

Согласовано:



**Примерное 2-х недельное меню
для обучающихся в I смену (завтрак, обед)
с 1 по 4 классы на осенний период.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	Каша гречневая молочная вязкая	200	9,74	8,99	38,88	275,42	185/1
	Булочка сдобная	50	2,65	4,21	17,32	117,81	271/1
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		34,46	5,51/4
	Кисель из концентрата	200	0,11	0,07	11,52	47,16	300/1
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,36	103,88	117/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	18	17	88	579	
ОБЕД							
	Икра морковная	60	0,93	4,59	5,52	67,02	46/1
	Суп картофельный с лапшой домашней	220	3,46	1,97	19,06	107,74	59/1
	Плов с куриным филе	200	17,49	7,09	45,36	315,08	244/1
	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	17,58	75,56	297/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,97	59,04	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	760	28	15	126	748	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1260	46	32	215	1327	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Каша молочная "Дружба"	154	5,29	6,34	27,19	186,93	200/1
	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	11.29/4
	Масло сливочное	10	0,09	8,10	0,01	73,30	15,11/0
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	1,79	1,76	13,03	75,10	287/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	564	11	17	82	526	
ОБЕД							
	Винегрет овощной	60	0,84	2,19	4,75	42,01	41/1
	Щи из свеж. капусты с картофелем	208	1,84	6,32	8,63	98,62	52/1
	Жаркое по-домашнему	200	18,95	8,31	33,52	284,51	95/1
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	18,77	77,16	293/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,97	59,04	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	748	27	18	105	685	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1312	38	35	187	1210	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая молочная вязкая	205	6,76	7,95	45,11	278,94	183/1
	Пирожное Школьное	80	6,72	16,44	67,08	443,12	/0
	Чай с сахаром	200	0,11	0,01	6,95	28,37	282/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	535	17	25	146	874	
ОБЕД							
	Салат "Степной"	60	1,04	2,73	5,36	50,17	38/1
	Суп картофельный с бобовыми и гренка	215	7,20	4,98	30,97	197,35	62/1
	Тефтели с рисом в томатном соусе	100	5,15	7,76	6,85	117,72	1.3/1
	Каша гречневая рассыпчатая	154	8,98	5,42	40,54	246,89	175/1
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,17	0,02	10,13	41,41	284/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,97	59,04	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	809	28	22	133	836	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1344	44	46	279	1710	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Каша пшенная молочная	155	6,06	6,65	27,51	194,20	198/1
	Яйцо отварное	40	5,08	4,68	0,28	63,56	12/1
	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	11.29/4
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		34,46	5,51/4
	Чай с молоком и сахаром	200	1,81	1,71	7,47	52,55	282/1
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	77,91	117/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	585	18	17	65	489	
ОБЕД							
	Икра свекольная	60	1,02	4,59	6,37	70,80	47/1
	Рассольник домашний	208	2,85	6,52	14,48	127,93	56/1
	Макаронные изделия отварные с маслом	155	6,80	4,18	39,00	220,85	212/5
	Котлеты рыбные с томат. соусом	100	7,90	5,85	11,20	128,97	1.4/0
	Компот из смеси сухофруктов.	200	1,15	0,24	7,97	38,58	292/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,97	59,04	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	803	25	22	118	770	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1388	43	39	183	1259	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная жидкая	155	5,71	6,02	16,42	142,69	194/1
	Запеканка из творога	66	13,24	6,25	12,06	157,54	227/1
	Плюшка новомосковская	100	8,75	15,20	66,33	436,96	269/1
	Какао с молоком	200	3,89	3,70	16,06	113,08	288/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	571	35	32	138	974	
ОБЕД							
	Салат "Здоровье"	60	0,88	3,59	4,42	53,40	33/1
	Борщ с капустой и картофелем	208	1,81	5,22	10,86	97,67	55/1
	Котлета куриная с овощным соусом	100	8,41	10,46	8,28	160,88	1/0
	Картофельное пюре	150	5,33	7,99	26,44	199,00	141/1
	Напиток яблочный.	200	0,10	0,10	12,35	50,70	298/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,97	59,04	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	798	22	28	101	744	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1369	56	60	239	1718	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	Каша "Геркулес" молочная вязкая	155	6,62	7,81	27,85	208,11	184/1
