

Руководитель общеобразовательного учреждения

Директор

УТВЕРЖДАЮ:

Урманова Н.С.

**Примерное меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд  
(2-х недельное)**

Категория питающихся: Начальные классы

Сезон

Весна-лето

| №<br>реп.          | Наименование блюда                      | Выход | Пищ. цен-сть<br>(Б,Ж,У,ККал) | №<br>реп.          | Наименование блюда                            | Выход | Пищ. цен-сть<br>(Б,Ж,У,ККал) |
|--------------------|-----------------------------------------|-------|------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------|-------|------------------------------|
| <b>1-я неделя</b>  |                                         |       |                              | <b>2-я неделя</b>  |                                               |       |                              |
| <b>Понедельник</b> |                                         |       |                              | <b>Понедельник</b> |                                               |       |                              |
| <b>Завтрак</b>     |                                         |       |                              | <b>Завтрак</b>     |                                               |       |                              |
| КП25053            | Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая | 165   | 7/8/29/216                   | КП25041            | Каша манная молочная                          | 160   | 7/8/19/199                   |
| КП25027            | Чай с сахаром                           | 200   | 0/0/6/27                     | КП25027            | Чай с сахаром                                 | 200   | 0/0/6/27                     |
| КП25122            | Масло сливочное (порциями)              | 10    | 0/7/1/66                     | ПОК0288            | Сок 0,2                                       | 200   | 1/0/12/31                    |
| ПОК0288            | Сок 0,2                                 | 200   | 1/0/12/31                    | КП25116            | Сыр "Голландский" порционный                  | 10    | 3/2/2/61                     |
| ШК00331            | Хлеб обеденный                          | 40    | 3/0/19/89                    | ШК00331            | Хлеб обеденный                                | 40    | 3/0/19/89                    |
| <b>Обед</b>        |                                         |       |                              | <b>Обед</b>        |                                               |       |                              |
| Б325027            | Суп-лапша домашняя                      | 200   | 5/6/16/225                   | Б325030            | Щи из свежей капусты с картофелем             | 200   | 1/4/21/87                    |
| КП25021            | Каша "Полтавская" рассыпчатая           | 150   | 2/4/14/146                   | КП25021            | Каша "Полтавская" рассыпчатая                 | 150   | 2/4/14/146                   |
| Б326002            | Котлеты куриные с соусом томатным       | 90    | 9/5/3/104                    | Б326010            | Котлеты мясные с соусом томатным              | 90    | 8/7/8/130                    |
| КП25028            | Компот из смеси сухофруктов             | 200   | 1/0/28/110                   | КП25028            | Компот из смеси сухофруктов                   | 200   | 1/0/28/110                   |
| ШК00331            | Хлеб обеденный                          | 65    | 5/1/30/145                   | ШК00331            | Хлеб обеденный                                | 65    | 5/1/30/145                   |
| <b>Вторник</b>     |                                         |       |                              | <b>Вторник</b>     |                                               |       |                              |
| <b>Завтрак</b>     |                                         |       |                              | <b>Завтрак</b>     |                                               |       |                              |
| КП25041            | Каша манная молочная                    | 160   | 7/8/19/199                   | КП25049            | Каша "Дружба" молочная                        | 165   | 8/11/26/235                  |
| КП25027            | Чай с сахаром                           | 200   | 0/0/6/27                     | КП25027            | Чай с сахаром                                 | 200   | 0/0/6/27                     |
| КП25042            | Сырники из творога с соусом молочным    | 90    | 5/5/14/146                   | КП25122            | Масло сливочное (порциями)                    | 10    | 0/7/1/66                     |
| КП25116            | Сыр "Голландский" порционный            | 10    | 3/2/2/61                     | КП22491            | Коктейль молочный ФрутоKids                   | 200   | 2/3/10/165                   |
| ШК00331            | Хлеб обеденный                          | 40    | 3/0/19/89                    | ШК00331            | Хлеб обеденный                                | 40    | 3/0/19/89                    |
| <b>Обед</b>        |                                         |       |                              | <b>Обед</b>        |                                               |       |                              |
| Б325028            | Суп с рисовой крупой                    | 200   | 2/2/13/135                   | Б325214            | Свекольник б/с                                | 200   | 2/5/8/104                    |
| КП25040            | Макароны отварные с маслом              | 150   | 4/6/27/215                   | КП25040            | Макароны отварные с маслом                    | 150   | 4/6/27/215                   |
| Б326010            | Котлеты мясные с соусом томатным        | 90    | 8/7/8/130                    | Б326006            | Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным | 90    | 8/4/3/84                     |
| КП25028            | Компот из смеси сухофруктов             | 200   | 1/0/28/110                   | КП25028            | Компот из смеси сухофруктов                   | 200   | 1/0/28/110                   |
| ШК00331            | Хлеб обеденный                          | 65    | 5/1/30/145                   | ШК00331            | Хлеб обеденный                                | 65    | 5/1/30/145                   |
| <b>Среда</b>       |                                         |       |                              | <b>Среда</b>       |                                               |       |                              |
| <b>Завтрак</b>     |                                         |       |                              | <b>Завтрак</b>     |                                               |       |                              |
| КП25084            | Каша пшённая молочная жидкая            | 165   | 6/7/29/205                   | КП25053            | Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая       | 160   | 6/8/28/209                   |
| КП25027            | Чай с сахаром                           | 200   | 0/0/6/27                     | КП25027            | Чай с сахаром                                 | 200   | 0/0/6/27                     |
| КП25122            | Масло сливочное (порциями)              | 10    | 0/7/1/66                     | КП25116            | Сыр "Голландский" порционный                  | 10    | 3/2/2/61                     |
| ПОК0288            | Сок 0,2                                 | 200   | 1/0/12/31                    | КП25042            | Сырники из творога с соусом молочным          | 90    | 5/5/14/146                   |
| ШК00331            | Хлеб обеденный                          | 40    | 3/0/19/89                    | ШК00331            | Хлеб обеденный                                | 40    | 3/0/19/89                    |
| <b>Обед</b>        |                                         |       |                              | <b>Обед</b>        |                                               |       |                              |
| Б325029            | Суп картофельный с бобовыми и гречками  | 200   | 8/5/15/200                   | Б326229            | Суп гороховый с томатом                       | 200   | 8/5/15/207                   |
| КП25050            | Каша гречневая рассыпчатая              | 150   | 5/5/21/206                   | КП25050            | Каша гречневая рассыпчатая                    | 150   | 5/5/21/206                   |
| Б326002            | Котлеты куриные с соусом томатным       | 90    | 9/5/3/104                    | Б326016            | Голубцы ленивые "Детские" под соусом томатным | 90    | 6/4/9/64                     |
| КП25028            | Компот из смеси сухофруктов             | 200   | 1/0/28/110                   | КП25028            | Компот из смеси сухофруктов                   | 200   | 1/0/28/110                   |
| ШК00331            | Хлеб обеденный                          | 65    | 5/1/30/145                   | ШК00331            | Хлеб обеденный                                | 65    | 5/1/30/145                   |
| <b>Четверг</b>     |                                         |       |                              | <b>Четверг</b>     |                                               |       |                              |
| <b>Завтрак</b>     |                                         |       |                              | <b>Завтрак</b>     |                                               |       |                              |



