

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного  
учреждения \_\_\_\_\_

Директор

УТВЕРЖДАЮ:

Исакова Г.Ф.

**Примерное меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд  
(2-х недельное)**

Категория питающихся: Начальные классы

Сезон Весна-лето

| №<br>реп.                | Наименование блюда                                                                             | Выход      | Пищ. цен-сть<br>(Б,Ж,У,ККал) | №<br>реп.                | Наименование блюда                                                                             | Выход      | Пищ. цен-сть<br>(Б,Ж,У,ККал) |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------|
| <b>1-я неделя</b>        |                                                                                                |            |                              | <b>2-я неделя</b>        |                                                                                                |            |                              |
| <b>Понедельник</b>       |                                                                                                |            |                              | <b>Понедельник</b>       |                                                                                                |            |                              |
| <b>Завтрак</b>           |                                                                                                |            |                              | <b>Завтрак</b>           |                                                                                                |            |                              |
| КП26054                  | Каша "Дружба" молочная                                                                         | 200        | 6/7/35/228                   | КП26078                  | Каша рисовая молочная                                                                          | 170        | 4/8/27/192                   |
| КП26055                  | Чай с сахаром                                                                                  | 200        | 0/0/6/27                     | КП26113                  | Сырники из творога с яблочным соусом                                                           | 90         | 5/5/14/146                   |
| 65                       | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом | 40         | 3/0/15/94                    | КП26077                  | Чай витаминизированный "Витошка"                                                               | 200        | 0/0/10/39                    |
| КП26056                  | Печенье в ассортименте                                                                         | 40         | 2/7/23/163                   | 65                       | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом | 40         | 3/0/15/94                    |
| КП26115                  | Масло сливочное (порциями)                                                                     | 10         | 0/7/1/66                     |                          |                                                                                                |            |                              |
| КП26116                  | Сыр "Голландский" порционный                                                                   | 10         | 3/3/0/35                     |                          |                                                                                                |            |                              |
| <b>Завтрак ИТОГО</b>     |                                                                                                | <b>500</b> | <b>14/24/80/613</b>          | <b>Завтрак ИТОГО</b>     |                                                                                                | <b>510</b> | <b>12/13/66/471</b>          |
| <b>Понедельник ИТОГО</b> |                                                                                                |            | <b>14/24/80/613</b>          | <b>Понедельник ИТОГО</b> |                                                                                                |            | <b>12/13/66/471</b>          |
| <b>Вторник</b>           |                                                                                                |            |                              | <b>Вторник</b>           |                                                                                                |            |                              |
| <b>Завтрак</b>           |                                                                                                |            |                              | <b>Завтрак</b>           |                                                                                                |            |                              |
| КП26090                  | Картофельное пюре                                                                              | 200        | 5/10/27/265                  | КП26089                  | Каша гречневая рассыпчатая                                                                     | 200        | 6/7/28/275                   |
| КП26007                  | Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным                                                  | 90         | 8/4/3/84                     | КП26003                  | Котлеты куриные с соусом томатным                                                              | 90         | 9/5/3/104                    |
| КП26055                  | Чай с сахаром                                                                                  | 200        | 0/0/6/27                     | КП26055                  | Чай с сахаром                                                                                  | 200        | 0/0/6/27                     |
| 65                       | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом | 40         | 3/0/15/94                    | 65                       | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом | 40         | 3/0/15/94                    |
| <b>Завтрак ИТОГО</b>     |                                                                                                | <b>540</b> | <b>16/14/51/470</b>          | <b>Завтрак ИТОГО</b>     |                                                                                                | <b>540</b> | <b>18/12/52/500</b>          |
| <b>Вторник ИТОГО</b>     |                                                                                                |            | <b>16/14/51/470</b>          | <b>Вторник ИТОГО</b>     |                                                                                                |            | <b>18/12/52/500</b>          |
| <b>Среда</b>             |                                                                                                |            |                              | <b>Среда</b>             |                                                                                                |            |                              |
| <b>Завтрак</b>           |                                                                                                |            |                              | <b>Завтрак</b>           |                                                                                                |            |                              |
| КП26079                  | Каша манная молочная                                                                           | 170        | 7/9/20/212                   | КП26054                  | Каша "Дружба" молочная                                                                         | 170        | 5/6/30/194                   |
| КП26114                  | Сырники из творога с соусом молочным                                                           | 90         | 5/5/14/146                   | КП26200                  | Бутерброд с маслом и сыром(40/10/5)                                                            | 40/10/5    | 6/6/16/162                   |
| КП26112                  | Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте                                            | 200        | 0/0/3/76                     | КП26055                  | Чай с сахаром                                                                                  | 200        | 0/0/6/27                     |
| 65                       | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом | 40         | 3/0/15/94                    | КП26065                  | Фрукты свеж.(шт.)яблоко                                                                        | 100        | 0/0/9/82                     |
| <b>Завтрак ИТОГО</b>     |                                                                                                | <b>510</b> | <b>15/14/52/528</b>          | <b>Завтрак ИТОГО</b>     |                                                                                                | <b>525</b> | <b>11/12/61/465</b>          |
| <b>Среда ИТОГО</b>       |                                                                                                |            | <b>15/14/52/528</b>          | <b>Среда ИТОГО</b>       |                                                                                                |            | <b>11/12/61/465</b>          |
| <b>Четверг</b>           |                                                                                                |            |                              | <b>Четверг</b>           |                                                                                                |            |                              |
| <b>Завтрак</b>           |                                                                                                |            |                              | <b>Завтрак</b>           |                                                                                                |            |                              |
| КП26013                  | Котлеты мясные с соусом томатным                                                               | 90         | 8/7/8/130                    | КП26058                  | Суп картофельный с бобовыми и гречками                                                         | 220        | 8/6/17/220                   |
| КП26091                  | Макароны отварные с маслом                                                                     | 170        | 4/6/31/244                   | КП26055                  | Чай с сахаром                                                                                  | 200        | 0/0/6/27                     |
| КП26055                  | Чай с сахаром                                                                                  | 200        | 0/0/6/27                     | КП26056                  | Печенье в ассортименте                                                                         | 40         | 2/7/23/163                   |
| 65                       | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом | 40         | 3/0/15/94                    | 65                       | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом | 40         | 3/0/15/94                    |

