36	16,8	86,4		
	<b>Итого</b>				<b>20,65</b>	<b>18,02</b>	<b>68,9</b>	<b>524,7</b>	
Вторник	Наименование блюда		Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
			7-10	11-12					
	Ворст с картофелем		350	350	6,2	5,6	22,3	153	
	Хлеб		50	50	4,8	0,36	16,8	86,4	
	Компот из сухофруктов		200	200	0,2	-	35,8	142	
	<b>Итого</b>				<b>16,85</b>	<b>9,96</b>	<b>102</b>	<b>548,4</b>	
	Среда	Наименование блюда		Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
				7-10	11-12				
		Салат из свежей капусты		50	50	0,3	-	1,5	39,5
		Цинов		200	200	6,55	8,33	35,09	141
Фрукты в ассортименте		100	100	0,5	-	9,3	45		
Кофейный напиток		200	200	4,9	5	32,5	190		
Хлеб		50	50	4,8	0,36	16,8	86,4		
<b>Итого</b>				<b>22,1</b>	<b>25,64</b>	<b>86,69</b>	<b>589,9</b>		
Четверг		Наименование блюда		Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
				7-10	11-12				
	Пюре картофельное		150	150	3,0	0,6	21,2	113	
	Рыба, запеченная с соусом		70/50	70/50	15,9	7,65	8,4	168	
	Кисель		200	200	0,07	-	15,3	59	
	Хлеб с повидлом		50/30	50/30	4,8	0,36	16,8	86,4	
<b>Итого</b>				<b>29,32</b>	<b>20,56</b>	<b>62,4</b>	<b>870,4</b>		
Обед	Наименование блюда		Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
			7-10	11-12					
	Пюре картофельное		150	150	3,0	0,6	21,2	113	
	Рыба, запеченная с соусом		70/50	70/50	15,9	7,65	8,4	168	
	Кисель		200	200	0,07	-	15,3	59	
	Хлеб с повидлом		50/30	50/30	4,8	0,36	16,8	86,4	
<b>Итого</b>				<b>29,32</b>	<b>20,56</b>	<b>62,4</b>	<b>870,4</b>		

Наименование продукта	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
Субботы	Суп-лапша с курицей	350	350	8,4	5,7	17,5	153
	Чай с сахаром	200	200	1,4	-	24,4	108
	Хлеб	50	50	4,8	0,36	16,8	86,4
	Фрукты в ассортименте	100	100	0,5	-	9,3	45
	Итого			15,1	6,06	68	392,4
Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
	Каша пшениная	200	200	0,3	3,55	1,5	39,5
	Чай с сахаром	200	200	1,4	-	24,4	108
	Вулочка с изюмом	100	100	4,8	0,36	16,8	86,4
Итого			12,15	7,91	69,8	400,9	