

Согласовано  
 Начальник Департамента  
 экономики, имущественных отношений  
 Урты г. Кызыла  
 Мажаа В. Б.  
 "14" сентября 2020г.

Утверждаю  
 И.о. директора  
 МУП ОП "Школьник"  
 Оюн Э. О.  
 "14" сентября 2020г.

**Комплексное примерное меню (Набор продуктов)  
 для учащихся начальных классов с 1 по 4 классы.  
 (Составлено согласно типового меню, разработанного  
 Министерством образования РТ)**

	Наименование	Выход	Набор продуктов
	День-1		
1	Помидоры порционные	1/25	помидоры свежие
2	Плов из говядины	1/180	мясо кур крупя рисовая масло растительное лук репчатый морковь томатная паста
3	Чай с лимоном	1/200	чай сахар лимон
4	Фрукты (яблоки)	1/150	яблоки
5	Хлеб пшеничный	1/30	
6	Хлеб ржано-пшеничный	1/25	
			<b>Итого: 60,12</b>
	День-2		
1	Котлета рыбная (минтай)	1/70	рыба минтай Хлеб ржано-пшеничный масло растительное лук
2	Картофельное пюре	1/150	картофель молоко масло сливочное соль
3	Огурец свежий	1/25	огурцы свежие
4	Напиток витам.(шиповник с изюмом)	1/200	шиповник сахар изюм

5	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	
6	Рулет ореховый	1/40	
			<b>Итого: 60,12</b>
<b>День-3</b>			
1	Запеканка творожная со сметанным с.	1/75/20	
			творог
			крупа манная
			мука
			сахар
			яйцо
			масло сливочное
			сгущ.молоко
3	Чай с лимоном	1/200	
			чай
			сахар
			лимон
4	Груша	1/130	груша
5	Хлеб пшеничный	1/30	
	Обед:		
6	Помидоры порционные	1/50	
			помидоры свежие
7	Борщ из свежей капусты с картофелем	1/220	
			свекла
			капуста свежая
			картофель
			мясо говядины
			морковь
			лук репчатый
			томатная паста
			масло растительное
8	Гуляш из мяса кур	70/50	
			мясо кур
			масло растительное
			лук репчатый
			томатная паста
			мука пшеничная в/с
9	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	
			гречка
			Соль
			масло сливочное
9	Компот из свежих яблок	1/200	
			яблоки
			сахар
10	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	
11	Хлеб пшеничный	1/30	
12	Булочка с маком	1/40	
			масло сливочное

Итого: 60,12

День-4			
1	Котлета домашняя с маслом	1/70	
			говядина
			масло растительное
			хлеб пшеничный
			лук репчатый
2	Макарон. изделия отварные	1/150	
			макаронные изделия
			масло сливочное
3	Компот из сухофруктов	1/200	
			сухофрукты
			сахар
4	Хлеб ржано-пшеничный	1/25	
5	Хлеб пшеничный	1/30	
6	Огурец свежий	1/25	
			огурцы свежие
7	Апельсины с сахаром	1/100	
			апельсины
<b>Итого: 60,12</b>			
День-5			
<b>Завтрак:</b>			
1	Каша молочная "Дружба"	1/225	
			крупа рисовая
			крупа пшенная
			молоко
			сахар
			соль
			масло сливочное
2	Какао с молоком	1/200	
			какао-порошок
			молоко
			сахар
3	Фрукты (яблоки)	1/130	
			яблоки
4	Хлеб пшеничный	1/30	
<b>Обед:</b>			
5	Салат из моркови с яблоком	1/60	
			морковь свежая
			яблоки
			лук репчатый
			масло растительное
			сахар
6	Каша пшенная рассыпчатая	1/150	
			крупа пшено
			масло растительное
			соль