|                      |                                                                                                |            |                     |                      |                                                                                                |            |                     |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------|
| <b>Завтрак ИТОГО</b> |                                                                                                | <b>510</b> | <b>15/13/60/495</b> | <b>Завтрак ИТОГО</b> |                                                                                                | <b>500</b> | <b>13/13/61/504</b> |
| <b>Четверг ИТОГО</b> |                                                                                                |            | <b>15/13/60/495</b> | <b>Четверг ИТОГО</b> |                                                                                                |            | <b>13/13/61/504</b> |
| Пятница              |                                                                                                |            |                     | Пятница              |                                                                                                |            |                     |
| Завтрак              |                                                                                                |            |                     | Завтрак              |                                                                                                |            |                     |
| КП26065              | Фрукты свеж.(шт.)яблоко                                                                        | 100        | 0/0/9/82            | КП26091              | Макароны отварные с маслом                                                                     | 170        | 4/6/31/244          |
| КП26094              | Плов из рисовой крупы с куриным фаршем                                                         | 200        | 9/11/25/288         | КП26050              | Болоньезе с куриным фаршем, том. пастой и овощами                                              | 90         | 13/15/20/147        |
| КП26055              | Чай с сахаром                                                                                  | 200        | 0/0/6/27            | КП26073              | Чай с лимоном и сахаром                                                                        | 200        | 1/0/0/48            |
| 65                   | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом | 40         | 3/0/15/94           | 65                   | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом | 40         | 3/0/15/94           |
| <b>Завтрак ИТОГО</b> |                                                                                                | <b>540</b> | <b>12/11/55/491</b> | <b>Завтрак ИТОГО</b> |                                                                                                | <b>500</b> | <b>21/21/66/533</b> |
| <b>Пятница ИТОГО</b> |                                                                                                |            | <b>12/11/55/491</b> | <b>Пятница ИТОГО</b> |                                                                                                |            | <b>21/21/66/533</b> |

Среднее значение за период (Б,Ж,У,ККал) 15/15/60/507

## Завтраки

| Дни           | Начальные классы |       |      |          |      |
|---------------|------------------|-------|------|----------|------|
|               | Выход            | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| 1 ПОНЕДЕЛЬНИК | 500              | 14    | 24   | 80       | 613  |
| 1 ВТОРНИК     | 530              | 16    | 14   | 51       | 470  |
| 1 СРЕДА       | 500              | 15    | 14   | 52       | 528  |
| 1 ЧЕТВЕРГ     | 500              | 15    | 13   | 60       | 495  |
| 1 ПЯТНИЦА     | 540              | 12    | 11   | 55       | 491  |
| 2 ПОНЕДЕЛЬНИК | 500              | 12    | 13   | 66       | 471  |
| 2 ВТОРНИК     | 530              | 18    | 12   | 52       | 500  |
| 2 СРЕДА       | 525              | 11    | 12   | 61       | 465  |
| 2 ЧЕТВЕРГ     | 500              | 13    | 13   | 61       | 504  |
| 2 ПЯТНИЦА     | 500              | 21    | 21   | 66       | 533  |



СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного  
учреждения \_\_\_\_\_

Директор

УТВЕРЖДАЮ:

Исакова Г.Ф.