|         |                                                     |     |             |         |                                            |      |             |
|---------|-----------------------------------------------------|-----|-------------|---------|--------------------------------------------|------|-------------|
| КП25072 | Каша рисовая молочная                               | 160 | 4/8/26/180  | КП25084 | Каша пшённная молочная жидкая              | 165  | 6/7/29/205  |
| КП25027 | Чай с сахаром                                       | 200 | 0/0/6/27    | КП25027 | Чай с сахаром                              | 200  | 0/0/6/27    |
| ПОК0276 | Йогурт Фруттис Кидс 110гр. в ассортименте           | 110 | 3/3/16/99   | ПОК0288 | Сок 0,2                                    | 200  | 1/0/12/31   |
| КП25116 | Сыр "Голландский" порционный                        | 10  | 3/2/2/61    | КП25122 | Масло сливочное (порциями)                 | 10   | 0/7/1/66    |
| ШК00331 | Хлеб обеденный                                      | 40  | 3/0/19/89   | ШК00331 | Хлеб обеденный                             | 40   | 3/0/19/89   |
| Обед    |                                                     |     |             | Обед    |                                            |      |             |
| Б326211 | Борщ с капустой и картофелем б/с                    | 200 | 1/3/9/171   | Б325032 | Суп картофельный с вермишелью              | 200  | 1/3/13/151  |
| КП25047 | Каша перловая рассыпчатая                           | 150 | 5/4/31/169  | Б326029 | Жаркое по-домашнему с куриным фаршем       | 150  | 7/10/23/258 |
| Б326019 | Котлеты из говядины "Люля-Кебаб" с соусом томатным  | 90  | 8/7/8/130   | КП25028 | Компот из смеси сухофруктов                | 200  | 1/0/28/110  |
| КП25028 | Компот из смеси сухофруктов                         | 200 | 1/0/28/110  | ШК00331 | Хлеб обеденный                             | 65   | 5/1/30/145  |
| ШК00331 | Хлеб обеденный                                      | 65  | 5/1/30/145  | ПОК0276 | Йогурт Фруттис Кидс 110гр. в ассортименте  | 110  | 3/3/16/99   |
| Пятница |                                                     |     |             | Пятница |                                            |      |             |
| Завтрак |                                                     |     |             | Завтрак |                                            |      |             |
| КП25074 | Каша пшеничная молочная                             | 165 | 3/4/15/161  | КП25083 | Каша пшеничная молочная                    | 165  | 3/4/15/161  |
| КП25027 | Чай с сахаром                                       | 200 | 0/0/6/27    | КП25027 | Чай с сахаром                              | 200  | 0/0/6/27    |
| ПОК0288 | Сок 0,2                                             | 200 | 1/0/12/31   | КП25116 | Сыр "Голландский" порционный               | 10   | 3/2/2/61    |
| КП25122 | Масло сливочное (порциями)                          | 10  | 0/7/1/66    | ПОК0114 | Фруктовое пюре в ассортименте 125гр        | 1шт. | 0/0/9/150   |
| ШК00331 | Хлеб обеденный                                      | 40  | 3/0/19/89   | ШК00331 | Хлеб обеденный                             | 40   | 3/0/19/89   |
| Обед    |                                                     |     |             | Обед    |                                            |      |             |
| Б326260 | Рассольник овощной б/с                              | 200 | 2/3/13/118  | Б325033 | Рассольник ленинградский с крупой перловой | 200  | 2/4/12/160  |
| КП25048 | Спагетти отварные с маслом                          | 150 | 10/5/54/292 | КП25051 | Каша рисовая рассыпчатая                   | 150  | 4/3/38/193  |
| Б326006 | Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным       | 90  | 8/4/3/84    | Б326022 | Биточки рыбные с соусом томатным           | 90   | 9/5/11/125  |
| КП25043 | Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте | 200 | 0/0/3/76    | КП25028 | Компот из смеси сухофруктов                | 200  | 1/0/28/110  |
| ШК00331 | Хлеб обеденный                                      | 65  | 5/1/30/145  | ШК00331 | Хлеб обеденный                             | 65   | 5/1/30/145  |

