

Согласовано:

A circular blue ink stamp with a decorative border containing text in Russian. The text includes 'Министерство культуры и спорта Администрации Краснодарского края', '20.02.2015', and '1500'. Overlaid on the stamp is a handwritten signature in blue ink.

Библиотека УГРОВА.
Dr. Leo-Do S. L.

Примерное 2-х недельное меню для обучающихся в I смену (завтрак, обед) с 1 по 4 классы, в том числе для детей категории ММС, СВО, ОВЗ, ди на зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная молочная	200	8,47	6,95	46,88	283,91	199/1
	Чай с сахаром	200	0,11	0,01	6,95	28,37	282/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	Кондитерское изделия	50	1,40	1,65	38,65	175,05	603/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	13	9	119	611	
ОБЕД							
	Салат из моркови	60	0,68	4,05	9,53	77,24	19/1
	Свекольник с сметаной	205	2,41	5,51	14,43	116,80	67/1
	Котлета мясная в томатном	100	8,53	9,57	10,89	163,74	1.2/0
	соусе						
	Каша рисовая рассыпчатая	155	4,06	3,72	42,40	219,29	179/1
	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	17,58	75,56	297/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,97	59,04	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	800	21	24	134	835	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1300	34	33	253	1446	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Каша молочная "Дружба"	200	8,19	9,36	53,84	332,32	200/1
	Кофеинный напиток на молоке	200	1,29	1,07	12,68	65,51	286/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	Кондитерское изделия	50	1,40	1,65	38,65	175,05	603/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	14	12	132	696	
ОБЕД							
	Винегрет овощной	60	0,84	2,19	4,75	42,01	41/1
	Суп картофельный с лапшой	210	3,11	3,49	17,21	112,59	59/1
	домашней						
	Плов с куриным филе	200	22,38	8,36	44,72	343,61	244/1
	Кисель из концентрата	200	0,11	0,07	11,52	47,16	300/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,97	59,04	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	750	31	15	117	728	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1250	45	27	249	1424	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Картофельное пюре	150	5,33	7,99	26,44	199,00	141/1
	Куриное филе тушеное с овощами	100	18,82	2,47	3,87	113,02	302/5
	Кисель из концентрата	200	0,11	0,07	11,52	47,16	300/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	27	11	69	483	
ОБЕД							
	Салат из белокачанной капусты	60	1,06	3,69	7,45	67,15	5/1
	Суп картофельный с бобовыми	215	7,20	4,98	30,97	197,35	62/1
	и гренками						
	Тефтели с рисом в томатном	100	5,15	7,76	6,85	117,72	1.3/1
	соусе						
	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	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,97	59,04	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	809	28	23	135	853	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1309	55	34	204	1336	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Запеканка из творога	150	28,86	13,85	28,83	355,34	227/1
	ФРУКТ	150	0,60	0,60	14,70	66,60	/0
	Чай с молоком и сахаром	200	1,13	1,03	6,47	39,71	282/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	34	16	77	585	
ОБЕД							
	Икра свекольная	60	1,02	4,59	6,37	70,80	47/1
	Суп картофельный с крупой	200	3,24	4,04	18,33	122,50	60/1
	пшеничной						
	Макаронные изделия отварные	155	6,80	4,18	39,00	220,85	212/5
	с маслом						
	Котлеты рыбные	100	7,61	7,83	16,00	164,84	82/1
	Компот из смеси сухофруктов.	200	1,15	0,24	7,97	38,58	292/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,97	59,04	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	795	25	22	127	800	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1345	58	38	204	1385	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Каша гречневая рассыпчатая	154	8,98	5,42	40,54	246,89	175/1
	Котлета мясная в томатном соусе	100	8,53	9,57	10,89	163,74	1.2/0
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,17	0,02	10,13	41,41	284/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	504	21	15	89	576	
ОБЕД							
	Салат "Здоровье"	60	0,88	3,59	4,42	53,40	33/1
	Щи из свеж. капусты с картофелем	208	1,84	6,32	8,63	98,62	52/1
	Картофельное пюре	150	5,33	7,99	26,44	199,00	141/1
	Котлета куриная с овощным соусом	100	8,41	10,46	8,28	160,88	1/0