**Примерное меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд  
(2-х недельное)**

Категория питающихся: Старшие классы

Сезон Весна-лето

| №<br>реп.                | Наименование блюда                                                                             | Выход      | Пищ. цен-сть<br>(Б,Ж,У,ККал) | №<br>реп.                | Наименование блюда                                                                             | Выход      | Пищ. цен-сть<br>(Б,Ж,У,ККал) |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------|
| <b>1-я неделя</b>        |                                                                                                |            |                              | <b>2-я неделя</b>        |                                                                                                |            |                              |
| Понедельник              |                                                                                                |            |                              | Понедельник              |                                                                                                |            |                              |
| Завтрак                  |                                                                                                |            |                              | Завтрак                  |                                                                                                |            |                              |
| КП26054                  | Каша "Дружба" молочная                                                                         | 230        | 7/8/40/262                   | КП26078                  | Каша рисовая молочная                                                                          | 210        | 5/10/34/237                  |
| КП26055                  | Чай с сахаром                                                                                  | 200        | 0/0/6/27                     | КП26113                  | Сырники из творога с яблочным соусом                                                           | 90         | 5/5/14/146                   |
| 65                       | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом | 50         | 4/1/19/118                   | КП26077                  | Чай витаминизированный "Витошка"                                                               | 200        | 0/0/10/39                    |
| КП26056                  | Печенье в ассортименте                                                                         | 40         | 2/7/23/163                   | 65                       | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом | 50         | 4/1/19/118                   |
| КП26115                  | Масло сливочное (порциями)                                                                     | 15         | 0/11/2/99                    |                          |                                                                                                |            |                              |
| КП26116                  | Сыр "Голландский" порционный                                                                   | 15         | 4/4/0/52                     |                          |                                                                                                |            |                              |
| <b>Завтрак ИТОГО</b>     |                                                                                                | <b>550</b> | <b>17/31/90/721</b>          | <b>Завтрак ИТОГО</b>     |                                                                                                | <b>560</b> | <b>14/16/77/540</b>          |
| <b>Понедельник ИТОГО</b> |                                                                                                |            | <b>17/31/90/721</b>          | <b>Понедельник ИТОГО</b> |                                                                                                |            | <b>14/16/77/540</b>          |
| Вторник                  |                                                                                                |            |                              | Вторник                  |                                                                                                |            |                              |
| Завтрак                  |                                                                                                |            |                              | Завтрак                  |                                                                                                |            |                              |
| КП26090                  | Картофельное пюре                                                                              | 200        | 5/10/27/265                  | КП26089                  | Каша гречневая рассыпчатая                                                                     | 200        | 6/7/28/275                   |
| КП26008                  | Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным                                                  | 100        | 10/6/4/110                   | КП26004                  | Котлеты куриные с соусом томатным                                                              | 100        | 10/6/5/114                   |
| КП26055                  | Чай с сахаром                                                                                  | 200        | 0/0/6/27                     | КП26055                  | Чай с сахаром                                                                                  | 200        | 0/0/6/27                     |
| 65                       | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом | 50         | 4/1/19/118                   | 65                       | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом | 50         | 4/1/19/118                   |
| <b>Завтрак ИТОГО</b>     |                                                                                                | <b>550</b> | <b>19/17/56/520</b>          | <b>Завтрак ИТОГО</b>     |                                                                                                | <b>550</b> | <b>20/14/58/534</b>          |
| <b>Вторник ИТОГО</b>     |                                                                                                |            | <b>19/17/56/520</b>          | <b>Вторник ИТОГО</b>     |                                                                                                |            | <b>20/14/58/534</b>          |
| Среда                    |                                                                                                |            |                              | Среда                    |                                                                                                |            |                              |
| Завтрак                  |                                                                                                |            |                              | Завтрак                  |                                                                                                |            |                              |
| КП26079                  | Каша манная молочная                                                                           | 210        | 9/11/24/262                  | КП26054                  | Каша "Дружба" молочная                                                                         | 200        | 6/7/35/228                   |
| КП26114                  | Сырники из творога с соусом молочным                                                           | 90         | 5/5/14/146                   | КП26200                  | Бутерброд с маслом и сыром(40/10/5)                                                            | 40/10/5    | 6/6/16/162                   |
| КП26112                  | Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте                                            | 200        | 0/0/3/76                     | КП26055                  | Чай с сахаром                                                                                  | 200        | 0/0/6/27                     |
| 65                       | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом | 50         | 4/1/19/118                   | КП26065                  | Фрукты свеж.(шт.)яблоко                                                                        | 100        | 0/0/9/82                     |
| <b>Завтрак ИТОГО</b>     |                                                                                                | <b>560</b> | <b>18/17/60/602</b>          | <b>Завтрак ИТОГО</b>     |                                                                                                | <b>555</b> | <b>12/13/66/499</b>          |
| <b>Среда ИТОГО</b>       |                                                                                                |            | <b>18/17/60/602</b>          | <b>Среда ИТОГО</b>       |                                                                                                |            | <b>12/13/66/499</b>          |
| Четверг                  |                                                                                                |            |                              | Четверг                  |                                                                                                |            |                              |
| Завтрак                  |                                                                                                |            |                              | Завтрак                  |                                                                                                |            |                              |
| КП26014                  | Котлеты мясные с соусом томатным                                                               | 100        | 10/8/10/140                  | КП26058                  | Суп картофельный с бобовыми и гречками                                                         | 260        | 10/6/20/260                  |
| КП26091                  | Макароны отварные с маслом                                                                     | 200        | 5/7/36/287                   | КП26055                  | Чай с сахаром                                                                                  | 200        | 0/0/6/27                     |
| КП26055                  | Чай с сахаром                                                                                  | 200        | 0/0/6/27                     | КП26056                  | Печенье в ассортименте                                                                         | 40         | 2/7/23/163                   |
| 65                       | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом | 50         | 4/1/19/118                   | 65                       | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом | 50         | 4/1/19/118                   |

