



Утверждено
Приказом директор
МОУ «НОШ № 232»
Стриганкова Л.В.
№ 67 «04» мая 2026 г.

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Начальная общеобразовательная школа №232» города Саратова

Основное меню для детей школьного возраста
(с учетом внесенных изменений от 04.05.26 № 67)

Зимне - весеннее
с 06.05.2026г

г. Саратов 2026

2	1	Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	12,8	13,3	22,4	213,6	267
			Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493
			Батон нарезной	60	4,6	1,74	28,84	156,6	пр
			Масло сливочное порционное	5	0,02	3,05	0,04	37,4	105
			Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	368
		итого		565	17,92	18,49	76,08	514,6	
2	1	Обед	Икра морковная	70	0,96	0,06	6,42	28,6	54
			Щи на кур/бульоне	200	3,9	7,8	20,1	152	67
			Плов из курицы	200	15,56	18,37	37,1	358,96	304
			Компот из сухофруктов	200	0,11	0	11,2	42,8	16
			Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	69	1
			Хлеб ржаной	30	2,1	0	15	66	1
		итого		730	25,03	26,53	104,22	717,36	
2	1	Полдник	Омлет с картофелем	100	7,80	7,91	18,93	176,1	218
			Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493
		итого		300	7,9	7,91	33,93	236,1	
2	1	Итого за день:		1595	50,85	52,93	214,23	1468,06	
2	2	Завтрак	Каша гречневая молочная	200	5,04	5,2	20,04	158,4	175
			Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	12,9	79	501
			Батон нарезной	60	4,6	1,74	28,84	156,6	пр
			Масло сливочное порционное	10	0,05	6,1	0,08	74,8	105
			Сыр порционный	10	2,3	2,8	0	34,4	100
			Печенье	20	1,5	1	14,88	83,4	590
		итого		500	16,69	19,54	76,74	586,6	
2	2	Обед	Свекла отварная - кусочек	70	1,05	0,07	6,18	29,6	31
			Суп картофельный с макар. изделиями на м/к бульоне	200	3,9	5,4	19,3	194	233
			Тефтели из говядины с рисом	100	13,3	16,5	18,5	238,6	299
			Капуста тушенная	150	2,7	2,25	15,95	97,5	132
			Компот из сухофруктов	200	0,11	0	11,2	42,8	16
			Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	69	1
			Хлеб ржаной	30	2,1	0	15	66	1
		итого		780	25,56	24,52	100,53	737,5	

2	2	Полдник	Булочка сладная	100	9,4	10,5	25,2	215,2	469
			Сок фруктовый	200	0,6	0,4	23,1	132,6	398
		итого		300	10	10,9	48,3	347,8	
2	2	Итого за день:		1580	52,25	54,96	225,57	1671,9	
2	3	Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	10,3	7,8	35,04	280,8	256
			Какао с молоком	200	3,6	3,3	2,5	144	496
			Батон нарезной	30	2,25	1,98	9,15	46,5	пр
			Масло сливочное порционное	5	0,02	3,05	0,04	37,4	105
			Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	368
		итого		535	16,57	16,53	79,03	555,7	
2	3	Обед	Морковь отварная - кусочек	70	0,91	0,07	4,84	24,6	87
			Борщ на м/к бульоне	200	2,9	7,8	12,6	148,4	57
			Жаркое по-домашнему	200	16,87	16,9	44,55	358,16	69
			Компот из сухофруктов	200	0,11	0	11,2	42,8	16
			Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	69	1
			Хлеб ржаной	30	2,1	0	1,5	66	1
		итого		730	25,29	25,07	102,59	708,96	
2	3	Полдник	Запеканка творожная	100	10,8	11,2	32,8	229,9	157
			Чай с сахаром	200	0,1	0	1,5	60	493
		итого		300	10,9	11,2	47,8	289,9	
2	3	Итого за день:		1565	52,76	52,8	229,42	1554,56	
2	4	Завтрак	Каша манная молочная	200	5,3	5,9	26,2	179,4	250
			Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	12,9	79	501
			Батон нарезной	60	4,6	1,74	28,84	156,6	пр
			Сыр порционный	20	4,6	5,6	0	68,8	100
			Печенье	20	1,5	1	14,88	83,4	590
		итого		500	19,2	16,94	82,82	567,2	
2	4	Обед	Свекла отварная - кусочек	70	1,05	0,07	6,18	29,6	31
			Суп картофельный с крупой на м/к бульоне	200	5,47	5,14	24,1	155	76
			Суфле из рыбы	100	6,65	11,40	14,10	201,4	268
			Пюре из гороха с маслом	150	4,1	3,4	17,8	215,6	423
			Компот из сухофруктов	200	0,11	0	11,2	42,8	16
			Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	69	1