	Кисель из концентрата	200	0,11	0,07	11,52	47,16	300/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	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	29	98	742	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1302	42	45	187	1317	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая молочная вязкая	200	4,79	6,23	39,46	233,03	183/1
	Чай с сахаром	200	0,11	0,01	6,95	28,37	282/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	Масло сливочное 2	20	0,18	16,20	0,02	146,60	15,11/0
	Сыр порционный 2	30	7,89	7,98		103,38	5,51/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	16	31	73	635	
ОБЕД							
	Винегрет овощной	60	0,84	3,19	4,75	51,00	41/1
	Суп крестьянский с крупой	210	1,93	6,24	9,54	101,95	64/1
	Пшено						
	Плов с куриным филе	200	22,39	9,17	44,72	350,94	244/1
	Компот из смеси сухофруктов.	200	1,15	0,24	7,97	38,58	292/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,97	59,04	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	750	31	20	106	725	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1250	47	50	179	1360	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Макаронные изделия отварные	155	6,80	4,18	39,00	220,85	212/5
	с маслом						
	Котлета куриная с овощным	100	8,41	10,46	8,28	160,88	1/0
	соусом						
	Кисель из концентрата	200	0,11	0,07	11,52	47,16	300/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	505	18	15	86	552	
ОБЕД							
	Салат из белокачанной капусты	60	1,06	3,69	7,45	67,15	5/1
	Суп картофельный с бобовыми	215	7,20	4,98	30,97	197,35	62/1
	и гренками						
	Запеканка картофельная с	200	27,24	11,44	35,99	355,90	166/1
	курицей						
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	19,56	83,48	297/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,97	59,04	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	755	41	21	133	887	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1260	59	36	219	1439	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная молочная	200	7,96	9,22	42,86	286,24	198/1
	Какао с молоком	200	3,89	3,70	16,06	113,08	288/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	Кондитерское изделия	50	1,40	1,65	38,65	175,05	603/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	16	15	125	698	
ОБЕД							
	Икра свекольная	60	1,02	4,59	6,37	70,80	47/1
	Суп картофельный с лапшой	210	3,11	3,49	17,21	112,59	59/1
	домашней						
	Котлета куриная с овощным	100	8,41	10,46	8,28	160,88	1/0
	соусом						
	Картофель тушеный	150	5,27	11,33	28,80	238,15	142/1
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,17	0,02	10,13	41,41	284/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,97	59,04	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	800	23	31	110	806	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1300	39	46	234	1504	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Картофельное пюре	150	5,33	7,99	26,44	199,00	141/1
	Тефтели с рисом в томатном соусе	100	5,15	7,76	6,85	117,72	1.3/1
	Кофейный напиток на молоке	200	1,29	1,07	12,68	65,51	286/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	15	17	73	506	
ОБЕД							
	Салат "Школьный"	60	0,88	5,08	4,06	65,41	31/1
	Рассольник домашний	208	2,85	6,52	14,48	127,93	56/1
	Пюре гороховое	155	18,80	5,25	36,09	266,75	170/1
	Котлета мясная в томатном соусе	100	8,53	9,57	10,89	163,74	1.2/0
	Кисель из концентрата	200	0,11	0,07	11,52	47,16	300/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	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	36	27	116	854	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1303	51	44	189	1359	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Каша кукурузная молочная	200	6,77	7,93	39,96	258,25	204/1
	Чай с сахаром	200	0,11	0,01	6,95	28,37	282/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	Кондитерское изделия	50	1,40	1,65	38,65	175,05	603/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	11	10	113	585	
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
	Макаронные изделия отварные	155	6,80	4,18	39,00	220,85	212/5
	с маслом						
	Котлеты рыбные	100	7,61	7,83	16,00	164,84	82/1
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15	0,24	9,95	46,50	292/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,97	59,04	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	803	23	22	119	766	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1303	35	32	232	1351	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	12922	466	385	2150	13924	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1292	47	38	215	1392	