|                      |                                                                                                |     |             |                     |                      |                                                                                                |     |              |                     |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------|---------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------|---------------------|
| <b>Завтрак ИТОГО</b> |                                                                                                |     | <b>550</b>  | <b>19/16/71/572</b> | <b>Завтрак ИТОГО</b> |                                                                                                |     | <b>550</b>   | <b>16/14/68/568</b> |
| <b>Четверг ИТОГО</b> |                                                                                                |     |             | <b>19/16/71/572</b> | <b>Четверг ИТОГО</b> |                                                                                                |     |              | <b>16/14/68/568</b> |
| Пятница              |                                                                                                |     |             |                     | Пятница              |                                                                                                |     |              |                     |
| Завтрак              |                                                                                                |     |             |                     | Завтрак              |                                                                                                |     |              |                     |
| КП26065              | Фрукты свеж.(шт.)яблоко                                                                        | 100 | 0/0/9/82    |                     | КП26091              | Макароны отварные с маслом                                                                     | 200 | 5/7/36/287   |                     |
| КП26094              | Плов из рисовой крупы с куриным фаршем                                                         | 200 | 9/11/25/288 |                     | КП26050              | Болоньезе с куриным фаршем, том. пастой и овощами                                              | 100 | 15/17/22/163 |                     |
| КП26055              | Чай с сахаром                                                                                  | 200 | 0/0/6/27    |                     | КП26073              | Чай с лимоном и сахаром                                                                        | 200 | 1/0/0/48     |                     |
| 65                   | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом | 50  | 4/1/19/118  |                     | 65                   | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом | 50  | 4/1/19/118   |                     |
| <b>Завтрак ИТОГО</b> |                                                                                                |     | <b>550</b>  | <b>13/12/59/515</b> | <b>Завтрак ИТОГО</b> |                                                                                                |     | <b>550</b>   | <b>25/25/77/616</b> |
| <b>Пятница ИТОГО</b> |                                                                                                |     |             | <b>13/12/59/515</b> | <b>Пятница ИТОГО</b> |                                                                                                |     |              | <b>25/25/77/616</b> |

Среднее значение за период (Б,Ж,У,ККал)

17/18/68/569

# Завтраки

| Дни           | Старшие классы |       |      |          |      |
|---------------|----------------|-------|------|----------|------|
|               | Выход          | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| 1 ПОНЕДЕЛЬНИК | 550            | 17    | 31   | 90       | 721  |
| 1 ВТОРНИК     | 550            | 19    | 17   | 56       | 520  |
| 1 СРЕДА       | 550            | 18    | 17   | 60       | 602  |
| 1 ЧЕТВЕРГ     | 550            | 19    | 16   | 71       | 572  |
| 1 ПЯТНИЦА     | 550            | 13    | 12   | 59       | 515  |
| 2 ПОНЕДЕЛЬНИК | 550            | 14    | 16   | 77       | 540  |
| 2 ВТОРНИК     | 550            | 20    | 14   | 58       | 534  |
| 2 СРЕДА       | 555            | 12    | 13   | 66       | 499  |
| 2 ЧЕТВЕРГ     | 550            | 16    | 14   | 68       | 568  |
| 2 ПЯТНИЦА     | 550            | 25    | 25   | 77       | 616  |



СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного  
учреждения \_\_\_\_\_

Директор

УТВЕРЖДАЮ:

Исакова Г.Ф.