## Завтраки

| Дни           | Начальные классы |       |      |          |      |
|---------------|------------------|-------|------|----------|------|
|               | Выход            | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| 1 ПОНЕДЕЛЬНИК | 500              | 14    | 24   | 80       | 613  |
| 1 ВТОРНИК     | 530              | 16    | 14   | 51       | 470  |
| 1 СРЕДА       | 500              | 15    | 14   | 52       | 528  |
| 1 ЧЕТВЕРГ     | 500              | 15    | 13   | 60       | 495  |
| 1 ПЯТНИЦА     | 540              | 12    | 11   | 55       | 491  |
| 2 ПОНЕДЕЛЬНИК | 500              | 12    | 13   | 66       | 471  |
| 2 ВТОРНИК     | 530              | 18    | 12   | 52       | 500  |
| 2 СРЕДА       | 525              | 11    | 12   | 61       | 465  |
| 2 ЧЕТВЕРГ     | 500              | 13    | 13   | 61       | 504  |
| 2 ПЯТНИЦА     | 500              | 21    | 21   | 66       | 533  |

# Обеды

| Дни           | Начальные классы |       |      |          |      |
|---------------|------------------|-------|------|----------|------|
|               | Выход            | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| 1 ПОНЕДЕЛЬНИК | 720              | 19    | 20   | 83       | 672  |
| 1 ВТОРНИК     | 700              | 23    | 26   | 94       | 811  |
| 1 СРЕДА       | 720              | 21    | 18   | 73       | 674  |
| 1 ЧЕТВЕРГ     | 730              | 20    | 16   | 78       | 726  |
| 1 ПЯТНИЦА     | 720              | 36    | 37   | 132      | 836  |
| 2 ПОНЕДЕЛЬНИК | 700              | 20    | 20   | 113      | 788  |
| 2 ВТОРНИК     | 700              | 24    | 20   | 99       | 800  |
| 2 СРЕДА       | 720              | 24    | 19   | 98       | 731  |
| 2 ЧЕТВЕРГ     | 720              | 13    | 20   | 95       | 761  |
| 2 ПЯТНИЦА     | 700              | 19    | 22   | 87       | 689  |