

Согласовано: _____



Утверждаю

Квасин Д.В. 

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

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	Каша гречневая молочная вязкая	155	7,00	6,94	29,01	206,52	185/1
	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	11.29/4
	Печенье	15	0,96	2,52	10,28	67,62	609/1
	Чай с сахаром	200			10,12	40,47	282/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	570	12	10	91	505	
ОБЕД							
	Салат картофельный с	60	1,55	5,47	8,22	88,30	37/1
	солеными огурцами						
	Уха из рыбных консервов	210	9,40	8,13	20,89	194,40	255/1
	Запеканка картофельная с	200	21,36	11,65	34,51	328,36	166/1
	курицей						
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,86	124,68	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	750	38	26	132	918	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1320	50	37	224	1423	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Макаронные изделия отварные	155	6,80	4,18	39,00	220,85	212/5
	с маслом						
	Тефтели с рисом в томатном	100	5,15	7,76	6,85	117,76	1.3/1
	соусе						
	Кофейный напиток на	200	1,79	1,76	11,54	69,16	287/1
	сгущённом молоке.						
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	505	17	14	84	531	
ОБЕД							
	Салат из белокочанной капусты	60	1,21	5,00	6,31	74,98	6/1
	и свеклы						
	Суп картофельный с лапшой	210	3,11	1,79	16,79	95,62	59/1
	домашней						
	Плов с куриным филе	200	17,34	8,54	44,42	323,87	244/1
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	19,07	78,36	293/1
	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	27	16	126	755	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1255	44	30	210	1287	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Сложный гарнир: Картофельное пюре и Капуста тушенная	200	5,51	6,22	28,93	193,86	999/4
	Котлета мясная в томатном соусе	100	8,53	9,57	10,89	163,78	1.2/0
	Кисель из концентрата	200	0,11	0,07	11,72	47,96	300/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	17	16	79	529	
ОБЕД							
	Салат из свёклы с солёными огурцами	60	0,76	6,04	4,07	73,78	27/1
	Суп картофельный с бобовыми и гречками	215	7,20	4,98	30,69	196,23	62/1
	Тефтели с рисом в томатном соусе	100	5,15	7,76	6,85	117,76	1.3/1
	Каша гречневая рассыпчатая	154	8,98	5,42	40,54	246,89	175/1
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,33	41,63	284/1
	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	809	27	25	131	859	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1359	44	41	210	1388	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Плов с куриным филе	200	17,42	8,55	45,22	327,48	244/1
	Салат из свеклы с яблоками	60	0,54	3,10	5,15	50,68	26/1
	Чай с молоком и сахаром	200	1,50	1,70	12,52	71,37	282/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	510	22	14	90	573	
ОБЕД							
	Салат из моркови	60	0,68	4,05	9,65	77,72	19/1
	Суп картофельный с крупой	200	3,24	4,04	17,84	120,54	60/1
	пшениной						
	Котлеты рыбные с томат. соусом	100	7,90	5,85	11,20	129,01	1.4/0
	Макаронные изделия отварные	155	6,80	4,18	39,00	220,85	212/5
	с маслом						
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15	0,24	20,25	87,70	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	19	137	818	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1305	47	33	227	1392	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая молочная вязкая 2	105	3,16	3,96	22,48	138,17	183/1
	Запеканка из творога	66	13,24	6,25	12,14	157,86	227/1
	Апельсин	150	1,35	0,30	12,15	56,70	705/6
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,33	41,63	284/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	571	21	11	84	518	
ОБЕД							
	Винегрет овощной	60	0,84	2,19	4,67	41,70	41/1
	Щи из свеж. капусты с	208	1,84	6,32	8,46	97,95	52/1
	картофелем						
	Котлета куриная с овощным	100	8,41	10,46	8,28	160,88	1/0
	соусом						
	Картофельное пюре	150	5,24	7,99	25,49	194,85	141/1
	Кисель из концентрата	200	0,11	0,07	11,72	47,96	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	798	21	28	98	726	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1369	42	39	182	1244	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1						
