

Согласовано: *МБОУ "Трёхозёрская СОШ"*
 Директор *Спаского муниципального района*
Спаского муниципального района
 Подпись *А.А. Туркина*



Примерное меню на неделю для учащихся 1-4 классов в общеобразовательных учреждениях

№ рец.	Приём пищи/ Наименование блюд	Масса порций блюд, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	День 1 / Понедельник					
	Завтрак					
	Салат из моркови с яблоками (до 1 марта) /					
	Салат из припущенной моркови с яблоками (после 1 марта)	60	0,594	1,1	6,19	37,036
№59						
№203	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	216,57
№294	Котлета из птицы с соусом	80/20	9,9	12,11	6,58	174,91
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№376	Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
	Итого за завтрак:	560	20,084	20,66	79,71	584,606
	ГПД					
№82	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной	225/15/10	6,08	7,51	13	144,3
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05
№342	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
	Итого за гпд:		9,19	8,42	49,98	310,97
	Итого за 1 день:		29,274	29,08	129,69	895,576
	День 2 / Вторник					
	Завтрак					

№45/ 71	Салат из белокачанной капусты (до 1 марта)/ огурцы свежие порционно с маслом (после 1 марта)	60	1,16	6,05	5,8	82,29
№259	Жаркое по-домашнему (из говядины)	200	14,23	13	46,9	361,52
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№377	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
	Итого за завтрак:	510	19,35	20,085	85,4	599,3
	ГПД					
№108	Суп картофельный с клецками с курицей и сметаной	225/15/10	6,1	9,4	18,4	182,6
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№348	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
	Итого за гд:		10,07	10,43	53,6	347,99
	Итого за 1 день:		29,42	30,515	139	947,29
	День 3 / Среда					
	Завтрак					
№ 67	Винегрет овощной	60	0,86	6,1	5,84	81,8
№302	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,9	7,6	33,6	230,3
№290	Птица, тушенная в сметанном соусе	50/50	7,1	5,6	3,17	91,48
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№ 377	Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,24	0,09	11	45,77
	Итого за завтрак:	570	19,7	20,69	81,01	589,05
	ГПД					
№96	Рассольник Ленинградский с курицей со сметаной	225/15/10	6,67	7,7	17,3	165,6
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№359	Кисель	200	0	0	20,9	83,9
	Итого за гд:		10,59	8,73	60,8	364,29
	Итого за 1 день:		30,29	29,42	141,81	953,34
	День 4 / Четверг					
	Завтрак					
№338	Фрукт	100	1,1	0,76	9,8	50,44

№173	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	200/5/10	7,3	10,39	26,7	229,51
№406	Перемя с мясом печеный	60	8,11	8,7	26,53	216,86
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
№376	Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
	Итого за завтрак:	635	19,31	20,71	87,43	613,35
	ГПД					
№102	Суп картофельный с бобовыми(гороховый) с курицей с гренками из пшеничного хлеба	235/15	9,6	7	24,5	199,7
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№342	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
	Итого за гпд:		13,69	8,2	66,28	391,29
	Итого за 1 день:		33	28,91	153,71	1004,64
	День 5 / Пятница					
	Завтрак					
№338	Фрукт	100	1,1	0,76	9,8	50,44
№304	Рис отварной	150	3,7	6,3	37,2	220,6
№268	Котлета из говядины с соусом	80/20	10,1	12,6	11,8	201
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	9,4	54,89
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№377	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
	Итого за завтрак:	600	18,76	20,695	86,5	607,69
	ГПД					
№112	Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной	225/15/10	7,1	6,33	22,6	175,77
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№348	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
	Итого за гпд:		11,07	7,36	57,8	341,16
	Итого за 1 день:		29,83	28,055	144,3	948,85
	День 6 / Суббота					
	Завтрак					
№452	Кондитерское изделие	40	1,4	6,04	13,3	113,16
№312	Картофельное пюре	150	3,8	6,5	34,8	212,9

