

Согласовано:



С. В. Леско

Утверждаю:



**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 весенний 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
	Кисломолочный продукт	100	4,40	3,20	4,00	62,40	277/1
	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						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	16	11	85	498	
ОБЕД							
	Салат из моркови Варёной	60	0,68	3,05	13,49	84,09	19/1
	Свекольник с сметаной	208	2,49	6,11	14,54	122,94	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	803	21	23	138	848	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1353	37	34	223	1347	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Каша молочная "Дружба"	150	6,15	6,82	40,09	246,22	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						
	ФРУКТ	150	0,60	0,60	14,70	66,60	/0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	11	9	94	502	
ОБЕД							
	Винегрет овощной	60	0,84	2,19	4,75	42,01	41/1
	Суп картофельный с лапшой	210	3,11	1,79	17,21	97,30	59/1
	домашней						
	Плов с куриным филе	200	18,78	8,36	44,72	329,21	244/1
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	18,77	77,16	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	28	13	124	728	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1300	39	22	219	1230	

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	15,22	2,47	3,87	98,62	302/5
	Кисель из концентрата	200	0,11	0,07	11,52	47,16	300/1
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		34,46	5,51/4
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	510	26	14	69	503	
ОБЕД							
	Салат "Степной"	60	1,04	2,73	5,32	49,96	38/1
	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	22	133	836	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1319	54	35	202	1339	

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
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	Чай с молоком и сахаром	200	1,13	1,03	6,47	39,71	282/1
	ФРУКТ	150	0,60	0,60	14,70	66,60	/0
	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
	пшениной						
	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	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						
	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	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
	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	205	4,79	6,23	39,46	233,03	183/1
	Кисломолочный продукт	100	4,40	3,20	4,00	62,40	277/1
	Чай с сахаром	200	0,11	0,01	6,95	28,37	282/1
	Масло сливочное	10	0,09	8,10	0,01	73,30	15,11/0
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	565	12	18	77	521	
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	18,79	9,17	44,72	336,54	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	28	20	106	711	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1315	40	38	183	1231	

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 моркови Варёной	60	0,68	3,05	13,49	84,09	19/1
	Суп картофельный с бобовыми	215	7,20	4,98	30,97	197,35	62/1
	и гренками						
	Запеканка картофельная с	200	23,04	11,44	35,99	339,10	166/1
	курицей						
	Напиток яблочный.	200	0,10	0,10	12,35	50,70	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	755	36	20	132	854	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1260	54	35	218	1406	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Каша пшенная молочная	150	6,01	6,73	32,37	214,06	198/1
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		34,46	5,51/4
	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						
	ФРУКТ	150	0,60	0,60	14,70	66,60	/0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	13	11	81	478	
ОБЕД							
	Икра свекольная	60	1,02	4,59	6,37	70,80	47/1
	Суп картофельный с лапшой	210	3,11	1,79	17,21	97,30	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	29	110	791	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1360	36	40	190	1270	

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	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						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	15	17	73	506	
ОБЕД							
	Салат "Пестрый"	60	0,66	3,10	7,07	58,83	32/1
	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
	ИТОГО ЗА ОБЕД	803	36	25	119	847	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1303	51	42	192	1353	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Каша кукурузная молочная	150	5,07	5,99	30,01	194,25	204/1
	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
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	ФРУКТ	150	0,60	0,60	14,70	66,60	/0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	9	15	79	486	
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 апельсинов	200	0,45	0,10	18,90	78,30	291/1
	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	128	798	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1363	31	37	207	1284	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	13220	444	366	2024	13162	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1322	44	37	202	1316	