

Утверждаю  
 Директор МБОУ ТООШ  
 \_\_\_\_\_ Больц Т.Н.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД  
 МБОУ «Тельманская основная общеобразовательная школа»  
 НА 2024 - 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД  
 1 - 4 класс**

| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел меню  | Блюда                       | Вес блюда, г | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность |
|--------|-------------|------------|--------------|-----------------------------|--------------|-------|-------|----------|--------------|
| 1      | 1           | Завтрак    | гор.блюдо    | Гороховое пюре              | 150          | 21,66 | 9,3   | 54,32    | 183,5        |
|        |             |            | гор.блюдо    | Гуляш из курицы             | 100          | 11,83 | 8,22  | 17,82    | 150,4        |
|        |             |            | гор.напиток  | Чай сладкий                 | 180          | 0     | 0     | 19,96    | 74,8         |
|        |             |            | хлеб         | Пшеничный                   | 30           | 2,37  | 0,3   | 14,49    | 70,5         |
|        |             |            | фрукты       | Мандарин                    | 100          | 0,8   | 0,3   | 8,1      | 40           |
|        |             |            | <b>Итого</b> |                             | 560          | 36,66 | 18,12 | 114,69   | 519,2        |
| 1      | 2           | Завтрак    | гор.блюдо    | Гарнир гречневый            | 150          | 1     | 3,87  | 0,07     | 112,85       |
|        |             |            | гор.блюдо    | Котлеты под томатным соусом | 140          | 11,83 | 8,22  | 17,82    | 233,75       |
|        |             |            | гор.напиток  | Компот из сухофруктов       | 180          | 0,52  | 0,05  | 7,91     | 111,17       |
|        |             |            | хлеб         | Ржаной                      | 30           | 1,5   | 0,2   | 16,6     | 71,3         |
|        |             |            | фрукты       | Банан                       | 100          | 0,5   | 0,1   | 21,2     | 89           |
|        |             |            | <b>Итого</b> |                             | 600          | 15,35 | 12,44 | 63,6     | 618,07       |
| 1      | 3           | Завтрак    | гор.блюдо    | Макаронные изделия          | 150          | 5,52  | 5,3   | 5,49     | 211,1        |
|        |             |            | гор.блюдо    | Котлеты под томатным соусом | 140          | 11,83 | 8,22  | 17,82    | 233,75       |
|        |             |            | гор.напиток  | Компот из сухофруктов       | 180          | 0,52  | 0,05  | 7,91     | 111,17       |
|        |             |            | хлеб         | Пшеничный                   | 30           | 2,37  | 0,3   | 14,49    | 70,5         |
|        |             |            | фрукты       | Яблоко                      | 100          | 0,2   | 0,36  | 8        | 37           |
|        |             |            | <b>Итого</b> |                             | 600          | 20,44 | 14,23 | 53,71    | 663,52       |
| 1      | 4           | Завтрак    | гор.блюдо    | Рис отварной                | 150          | 3,89  | 5,09  | 40,28    | 225,18       |
|        |             |            | гор.блюдо    | Рыба тушеная в томатном     | 140          | 5,41  | 7,98  | 0,62     | 224          |