7	Сардельки молочные отварные	1/70	
			Сардельки молочные
			масло растительное
8	Напиток клюквенный	1/200	
			клюква
			сахар
9	Хлеб ржано-пшеничный	1/25	
10	Хлеб пшеничный	1/30	
<b>Итого: 60,12</b>			
	День-6		
1	Огурец свежий	1/25	
			огурцы свежие
2	Котлета домашняя с маслом	1/70	
			говядина
			масло растительное
			хлеб пшеничный
			лук репчатый
3	Макаронные изделия отварные	1/150	
			макароны
			масло растительное
4	Чай с шиповником	1/200	
			Чай
			сахар
			шиповник
5	Фрукты (мандарины)	1/100	
			мандарины
6	Хлеб ржано-пшеничный	1/25	
7	Хлеб пшеничный	1/30	
<b>Итого: 60,12</b>			
	День-7		
1	Винегрет с сельдью	1/60	
			картофель
			капуста свежая
			свекла
			морковь
			зеленый горошек
			лук репчатый
			огурцы свежие
			соль
			сельд малосоленая
			масло растительное
2	Цыпленок в томатном соусе	1/70	
			окорочка
			масло растительное

			лук репчатый
			томатная паста
			мука
3	Рис отварной	1/150	
			рис
			Соль
			масло растительное
4	Морс из клюквы	1/200	
			клюква
			сахар
5	Хлеб ржано-пшеничный	1/25	
6	Хлеб пшеничный в/с	1/30	
			<b>Итого: 60,12</b>
	День-8		
	Завтрак:		
1	Суп молочный с макар. с маслом	1/220	
			рожки
			масло сливочное
			молоко
			сахар
2	Яйцо вареное	1/40	
			яйцо
3	Чай с шиповником	1/200	
			Чай
			сахар
			шиповник
4	Фрукты (банан)	1/200	
			бананы
5	Хлеб пшеничный в/с	1/30	
	Обед:		
6	Суп-Харчо	1/225	
			мясо говядины
			крупа рисовая
			лук репчатый
			томатная паста
			масло растительное
			морковь
			соль
7	Фрукты (банан)	1/200	
			бананы
8	Хлеб пшеничный в/с	1/60	
9	Напиток натуральный сок	1/200	
			сок натуральный
10	Булочка с маком	1/40	
			<b>Итого: 60,12</b>

	<b>День-9</b>		
1	<b>Салат Витаминный</b>	1/60	
			капуста свежая
			морковь
			лук репчатый
			масло растительное
			соль
			зеленый горошек
2	<b>Гуляш из мяса кур</b>	1/95	
			мясо кур
			масло растительное
			хлеб пшеничный
			лук репчатый
3	<b>Макаронные изделия отварные</b>	1/180	
			макароны
			масло растительное
4	<b>Компот из свежих груш</b>	1/200	
			груша
			сахар
5	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	1/25	
6	<b>Хлеб пшеничный в/с</b>	1/30	
			<b>Итого: 60,12</b>
	<b>День-10</b>		
1	<b>Салат "Яичный"</b>	1/60	
			Яйца
			огурцы маринованные
			Лук репчатый
			масло растительное
2	<b>Гарнир гречка</b>	1/150	
			гречка
			Соль
			масло растительное
3	<b>Чахохбили из мяса кур</b>	1/70	
			Голень
			масло растительное
			лук репчатый
			томатная паста
			мука
4	<b>Кисель витаминный</b>	1/200	
			сахар
			кисель

5	Хлеб ржано-пшеничный	1/25	
6	Хлеб пшеничный в/с	1/30	
			<b>Итого: 60,12</b>
	<b>День-11</b>		
1	Помидоры св. порционные	1/25	
			помидоры свежие
2	Грудки куриные, тушен. в смет.с.	60/50	
			грудка
			масло растительное
			лук репчатый
			томатная паста
			мука пшеничная в/с
3	Капуста тушеная	1/180	
			капуста свежая
			масло растительное
			томатная паста
			морковь
			лук репчатый
			мука
			соль
4	Булочка с маком	1/40	
5	Хлеб ржано-пшеничный	1/25	
			<b>Итого: 60,12</b>
	<b>День-12</b>		
1	Винегрет с сельдью	1/60	
			картофель
			капуста свежая
			свекла
			морковь
			зеленый горошек
			лук репчатый
			огурцы свежие
			соль
			сельд малосоленая
			масло растительное
2	Плов из говядины	1/180	
			мясо
			крупа рисовая
			масло растительное
			лук репчатый
			морковь
			томатная паста
4	Морс из клюквы	1/200	
			клюква
			сахар

5	Хлеб ржано-пшеничный	1/25	
6	Хлеб пшеничный в/с	1/30	
			<b>Итого: 60,12</b>