



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ С 1-4 КЛАССЫ

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийное сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, ретинол, г	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	22,51	11,18	45,56	373,33	0,18	8,16	35,00	0,00	45,11	236,66	67,41	2,33
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,01	0,72	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,69
	ПР ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	19,60	118,33	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	ПР ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	50	2,50	0,50	22,50	110,00	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,30
	Итого:		29,47	12,17	119,67	734,45	0,27	8,88	35,00	0,82	94,49	324,40	99,37	3,87

дес.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
2 день														
424	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,64	6,26	21,96	159,00	0,06	0,00	2,00	0,00	9,90	35,00	13,70	0,65
101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/20	5,95	5,06	12,25	124,97	0,1	8,35	4	0	31	97,5	29,21	1,18
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ПР ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,56	0,48	23,52	141,996	0,06	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	ПР ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	50	2,50	0,50	22,50	110,00	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,30
	Итого:		16,72	12,32	95,23	595,97	0,25	8,38	6,00	0,93	70,90	206,10	60,21	3,07

Ред.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийность к, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	3 день													
229	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	130	12,67	6,43	4,94	136,50	0,06	4,85	7,56	0,00	50,78	210,84	63,09	1,10
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,67	5,76	24,52	164,70	0,16	21,79	0,00	0,00	44,36	103,91	33,30	1,19
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	70,995	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:		20,19	12,75	69,72	498,20	0,27	26,67	7,56	0,49	116,38	356,13	106,49	3,08

Д.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	4 день													
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/20	5,78	7,27	11,07	142,97	0,06	10,77	4	0	54,02	96,13	32,56	1,53
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
410	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	3,1	2,07	30,64	154,17	0,06	0,06	12,5	0	10,83	29,72	12,08	0,75
	ПР ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	70,995	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ПР ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:		12,73	9,90	81,97	494,14	0,17	10,86	16,50	0,49	86,09	167,23	54,74	3,07

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод вл, г	Калорийное ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	5 день													
295	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	80/30	11,05	12,47	13,06	209	0,08	0,72	36,16	0	48,63	75,04	16,47	1,04
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200/5	7,25	7,69	40,49	260,24	0,07	0,00	37,99	0,00	16,15	49,95	10,83	1,07
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ПР ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,66	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
	ПР ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:		22,91	20,80	97,73	689,90	0,21	0,75	74,15	0,60	88,02	172,87	38,80	3,01

рек.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	6 день													
	3 БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,64	6,64	11,86	125,6	0,03	0,088	47,2	0	111,36	76,8	7,56	0,39
	173 КАША МОЛОЧНАЯ ТЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	8,11	12,81	36,73	295,79	0,18	0,94	53,49	0	146,06	229,39	69,13	1,69
	376 ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ПР ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	60	3	0,6	27	132	0,04	-	-	0,32	8,28	38,16	9	0,36
	Итого:		15,82	20,07	90,59	613,39	0,25	1,058	100,69	0,32	276,8	347,15	87,09	2,72
	Средняя за первую неделю:	0,00	19,640	14,667	92,485	604,339	0,236	9,433	39,983	0,607	122,113	262,314	74,449	3,136

№	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Калорийно сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	1 день													
279	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	60/50	7,46	8,29	9,44	142	0,05	0,41	33	0	23,65	83,14	16,5	0,68
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200/5	7,25	7,69	40,49	260,24	0,07	0,00	37,99	0,00	16,15	49,95	10,83	1,07
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	7,84	47,33	0,02	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:		17,80	16,46	86,27	575,57	0,16	0,44	70,99	0,38	59,04	167,97	36,03	2,43



№	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С1, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	2 день													
96	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/20	6,27	9,78	12,06	166,88	0,09	8,79	0	0	39,33	87,08	27,85	1,26
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
410	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6,40	3,81	20,26	140,27	0,05	0,03	23,61	0	35,28	62,64	15	0,63
	ПР ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,66	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
	ПР ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:		17,28	14,23	76,5	527,81	0,2	0,06	23,61	0,6	97,85	197,6	54,35	2,79

дл.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
3 день														
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	11,65	11,66	3,51	166	0,04	0,68	30,1	-	30,32	79	16,19	0,7
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,67	5,76	24,52	164,70	0,16	21,79	0,00	0,00	44,36	103,91	33,30	1,20
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,66	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:		19,93	18,06	72,21	551,36	0,26	22,50	30,10	0,60	97,92	230,79	60,99	2,80

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	4 день													
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/20	9,47	7,62	16,67	187,47	0,23	5,92	4	0	46,97	129,63	42,01	2,36
377	ЧАЙ С САХАРОМ, С ЛИМОНОМ	200/10/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
425	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	4,07	8,38	25,28	192,6	0,07	-	-	0	11,16	38,52	15,72	0,72
	ПР ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	70,995	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ПР ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,12
	Итого:		16,95	16,46	77,91	557,07	0,34	8,75	4,00	0,44	81,09	204,77	67,33	3,89

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	
2-ая неделя														
5 день														
67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,03	7,28	125,1	0,03	9,62	0	0	31,23	43,27	19,52	0,82
295	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	80/40	12,06	13,6	14,25	228	0,09	0,79	39,45	0	53,05	81,87	17,97	1,14
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	10,23	11,04	46,08	323,75	0,24	0,00	46,25	0,00	30,52	243,22	162,48	5,47
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ПР ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	70,995	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ПР ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,12
	Итого:		25,64	25,10	96,09	726,75	0,37	0,82	85,70	0,44	103,43	360,11	189,05	7,34

р-сел.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Калорийно сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	6 день													
	3 БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,64	6,64	11,86	125,6	0,03	0,088	47,2	0	111,36	76,8	7,56	0,39
	173 КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	8,43	10,8	43,26	304,57	0,14	0,94	53,5	0	143,28	216,03	43,27	2,28
	376 ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ПР ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,66	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
			16,18	17,78	85,80	584,83	0,21	1,06	100,70	0,44	273,74	321,63	57,83	3,39
			18,96	18,02	82,46	587,23	0,26	5,61	52,52	0,48	118,84	247,15	77,60	3,77
			19,30	16,34	87,47	595,78	0,25	7,52	46,25	0,54	120,48	254,73	76,02	3,46
			Средняя за вторую неделю:											
			Средняя за две недели:											