**Примерное меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд  
(2-х недельное)**

Категория питающихся: Начальные классы

Сезон

Весна-лето

| №<br>реп.                | Наименование блюда                                                                                                                        | Выход      | Пищ. цен-сть<br>(Б,Ж,У,ККал) | №<br>реп.                | Наименование блюда                                                                                                                        | Выход      | Пищ. цен-сть<br>(Б,Ж,У,ККал) |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------|
| <b>1-я неделя</b>        |                                                                                                                                           |            |                              | <b>2-я неделя</b>        |                                                                                                                                           |            |                              |
| Понедельник              |                                                                                                                                           |            |                              | Понедельник              |                                                                                                                                           |            |                              |
| Обед                     |                                                                                                                                           |            |                              | Обед                     |                                                                                                                                           |            |                              |
| КП26049                  | Рассольник овощной                                                                                                                        | 200        | 2/3/13/127                   | КП26060                  | Рассольник ленинградский с крупой перловой                                                                                                | 250        | 2/5/16/207                   |
| КП26091                  | Макароны отварные с маслом                                                                                                                | 150        | 4/6/27/215                   | КП26042                  | Макароны отварные с соусом болоньезе(130/35)                                                                                              | 165        | 11/9/47/316                  |
| КП26013                  | Котлеты мясные с соусом томатным                                                                                                          | 90         | 7/6/7/117                    | КП26076                  | Компот яблочный                                                                                                                           | 200        | 0/0/18/67                    |
| КП26055                  | Чай с сахаром                                                                                                                             | 200        | 0/0/6/27                     | 65                       | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом                                            | 45         | 4/1/17/106                   |
| 65                       | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом                                            | 40         | 3/0/15/94                    | ШК00129                  | Хлеб для детского питания из смеси пшеничной хлебопекарной муки первого сорта и ржаной хлебопекарной обдирной муки с витаминами и железом | 40         | 3/6/14/92                    |
| ШК00129                  | Хлеб для детского питания из смеси пшеничной хлебопекарной муки первого сорта и ржаной хлебопекарной обдирной муки с витаминами и железом | 40         | 3/6/14/92                    |                          |                                                                                                                                           |            |                              |
| <b>Обед ИТОГО</b>        |                                                                                                                                           | <b>720</b> | <b>19/21/82/672</b>          | <b>Обед ИТОГО</b>        |                                                                                                                                           | <b>700</b> | <b>20/21/112/788</b>         |
| <b>Понедельник ИТОГО</b> |                                                                                                                                           |            | <b>19/21/82/672</b>          | <b>Понедельник ИТОГО</b> |                                                                                                                                           |            | <b>20/21/112/788</b>         |
| Вторник                  |                                                                                                                                           |            |                              | Вторник                  |                                                                                                                                           |            |                              |
| Обед                     |                                                                                                                                           |            |                              | Обед                     |                                                                                                                                           |            |                              |
| КП26058                  | Суп картофельный с бобовыми и гречками                                                                                                    | 250        | 9/6/19/250                   | КП26047                  | Суп гороховый с томатом                                                                                                                   | 250        | 9/6/19/259                   |
| КП26094                  | Плов из рисовой крупы с куриным фаршем                                                                                                    | 150        | 7/8/19/216                   | КП26094                  | Плов из рисовой крупы с куриным фаршем                                                                                                    | 170        | 8/9/22/245                   |
| КП26074                  | Напиток яблочный                                                                                                                          | 200        | 0/0/10/43                    | КП26075                  | Компот из смеси сухофруктов                                                                                                               | 200        | 1/0/28/110                   |
| 65                       | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом                                            | 20         | 2/0/8/47                     | 65                       | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом                                            | 40         | 3/0/15/94                    |
| ШК00129                  | Хлеб для детского питания из смеси пшеничной хлебопекарной муки первого сорта и ржаной хлебопекарной обдирной муки с витаминами и железом | 40         | 3/6/14/92                    | ШК00129                  | Хлеб для детского питания из смеси пшеничной хлебопекарной муки первого сорта и ржаной хлебопекарной обдирной муки с витаминами и железом | 40         | 3/6/14/92                    |
| КП26056                  | Печенье в ассортименте                                                                                                                    | 40         | 2/7/23/163                   |                          |                                                                                                                                           |            |                              |
| <b>Обед ИТОГО</b>        |                                                                                                                                           | <b>700</b> | <b>23/27/93/811</b>          | <b>Обед ИТОГО</b>        |                                                                                                                                           | <b>700</b> | <b>24/21/98/800</b>          |
| <b>Вторник ИТОГО</b>     |                                                                                                                                           |            | <b>23/27/93/811</b>          | <b>Вторник ИТОГО</b>     |                                                                                                                                           |            | <b>24/21/98/800</b>          |
| Среда                    |                                                                                                                                           |            |                              | Среда                    |                                                                                                                                           |            |                              |
| Обед                     |                                                                                                                                           |            |                              | Обед                     |                                                                                                                                           |            |                              |
| КП26059                  | Суп картофельный с вермишелью                                                                                                             | 200        | 1/3/13/151                   | КП26061                  | Суп-лапша домашняя                                                                                                                        | 200        | 5/6/16/225                   |
| КП26089                  | Каша гречневая рассыпчатая                                                                                                                | 150        | 5/5/21/206                   | КП26087                  | Каша перловая рассыпчатая                                                                                                                 | 150        | 5/4/31/169                   |
| КП26003                  | Котлеты куриные с соусом томатным                                                                                                         | 90         | 9/5/3/104                    | КП26007                  | Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным                                                                                             | 90         | 8/4/3/84                     |
| КП26055                  | Чай с сахаром                                                                                                                             | 200        | 0/0/6/27                     | КП26076                  | Компот яблочный                                                                                                                           | 200        | 0/0/18/67                    |
| 65                       | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом                                            | 40         | 3/0/15/94                    | 65                       | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом                                            | 40         | 3/0/15/94                    |