|   |   |         |              |                                  |     |       |       |        |        |
|---|---|---------|--------------|----------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|
|   |   |         |              | соусе                            |     |       |       |        |        |
|   |   |         | гор.напиток  | Чай сладкий                      | 180 | 0     | 0     | 19,96  | 74,8   |
|   |   |         | хлеб         | Пшеничный                        | 30  | 2,37  | 0,3   | 14,49  | 70,5   |
|   |   |         | фрукты       | Груша                            | 100 | 0,4   | 0,3   | 9,5    | 42     |
|   |   |         | <b>Итого</b> |                                  | 600 | 12,07 | 13,67 | 84,85  | 636,48 |
| 1 | 5 | Завтрак | гор.блюдо    | Макаронные изделия               | 150 | 5,52  | 5,3   | 5,49   | 211,1  |
|   |   |         | гор.блюдо    | Тефтели под томатным соусом      | 140 | 6,53  | 5,22  | 1,82   | 171,75 |
|   |   |         | гор.напиток  | Кофейный напиток с молоком       | 180 | 1,4   | 1,6   | 17,35  | 89,32  |
|   |   |         | хлеб         | Ржаной                           | 30  | 1,5   | 0,2   | 16,6   | 71,3   |
|   |   |         | фрукты       | Яблоко                           | 100 | 0,2   | 0,36  | 8      | 37     |
|   |   |         | <b>Итого</b> |                                  | 600 | 15,15 | 12,68 | 49,26  | 580,47 |
| 2 | 1 | Завтрак | гор.блюдо    | Гороховое пюре                   | 150 | 21,66 | 9,3   | 54,32  | 183,5  |
|   |   |         | гор.блюдо    | Гуляш из курицы                  | 100 | 11,83 | 8,22  | 17,82  | 150,4  |
|   |   |         | гор.напиток  | Чай сладкий                      | 180 | 0     | 0     | 19,96  | 74,8   |
|   |   |         | хлеб         | Пшеничный                        | 30  | 2,37  | 0,3   | 14,49  | 70,5   |
|   |   |         | фрукты       | Мандарин                         | 100 | 0,8   | 0,3   | 8,1    | 40     |
|   |   |         | <b>Итого</b> |                                  | 560 | 36,66 | 18,12 | 114,69 | 519,2  |
| 2 | 2 | Завтрак | гор.блюдо    | Картофель тушеный с мясом курицы | 250 | 7,15  | 14,15 | 15,31  | 300,01 |
|   |   |         | гор.напиток  | Компот из сухофруктов            | 180 | 0,52  | 0,05  | 7,91   | 111,17 |
|   |   |         | хлеб         | Пшеничный                        | 30  | 2,37  | 0,3   | 14,49  | 70,5   |
|   |   |         | фрукты       | Банан                            | 100 | 0,5   | 0,1   | 21,2   | 89     |
|   |   |         | <b>Итого</b> |                                  | 560 | 10,54 | 14,6  | 58,91  | 570,68 |
| 2 | 3 | Завтрак | гор.блюдо    | Гарнир гречневый                 | 150 | 1     | 3,87  | 0,07   | 112,85 |
|   |   |         | гор.блюдо    | Тефтели под томатным соусом      | 140 | 6,53  | 5,22  | 1,82   | 171,75 |
|   |   |         | гор.напиток  | Чай сладкий                      | 180 | 0     | 0     | 19,96  | 74,8   |
|   |   |         | хлеб         | Пшеничный                        | 30  | 2,37  | 0,3   | 14,49  | 70,5   |
|   |   |         | фрукты       | Яблоко                           | 100 | 0,2   | 0,36  | 8      | 37     |
|   |   |         | <b>Итого</b> |                                  | 600 | 10,1  | 9,75  | 44,34  | 466,9  |
| 2 | 4 | Завтрак | гор.блюдо    | Каша перловая                    | 150 | 9,3   | 1,1   | 73,7   | 324    |
|   |   |         | гор.блюдо    | Фрикадельки                      | 100 | 1,05  | 10,22 | 7,82   | 150,4  |
|   |   |         | гор.напиток  | Кисель                           | 180 | 0,32  | 0     | 27,87  | 110,82 |
|   |   |         | хлеб         | Пшеничный                        | 30  | 2,37  | 0,3   | 14,49  | 70,5   |
|   |   |         | фрукты       | Апельсин                         | 100 | 0,9   | 0,2   | 8,1    | 40     |

|   |   |                                    |              |                   |     |        |        |        |         |
|---|---|------------------------------------|--------------|-------------------|-----|--------|--------|--------|---------|
|   |   |                                    | <b>Итого</b> |                   | 560 | 13,94  | 11,82  | 131,98 | 695,72  |
| 2 | 5 | Завтрак                            | гор.блюдо    | Картофельное пюре | 150 | 6,94   | 7,01   | 3,06   | 101,04  |
|   |   |                                    | гор.блюдо    | Рыба жареная      | 90  | 14,52  | 8,03   | 7,51   | 207,8   |
|   |   |                                    | гор.напиток  | Чай сладкий       | 180 | 0      | 0      | 19,96  | 74,8    |
|   |   |                                    | хлеб         | Пшеничный         | 30  | 2,37   | 0,3    | 14,49  | 70,5    |
|   |   |                                    | фрукты       | Мандарин          | 100 | 0,8    | 0,3    | 8,1    | 40      |
|   |   |                                    | <b>Итого</b> |                   | 550 | 24,63  | 15,64  | 53,12  | 494,14  |
|   |   | <b>Среднее значение за период:</b> |              |                   | 579 | 19,554 | 14,107 | 76,915 | 576,438 |