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						
	Какао с молоком	200	3,49	3,70	16,06	111,48	288/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	505	22	19	90	617	
ОБЕД							
	Салат картофельный с	60	1,55	5,47	8,22	88,30	37/1
	солеными огурцами						
	Суп крестьянский с крупой	210	1,93	6,24	9,40	101,39	64/1
	Пшено						
	Запеканка картофельная с	200	21,36	11,65	34,51	328,36	166/1
	курицей						
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15	0,24	20,25	87,70	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	24	111	788	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1255	53	43	202	1405	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Картофельное пюре	150	5,23	7,18	25,49	187,52	141/1
	Котлеты рыбные с томат. соусом	100	7,90	5,85	11,20	129,01	1.4/0
	Чай с молоком и сахаром	200	1,50	1,70	12,52	71,37	282/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	18	15	76	512	
ОБЕД							
	Салат из моркови	60	0,68	4,05	9,65	77,72	19/1
	Суп картофельный с бобовыми	215	7,20	4,98	30,69	196,23	62/1
	и гренками						
	Котлета куриная с овощным	100	8,41	10,46	8,28	160,88	1/0
	соусом						
	Картофель тушеный	150	5,27	11,33	27,91	234,60	142/1
	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	26,69	108,06	298/1
	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	805	27	32	142	960	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1305	44	47	218	1472	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная жидкая 3	105	3,69	4,01	10,99	94,76	194/1
	Запеканка из творога	66	13,24	6,25	12,14	157,86	227/1
	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	11.29/4
	Компот из смеси сухофруктов.	200	1,15	0,24	8,13	39,22	292/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	571	22	12	73	482	
ОБЕД							
	Салат "Пестрый"	60	0,66	3,10	7,11	58,99	32/1
	Суп картофельный с лапшой	210	3,11	1,79	16,79	95,62	59/1
	домашней						
	Плов с куриным филе	200	17,34	8,54	44,42	323,87	244/1
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,33	41,63	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	750	26	14	118	703	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1321	48	26	191	1185	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Жаркое по-домашнему	200	21,32	8,42	27,73	271,84	95/1
	Салат яичный с капустой	60	4,32	6,92	1,30	84,80	25/1
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		34,46	5,51/4
	Масло сливочное	5	0,05	4,05	0,01	36,65	15,11/0
	Напиток яблочный.	200	0,10	0,10	12,55	51,50	298/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	525	31	23	69	603	
ОБЕД							
	Салат из моркови Варёной	60	0,68	3,05	13,69	84,89	19/1
	Рассольник домашний	208	2,85	6,52	14,06	126,25	56/1
	Котлета мясная в томатном	100	8,53	9,57	10,89	163,78	1.2/0
	соусе						
	Пюре гороховое	155	18,80	5,25	36,09	266,75	170/1
	Кисель из концентрата	200	0,11	0,07	11,72	47,96	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	803	36	25	125	872	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1328	67	48	194	1475	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая рассыпчатая	155	4,06	3,72	42,40	219,29	179/1
	Тефтели с рисом в томатном соусе	100	5,15	7,76	6,85	117,76	1.3/1
	Кисломолочный продукт	100	4,40	3,20	4,00	62,40	277/1
	Чай	200			0,02	0,07	281/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	605	17	15	80	523	
ОБЕД							
	Икра свекольная	60	1,02	4,59	6,39	70,86	47/1
	Борщ с капустой и картофелем	208	1,81	5,22	10,79	97,38	55/1
	Котлеты рыбные с томат. соусом	100	7,90	5,85	11,20	129,01	1.4/0
	Макаронные изделия отварные с маслом	155	6,80	4,18	39,00	220,85	212/5
	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	26,69	108,06	298/1
	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	23	21	133	809	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1408	39	36	213	1332	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	13225	478	379	2070	13602	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1323	48	38	207	1360	