|                      |                                                                                                                                           |            |                      |                      |                                                                                                                                           |            |                     |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------|
| ШК00129              | Хлеб для детского питания из смеси пшеничной хлебопекарной муки первого сорта и ржаной хлебопекарной обдирной муки с витаминами и железом | 40         | 3/6/14/92            | ШК00129              | Хлеб для детского питания из смеси пшеничной хлебопекарной муки первого сорта и ржаной хлебопекарной обдирной муки с витаминами и железом | 40         | 3/6/14/92           |
| <b>Обед ИТОГО</b>    |                                                                                                                                           | <b>730</b> | <b>21/19/72/674</b>  | <b>Обед ИТОГО</b>    |                                                                                                                                           | <b>730</b> | <b>24/20/97/731</b> |
| <b>Среда ИТОГО</b>   |                                                                                                                                           |            | <b>21/19/72/674</b>  | <b>Среда ИТОГО</b>   |                                                                                                                                           |            | <b>24/20/97/731</b> |
| Четверг<br>Обед      |                                                                                                                                           |            |                      | Четверг<br>Обед      |                                                                                                                                           |            |                     |
| КП26045              | Борщ с капустой и картофелем                                                                                                              | 250        | 2/3/12/213           | КП26059              | Суп картофельный с вермишелью                                                                                                             | 200        | 1/3/13/151          |
| КП26051              | Плов из перловой крупы с куриным фаршем                                                                                                   | 200        | 12/8/33/251          | КП26090              | Картофельное пюре                                                                                                                         | 150        | 4/7/20/199          |
| КП26112              | Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте                                                                                       | 200        | 0/0/3/76             | КП26018              | Тефтели из говядины с рисом под подливом овощным                                                                                          | 90         | 1/5/4/115           |
| 65                   | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом                                            | 40         | 3/0/15/94            | КП26075              | Компот из смеси сухофруктов                                                                                                               | 200        | 1/0/28/110          |
| ШК00129              | Хлеб для детского питания из смеси пшеничной хлебопекарной муки первого сорта и ржаной хлебопекарной обдирной муки с витаминами и железом | 40         | 3/6/14/92            | 65                   | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом                                            | 40         | 3/0/15/94           |
|                      |                                                                                                                                           |            |                      | ШК00129              | Хлеб для детского питания из смеси пшеничной хлебопекарной муки первого сорта и ржаной хлебопекарной обдирной муки с витаминами и железом | 40         | 3/6/14/92           |
| <b>Обед ИТОГО</b>    |                                                                                                                                           | <b>730</b> | <b>20/17/77/726</b>  | <b>Обед ИТОГО</b>    |                                                                                                                                           | <b>730</b> | <b>13/21/94/761</b> |
| <b>Четверг ИТОГО</b> |                                                                                                                                           |            | <b>20/17/77/726</b>  | <b>Четверг ИТОГО</b> |                                                                                                                                           |            | <b>13/21/94/761</b> |
| Пятница<br>Обед      |                                                                                                                                           |            |                      | Пятница<br>Обед      |                                                                                                                                           |            |                     |
| КП26057              | Суп крестьянский с крупой (пшено)                                                                                                         | 200        | 17/21/51/257         | КП26062              | Щи из свежей капусты с картофелем                                                                                                         | 230        | 2/5/25/213          |
| КП26090              | Картофельное пюре                                                                                                                         | 150        | 4/7/20/199           | КП26088              | Гречка по-купечески                                                                                                                       | 170        | 10/9/15/200         |
| КП26007              | Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным                                                                                             | 90         | 8/4/3/84             | КП26074              | Напиток яблочный                                                                                                                          | 200        | 0/0/10/43           |
| КП26075              | Компот из смеси сухофруктов                                                                                                               | 200        | 1/0/28/110           | 65                   | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом                                            | 50         | 4/1/19/118          |
| 65                   | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом                                            | 40         | 3/0/15/94            | ШК00129              | Хлеб для детского питания из смеси пшеничной хлебопекарной муки первого сорта и ржаной хлебопекарной обдирной муки с витаминами и железом | 50         | 4/7/18/115          |
| ШК00129              | Хлеб для детского питания из смеси пшеничной хлебопекарной муки первого сорта и ржаной хлебопекарной обдирной муки с витаминами и железом | 40         | 3/6/14/92            |                      |                                                                                                                                           |            |                     |
| <b>Обед ИТОГО</b>    |                                                                                                                                           | <b>730</b> | <b>36/38/131/836</b> | <b>Обед ИТОГО</b>    |                                                                                                                                           | <b>700</b> | <b>20/22/87/689</b> |
| <b>Пятница ИТОГО</b> |                                                                                                                                           |            | <b>36/38/131/836</b> | <b>Пятница ИТОГО</b> |                                                                                                                                           |            | <b>20/22/87/689</b> |

Среднее значение за период (Б,Ж,У,ККал) 22/23/94/749

## Обеды

| Дни           | Начальные классы |       |      |          |      |
|---------------|------------------|-------|------|----------|------|
|               | Выход            | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| 1 ПОНЕДЕЛЬНИК | 720              | 19    | 20   | 83       | 672  |
| 1 ВТОРНИК     | 700              | 23    | 26   | 94       | 811  |
| 1 СРЕДА       | 720              | 21    | 18   | 73       | 674  |
| 1 ЧЕТВЕРГ     | 730              | 20    | 16   | 78       | 726  |
| 1 ПЯТНИЦА     | 720              | 36    | 37   | 132      | 836  |
| 2 ПОНЕДЕЛЬНИК | 700              | 20    | 20   | 113      | 788  |
| 2 ВТОРНИК     | 700              | 24    | 20   | 99       | 800  |
| 2 СРЕДА       | 720              | 24    | 19   | 98       | 731  |
| 2 ЧЕТВЕРГ     | 720              | 13    | 20   | 95       | 761  |
| 2 ПЯТНИЦА     | 700              | 19    | 22   | 87       | 689  |



СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного  
учреждения \_\_\_\_\_

Директор

УТВЕРЖДАЮ:

Исакова Г.Ф.