	Кисломолочный продукт	100	4,40	3,20	4,00	62,40	277/1
	Масло сливочное	10	0,09	8,10	0,01	73,30	15,11/0
	Чай с сахаром	200	0,11	0,01	6,95	28,37	282/1
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,36	103,88	117/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	505	14	20	59	476	
ОБЕД							
	Икра морковная	60	0,93	4,59	5,52	67,02	46/1
	Щи из свеж. капусты с картофелем	228	2,02	6,98	9,44	108,63	52/1
	Плов с куриным филе	200	17,42	8,55	45,22	327,48	244/1
	Компот из смеси сухофруктов.	200	1,15	0,24	7,97	38,58	292/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,97	59,04	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	768	27	21	107	724	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1273	41	41	166	1200	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Каша молочная "Дружба"	154	5,29	6,34	27,19	186,93	200/1
	Запеканка из творога	66	13,24	6,25	12,06	157,54	227/1
	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	11.29/4
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,17	0,02	10,13	41,41	284/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	620	22	14	91	576	
ОБЕД							
	Винегрет овощной	60	0,84	2,19	4,75	42,01	41/1
	Суп картофельный с бобовыми и гренка	215	7,20	4,98	30,97	197,35	62/1
	Котлета куриная с овощным соусом	100	8,41	10,46	8,28	160,88	1/0
	Картофель тушеный	150	5,27	11,33	28,80	238,15	142/1
	Напиток яблочный.	200	0,10	0,10	12,35	50,70	298/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,97	59,04	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	805	27	30	124	872	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1425	49	43	215	1448	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Каша пшенная молочная	205	8,08	8,80	36,61	257,97	198/1
	Булочка сдобная	50	2,65	4,21	17,32	117,81	271/1
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		34,46	5,51/4
	Чай с молоком и сахаром	200	1,81	1,71	7,47	52,55	282/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	515	18	18	88	586	
ОБЕД							
	Салат из свеклы с яблоками	60	0,69	3,13	6,27	55,96	26/1
	Суп картофельный с лапшой домашней	220	3,22	1,86	17,80	100,71	59/1
	Жаркое по-домашнему	200	18,95	8,31	33,52	284,51	95/1
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,17	0,02	10,13	41,41	284/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,97	59,04	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	760	28	14	107	665	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1275	46	32	195	1252	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая молочная вязкая	205	6,76	7,95	45,11	278,94	183/1
	Масло сливочное	10	0,09	8,10	0,01	73,30	15,11/0
	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	11.29/4
	Чай с сахаром	200	0,11	0,01	6,95	28,37	282/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	615	11	17	94	571	
ОБЕД							
	Икра свекольная	60	1,02	4,59	6,37	70,80	47/1
	Уха из рыбных консервов	200	9,40	8,13	21,17	195,52	255/1
	Котлета мясная в томатном соусе	100	8,53	9,57	10,89	163,74	1.2/0
	Пюре гороховое	155	18,80	5,25	36,09	266,75	170/1
	Кисель из концентрата	200	0,11	0,07	11,52	47,16	300/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,97	59,04	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	795	43	28	125	927	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1410	53	45	219	1497	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная жидкая	155	5,71	6,02	16,42	142,69	194/1
	Запеканка из творога	66	13,24	6,25	12,06	157,54	227/1
	Шанежка наливная	70	5,16	5,77	32,03	200,74	267/1
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15	0,24	9,95	46,50	292/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	541	28	19	97	671	
ОБЕД							
	Салат "Здоровье"	60	0,88	3,59	4,42	53,40	33/1
	Борщ с капустой и картофелем	228	2,04	5,79	12,08	108,37	55/1
	Котлеты рыбные с томат. соусом	100	7,90	5,85	11,20	128,97	1.4/0
	Макаронные изделия отварные с маслом	155	6,80	4,18	39,00	220,85	212/5
	Компот из апельсинов	200	0,45	0,10	18,90	78,30	291/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,97	59,04	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	823	23	20	125	773	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1364	51	39	222	1444	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	13420	467	413	2120	14066	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1342	47	41	212	1407	
	Содержание БЖУ в % от калорийнос		13	26	60		