

Согласовано:



Директор ЧРДК:  
К. Седукян



**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		
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1</b>						
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
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>13</b>	<b>9</b>	<b>119</b>	<b>611</b>	
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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>800</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>134</b>	<b>835</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1300</b>	<b>34</b>	<b>33</b>	<b>253</b>	<b>1446</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2</b>						
ЗАВТРАК							
	Каша молочная "Дружба"	200	8,19	9,36	53,84	332,32	200/1
	Кофейный 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
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>132</b>	<b>696</b>	
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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>750</b>	<b>31</b>	<b>15</b>	<b>117</b>	<b>728</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>	<b>1250</b>	<b>45</b>	<b>27</b>	<b>249</b>	<b>1424</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3</b>						
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						
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>27</b>	<b>11</b>	<b>69</b>	<b>483</b>	
ОБЕД							
	Салат из белокачаной 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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>809</b>	<b>28</b>	<b>23</b>	<b>135</b>	<b>853</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>1309</b>	<b>55</b>	<b>34</b>	<b>204</b>	<b>1336</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4</b>						
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						
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>550</b>	<b>34</b>	<b>16</b>	<b>77</b>	<b>585</b>	
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
	пшенной						
	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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>795</b>	<b>25</b>	<b>22</b>	<b>127</b>	<b>800</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>1345</b>	<b>58</b>	<b>38</b>	<b>204</b>	<b>1385</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5</b>						
ЗАВТРАК							
	Каша гречневая рассыпчатая	154	8,98	5,42	40,54	246,89	175/1
	Котлета мясная в томатном	100	8,53	9,57	10,89	163,74	1.2/0
	соусе						
	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						
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>504</b>	<b>21</b>	<b>15</b>	<b>89</b>	<b>576</b>	
ОБЕД							
	Салат "Здоровье"	60	0,88	3,59	4,42	53,40	33/1
	Щи из свеж. капусты с	208	1,84	6,32	8,63	98,62	52/1
	картофелем						
	Картофельное пюре	150	5,33	7,99	26,44	199,00	141/1
	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						
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,97	59,04	1.2/2
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>798</b>	<b>22</b>	<b>29</b>	<b>98</b>	<b>742</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>	<b>1302</b>	<b>42</b>	<b>45</b>	<b>187</b>	<b>1317</b>	

Прием пищи	Наименование    блюда	Вес	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1</b>						
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
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>16</b>	<b>31</b>	<b>73</b>	<b>635</b>	
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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>750</b>	<b>31</b>	<b>20</b>	<b>106</b>	<b>725</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1250</b>	<b>47</b>	<b>50</b>	<b>179</b>	<b>1360</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2</b>						
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						
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>505</b>	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>86</b>	<b>552</b>	
ОБЕД							
	Салат из белокачаной 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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>755</b>	<b>41</b>	<b>21</b>	<b>133</b>	<b>887</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>	<b>1260</b>	<b>59</b>	<b>36</b>	<b>219</b>	<b>1439</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3</b>						
ЗАВТРАК							
	Каша пшенная 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
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>125</b>	<b>698</b>	
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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>800</b>	<b>23</b>	<b>31</b>	<b>110</b>	<b>806</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>1300</b>	<b>39</b>	<b>46</b>	<b>234</b>	<b>1504</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4</b>						
ЗАВТРАК							
	Картофельное пюре	150	5,33	7,99	26,44	199,00	141/1
	Тефтели с рисом в томатном	100	5,15	7,76	6,85	117,72	1.3/1
	соусе						
	Кофейный 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						
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>73</b>	<b>506</b>	
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	100	8,53	9,57	10,89	163,74	1.2/0
	соусе						
	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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>803</b>	<b>36</b>	<b>27</b>	<b>116</b>	<b>854</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>1303</b>	<b>51</b>	<b>44</b>	<b>189</b>	<b>1359</b>	

Прием пищи	Наименование    блюда	Вес	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5</b>						
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
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>113</b>	<b>585</b>	
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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>803</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>119</b>	<b>766</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1303</b>	<b>35</b>	<b>32</b>	<b>232</b>	<b>1351</b>	
	<b>ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>12922</b>	<b>466</b>	<b>385</b>	<b>2150</b>	<b>13924</b>	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>1292</b>	<b>47</b>	<b>38</b>	<b>215</b>	<b>1392</b>	