**Примерное меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд  
(2-х недельное)**

Категория питающихся: Старшие классы

Сезон Весна-лето

| №<br>реп.                | Наименование блюда                                                                                                                        | Выход      | Пищ. цен-сть<br>(Б,Ж,У,ККал) | №<br>реп.                | Наименование блюда                                                                                                                        | Выход      | Пищ. цен-сть<br>(Б,Ж,У,ККал) |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------|
| <b>1-я неделя</b>        |                                                                                                                                           |            |                              | <b>2-я неделя</b>        |                                                                                                                                           |            |                              |
| <b>Понедельник</b>       |                                                                                                                                           |            |                              | <b>Понедельник</b>       |                                                                                                                                           |            |                              |
| <b>Обед</b>              |                                                                                                                                           |            |                              | <b>Обед</b>              |                                                                                                                                           |            |                              |
| КП26049                  | Рассольник овощной                                                                                                                        | 250        | 2/4/16/159                   | КП26060                  | Рассольник ленинградский с крупой перловой                                                                                                | 250        | 2/5/16/207                   |
| КП26091                  | Макароны отварные с маслом                                                                                                                | 180        | 4/7/32/258                   | КП26096                  | Макароны отварные с соусом болоньезе(180/50)                                                                                              | 230        | 15/13/66/441                 |
| КП26014                  | Котлеты мясные с соусом томатным                                                                                                          | 100        | 10/8/10/140                  | КП26076                  | Компот яблочный                                                                                                                           | 200        | 0/0/18/67                    |
| КП26055                  | Чай с сахаром                                                                                                                             | 200        | 0/0/6/27                     | 65                       | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом                                            | 60         | 5/1/23/142                   |
| 65                       | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом                                            | 50         | 4/1/19/118                   | ШК00129                  | Хлеб для детского питания из смеси пшеничной хлебопекарной муки первого сорта и ржаной хлебопекарной обдирной муки с витаминами и железом | 60         | 5/8/21/138                   |
| ШК00129                  | Хлеб для детского питания из смеси пшеничной хлебопекарной муки первого сорта и ржаной хлебопекарной обдирной муки с витаминами и железом | 50         | 4/7/18/115                   |                          |                                                                                                                                           |            |                              |
| <b>Обед ИТОГО</b>        |                                                                                                                                           | <b>830</b> | <b>24/27/101/817</b>         | <b>Обед ИТОГО</b>        |                                                                                                                                           | <b>800</b> | <b>27/27/144/995</b>         |
| <b>Понедельник ИТОГО</b> |                                                                                                                                           |            | <b>24/27/101/817</b>         | <b>Понедельник ИТОГО</b> |                                                                                                                                           |            | <b>27/27/144/995</b>         |
| <b>Вторник</b>           |                                                                                                                                           |            |                              | <b>Вторник</b>           |                                                                                                                                           |            |                              |
| <b>Обед</b>              |                                                                                                                                           |            |                              | <b>Обед</b>              |                                                                                                                                           |            |                              |
| КП26058                  | Суп картофельный с бобовыми и гречками                                                                                                    | 250        | 9/6/19/250                   | КП26047                  | Суп гороховый с томатом                                                                                                                   | 250        | 9/6/19/259                   |
| КП26094                  | Плов из рисовой крупы с куриным фаршем                                                                                                    | 210        | 10/11/27/302                 | КП26094                  | Плов из рисовой крупы с куриным фаршем                                                                                                    | 230        | 11/12/29/331                 |
| КП26074                  | Напиток яблочный                                                                                                                          | 200        | 0/0/10/43                    | КП26075                  | Компот из смеси сухофруктов                                                                                                               | 200        | 1/0/28/110                   |
| 65                       | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом                                            | 50         | 4/1/19/118                   | 65                       | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом                                            | 60         | 5/1/23/142                   |
| ШК00129                  | Хлеб для детского питания из смеси пшеничной хлебопекарной муки первого сорта и ржаной хлебопекарной обдирной муки с витаминами и железом | 50         | 4/7/18/115                   | ШК00129                  | Хлеб для детского питания из смеси пшеничной хлебопекарной муки первого сорта и ржаной хлебопекарной обдирной муки с витаминами и железом | 60         | 5/8/21/138                   |
| КП26056                  | Печенье в ассортименте                                                                                                                    | 40         | 2/7/23/163                   |                          |                                                                                                                                           |            |                              |
| <b>Обед ИТОГО</b>        |                                                                                                                                           | <b>800</b> | <b>29/32/116/991</b>         | <b>Обед ИТОГО</b>        |                                                                                                                                           | <b>800</b> | <b>31/27/120/980</b>         |
| <b>Вторник ИТОГО</b>     |                                                                                                                                           |            | <b>29/32/116/991</b>         | <b>Вторник ИТОГО</b>     |                                                                                                                                           |            | <b>31/27/120/980</b>         |
| <b>Среда</b>             |                                                                                                                                           |            |                              | <b>Среда</b>             |                                                                                                                                           |            |                              |
| <b>Обед</b>              |                                                                                                                                           |            |                              | <b>Обед</b>              |                                                                                                                                           |            |                              |
| КП26059                  | Суп картофельный с вермишелью                                                                                                             | 250        | 2/4/17/189                   | КП26061                  | Суп-лапша домашняя                                                                                                                        | 250        | 6/8/20/282                   |
| КП26089                  | Каша гречневая рассыпчатая                                                                                                                | 180        | 6/6/25/247                   | КП26087                  | Каша перловая рассыпчатая                                                                                                                 | 180        | 6/4/37/203                   |
| КП26004                  | Котлеты куриные с соусом томатным                                                                                                         | 100        | 10/6/5/114                   | КП26008                  | Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным                                                                                             | 100        | 10/6/4/110                   |
| КП26055                  | Чай с сахаром                                                                                                                             | 200        | 0/0/6/27                     | КП26076                  | Компот яблочный                                                                                                                           | 200        | 0/0/18/67                    |
| 65                       | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом                                            | 50         | 4/1/19/118                   | 65                       | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом                                            | 50         | 4/1/19/118                   |