№232	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90/30	11,8	7,03	10,9	154,07
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№ 377	Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,24	0,09	11	45,77
	Итого за завтрак:	540	20,2	20,42	87,8	615,78
	ГПД					
№88	Щи из свежей капусты с картофелем с курицей со сметаной	225/15/10	6,1	7,5	9,2	129,7
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№359	Кисель	200	0	0	20,9	83,9
	Итого за гпд:		10,02	8,53	52,7	328,39
	Итого за 1 день:		30,22	28,95	140,5	944,17
	День 7 / Понедельник					
	Завтрак					
№15	Сыр	15	4	2,52		38,68
№173	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	200/5/10	7,8	8,6	37,9	260,2
№418	Пирожок с повидлом	60	5,2	7,9	20,31	173,14
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№376	Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
	Итого за завтрак:	530	20,16	19,83	86,01	603,2
	ГПД					
№101	Суп картофельный с крупой (пшённый) с курицей и сметаной	225/15/10	9,38	9,5	22,79	223
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№342	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
	Итого за гпд:		13,47	10,7	64,57	414,59
	Итого за 1 день:		33,63	30,53	150,58	1017,79
	День 8 / Вторник					
	Завтрак					
№338	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47

№312/	Сложный гарнир (картофельное пюре, тушеная капуста)	120/30	4,02	7,9	20	167,18
№321	Кнели куриные с соусом	80/20	11,5	9,6	25	232,4
№301	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№377	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
	Итого за завтрак:	600	19,88	18,935	87,5	602,07
	ГПД					
№82	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной	225/15/10	6,08	7,51	13	144,3
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№348	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
	Итого за глд:		10,05	8,54	48,2	309,69
	Итого за 1 день:		29,93	27,475	135,7	911,76
	День 9 / Среда					
	Завтрак					
№45/ 71	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/огурцы свежие порционно с маслом(после 1 марта)	60	1,16	6,05	5,8	82,29
№265	Плов из говядины	200	14,6	13,5	40,2	340,7
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№ 377	Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,24	0,09	11	45,77
	Итого за завтрак:	510	19,92	20,67	79,6	583,55
	ГПД					
№96	Рассольник Ленинградский с курицей со сметаной	225/15/10	6,67	7,7	17,3	165,6
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№359	Кисель	200	0	0	20,9	83,9
	Итого за глд:		9,63	8,46	56	339,38
	Итого за 1 день:		29,55	29,13	135,6	922,93
	День 10 / Четверг					
	Завтрак					

№62	Салат из моркови (до 1 марта) /салат из припущенной моркови (после 1 марта)	60	0,74	6,05	5,1	77,8
№302	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,9	7,6	33,6	230,3
№290	Птица, тушенная в сметанном соусе	50/50	7,1	5,6	3,17	91,48
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№376	Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
	Итого за завтрак:	570	19,54	20,6	79,67	580,58
	ГПД					
№112	Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной	225/15/10	7,1	6,33	22,6	175,77
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржан-пшеничный	30	1,98	0,33	12,3	60,09
№342	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
	Итого за глд:		11,85	7,64	68,48	387,39
	Итого за 1 день:		31,39	28,24	148,15	967,97
	День 11 / Пятница					
	Завтрак					
№338	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
№203	Макаронны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	216,57
№294	Котлета из птицы с соусом	80/20	9,9	12,11	6,58	174,91
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№376	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
	Итого за завтрак:	610	19,73	19,915	83,42	593,97
	ГПД					
№88	Щи из свежей капусты с картофелем с курицей со сметаной	225/15/10	6,1	7,5	9,2	129,7
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№348	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
	Итого за глд:		10,07	28,99	44,4	849
	Итого за 1 день:		29,8	48,905	127,82	1442,97
	День 12 / Суббота					

	Завтрак								
№ 67	Винегрет овощной	60	0,86	6,1	5,84	81,8			
№259	Жаркое по-домашнему (из говядины)	200	14,23	13	46,9	361,52			
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82			
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06			
№ 377	Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,24	0,09	11	45,77			
	Итого за завтрак:	500	18,29	19,95	81,54	578,97			
	ГПД								
№101	Суп картофельный (с крупой) гречневый с курицей со сметаной	225/15/10	7,4	8	20,3	183,2			
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82			
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06			
№359	Кисель	200	0	0	20,9	83,9			
	Итого за глд:		10,36	8,76	59	356,98			
	Итого за 1 день:		28,65	28,71	140,54	935,95			
	Итого за 12 дней за завтрак и глд:		364,984	367,92	1687,4	11893,236			
	Усреднённые данные на 1 день		30,415333	30,66	140,616667	991,103			
	% ккал от суточной нормы					42,3%			