

Согласовано  
директор МБОУ  
Самбекской СОШ

А. В. Ручка

«01» сентября 2023г



Утверждаю

ИП АТАЯН

*Атаян* А. Атаян

«01» сентября 2023г.

# ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

## 1 – 4 классы





Согласовано

Директор МБОУ

Самбекской СОШ

А. В. Ручка

## Ежедневное меню с 1 по 4 класс 1 неделя, среда, 3 день

УТВЕРЖДАЮ

ИП Атаян



Школа			Самбекская	Отд./корп				День	
Прием									
пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	5	Овощная закуска	60	16,48	33	1	0	3
	2 блюдо	694\1	Тефтели рыбные в соусе	90	38,19	177	10	10	15
	гарнир	563\1	Пюре картофельное	150	14,00	161	4	6	28
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный йодированный	20	2,00	50	2	0	10
	напиток	686	чай с сахаром	180	4,00	50	0	0	14
итого				500	74,67	471	16	16	67





Согласовано  
 Директор МБОУ  
 Самбукской СОШ  
 А. В. Ручка



## Ежедневное меню с 1 по 4 класс 2 неделя, понедельник, 6 день

УТВЕРЖДАЮ  
 ИП Атаян

*Атаян*

Школа	Самбукская			Отд./корп				День	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	5	Овощная закуска	60	16,48	33	0,93	0,16	2,8
	2 блюдо	42	Гречка по-купечески(с мясом курицы)	220	49,69	270	14	17	28
	гарнир								
	хлеб бел.		хлеб пшеничный йодиованный	40	4,00	100	3	0	20
	напиток	868\1	Компот из сухофруктов	180	4,50	100	1	0	26
	фрукты								
итого				500	74,67	503	18	17	77



Ежедневное меню  
 с 1 по 4 класс  
 2 неделя, вторник, 7 день

УТВЕРЖДАЮ  
 ИП Атаян

*Атаян*

Школа	Самбекская			Отд./корп				День	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	2 блюдо	620\1	Куриная котлета	90	38,19	143	10	7	13
	гарнир	681\1	Каша пшеничная	150	14,00	223	6	11	33
	хлеб бел.		хлеб пшеничный йод.	20	2,00	50	2	0	10
	напиток	686	Чай с сахаром	180	4,00	50	0	0	14
	итого			500	74,67	499	17	18	73



Согласовано

Директор МБОУ  
Самбекской СОШ

А. В. Ручка

**Ежедневное меню  
с 1 по 4 класс  
2 неделя, среда, 8 день**

УТВЕРЖДАЮ  
ИП Атаян

*Атаян*

Цикл	Самбекская			Отд./корп				День	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	5	Овощная закуска	60	16,48	33	0	0	3
	2 блюдо	768	Рыба, запеченная в панировке	90	38,19	148	11	8	7
	гарнир	663\1	Рис отварной	150	14,00	223	4	8	37
	хлеб бел.		пшеничный йодированный	20	2,00	50	2	0	10
	напиток	868/1	Чай с сахаром	180	4,00	50	0	0	14
	фрукты								
итого				500	74,67	471	16	16	68

Согласовано

Директор МБОУ  
Самбекской СОШ

А. В. Ручка



## Ежедневное меню с 1 по 4 класс 2 неделя, четверг, 9 день

УТВЕРЖДАЮ  
ИП Атаян

*Атаян*

Школа	Самбекская			Отд./корп				День		
	Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска									
	2 блюдо	328		Каша манная на молоке	230	34,63	167	8	5	21
	хлеб	584		Бутерброд с маслом	50	13,00	166	4	7	20
	сладкое			Кондитерские изделия	20	23,04	130	3	4	13
	напиток	686		Компот из сухофруктов	200	4,00	110	1	0	27
	итого				500	74,67	573	16	16	81

Согласовано

Директор МБОУ  
Самбенской СОШ

А. В. Ручка

Ежедневное меню  
с 1 по 4 класс  
2 неделя, пятница, 10 день

УТВЕРЖДАЮ

ИП Атаян

*Атаян*



Школа			Самбенская	Отд./корп				День	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	2 блюдо	516	спагетти в мясном соусе	190	50,19	273	14	16	32
	гарнир								
	хлеб бел.		хлеб пшеничный йод.	50	4,00	125	4	0	25
	напиток	686	чай с сахаром	200	4,00	55	0	0	16
	итого			500	74,67	486	18	16	76