|                      |                                                                                                                                           |            |                       |                      |                                                                                                                                           |            |                      |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------|
| ШК00129              | Хлеб для детского питания из смеси пшеничной хлебопекарной муки первого сорта и ржаной хлебопекарной обдирной муки с витаминами и железом | 50         | 4/7/18/115            | ШК00129              | Хлеб для детского питания из смеси пшеничной хлебопекарной муки первого сорта и ржаной хлебопекарной обдирной муки с витаминами и железом | 50         | 4/7/18/115           |
| <b>Обед ИТОГО</b>    |                                                                                                                                           | <b>830</b> | <b>26/24/90/810</b>   | <b>Обед ИТОГО</b>    |                                                                                                                                           | <b>830</b> | <b>30/26/116/895</b> |
| <b>Среда ИТОГО</b>   |                                                                                                                                           |            | <b>26/24/90/810</b>   | <b>Среда ИТОГО</b>   |                                                                                                                                           |            | <b>30/26/116/895</b> |
| Четверг<br>Обед      |                                                                                                                                           |            |                       | Четверг<br>Обед      |                                                                                                                                           |            |                      |
| КП26045              | Борщ с капустой и картофелем                                                                                                              | 250        | 2/3/12/213            | КП26059              | Суп картофельный с вермишелью                                                                                                             | 250        | 2/4/17/189           |
| КП26051              | Плов из перловой крупы с куриным фаршем                                                                                                   | 230        | 13/10/38/288          | КП26090              | Картофельное пюре                                                                                                                         | 180        | 5/9/24/238           |
| КП26112              | Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте                                                                                       | 200        | 0/0/3/76              | КП26019              | Тефтели из говядины с рисом под подливом овощным                                                                                          | 100        | 2/6/8/125            |
| 65                   | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом                                            | 60         | 5/1/23/142            | КП26075              | Компот из смеси сухофруктов                                                                                                               | 200        | 1/0/28/110           |
| ШК00129              | Хлеб для детского питания из смеси пшеничной хлебопекарной муки первого сорта и ржаной хлебопекарной обдирной муки с витаминами и железом | 60         | 5/8/21/138            | 65                   | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом                                            | 60         | 5/1/23/142           |
|                      |                                                                                                                                           |            |                       | ШК00129              | Хлеб для детского питания из смеси пшеничной хлебопекарной муки первого сорта и ржаной хлебопекарной обдирной муки с витаминами и железом | 60         | 5/8/21/138           |
| <b>Обед ИТОГО</b>    |                                                                                                                                           | <b>800</b> | <b>25/22/97/857</b>   | <b>Обед ИТОГО</b>    |                                                                                                                                           | <b>850</b> | <b>20/28/121/942</b> |
| <b>Четверг ИТОГО</b> |                                                                                                                                           |            | <b>25/22/97/857</b>   | <b>Четверг ИТОГО</b> |                                                                                                                                           |            | <b>20/28/121/942</b> |
| Пятница<br>Обед      |                                                                                                                                           |            |                       | Пятница<br>Обед      |                                                                                                                                           |            |                      |
| КП26057              | Суп крестьянский с крупой (пшено)                                                                                                         | 250        | 22/27/63/321          | КП26062              | Щи из свежей капусты с картофелем                                                                                                         | 250        | 2/6/27/232           |
| КП26090              | Картофельное пюре                                                                                                                         | 180        | 5/9/24/238            | КП26088              | Гречка по-купечески                                                                                                                       | 230        | 14/12/20/271         |
| КП26008              | Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным                                                                                             | 100        | 10/6/4/110            | КП26074              | Напиток яблочный                                                                                                                          | 200        | 0/0/10/43            |
| КП26075              | Компот из смеси сухофруктов                                                                                                               | 200        | 1/0/28/110            | 65                   | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом                                            | 60         | 5/1/23/142           |
| 65                   | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом                                            | 50         | 4/1/19/118            | ШК00129              | Хлеб для детского питания из смеси пшеничной хлебопекарной муки первого сорта и ржаной хлебопекарной обдирной муки с витаминами и железом | 60         | 5/8/21/138           |
| ШК00129              | Хлеб для детского питания из смеси пшеничной хлебопекарной муки первого сорта и ржаной хлебопекарной обдирной муки с витаминами и железом | 50         | 4/7/18/115            |                      |                                                                                                                                           |            |                      |
| <b>Обед ИТОГО</b>    |                                                                                                                                           | <b>830</b> | <b>46/50/156/1012</b> | <b>Обед ИТОГО</b>    |                                                                                                                                           | <b>800</b> | <b>26/27/101/826</b> |
| <b>Пятница ИТОГО</b> |                                                                                                                                           |            | <b>46/50/156/1012</b> | <b>Пятница ИТОГО</b> |                                                                                                                                           |            | <b>26/27/101/826</b> |

Среднее значение за период (Б,Ж,У,ККал) 28/29/116/912

## Обеды

| Дни           | Старшие классы |       |      |          |      |
|---------------|----------------|-------|------|----------|------|
|               | Выход          | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| 1 ПОНЕДЕЛЬНИК | 830            | 23    | 27   | 101      | 817  |
| 1 ВТОРНИК     | 800            | 28    | 32   | 116      | 991  |
| 1 СРЕДА       | 830            | 25    | 24   | 90       | 810  |
| 1 ЧЕТВЕРГ     | 800            | 24    | 22   | 98       | 857  |
| 1 ПЯТНИЦА     | 830            | 45    | 50   | 156      | 1012 |
| 2 ПОНЕДЕЛЬНИК | 800            | 26    | 27   | 145      | 995  |
| 2 ВТОРНИК     | 800            | 30    | 27   | 121      | 980  |
| 2 СРЕДА       | 830            | 29    | 26   | 116      | 895  |
| 2 ЧЕТВЕРГ     | 850            | 19    | 28   | 122      | 942  |
| 2 ПЯТНИЦА     | 800            | 25    | 27   | 102      | 826  |

