

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, ретинол/сут	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	
	1-ая неделя														
	1 день														
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28	
291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	14,01	13,95	36,45	298,67	0,15	6,53	28	0,55	36,09	189,33	53,93	1,87	
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33	
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88	
	Итого:	510	19,34	16,53	95,12	579,11	0,259	17,52	28	6,88	96,15	296,05	97,84	4,06	

№ реч.	Наименование блюд	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	Mg, мг	Fe, мг	
	1-ая неделя														
	2 день														
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2	
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79	
279	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	60/30	7,98	5,86	9,74	110,02	0,06	0,56	29,37	0,26	21,02	91,23	12,68	1,42	
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,73	6,08	31,98	205,5	0,06	0	30	0,86	12,75	39,45	8,55	0,86	
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,07	0,02	8	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33	
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88	
	Итого:	663	18,9	16,51	87,26	589,6	0,243	14,58	59,37	3,73	94,75	235,16	61,45	6,76	

№ ред.	Наименование Блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийност ь, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
	1-ая неделя														
	3 день														
14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40	0,11	2,4	3	-	0,02	
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,03	2,02	0	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4	
234	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60/30	8,34	7,03	11,96	144	0,06	0,85	18	3,12	54,7	123,02	42,38	1,02	
171	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	150/5	3,66	7,54	38,06	234,44	0,03	0	38,75	0,18	16,51	79,81	27,02	0,57	
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,07	0,02	8	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33	
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88	
	Итого:	568	16,77	22,44	87,82	664,86	0,203	2,9	96,75	12,24	112,77	306,59	109,83	3,5	

№ респ.	Наименование блюд	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	Мg, мг	Fe, мг	
	1-ая неделя														
	4 день														
67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,03	5,78	0	2,7	18,74	25,96	11,72	0,5	
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	14,4	12,17	37,37	237,71	0,1	13,37	24	2,3	32,67	156,69	41,14	2,09	
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,07	0,02	8	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33	
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88	
	Итого:	518	19,19	18,75	72,52	484,17	0,213	19,18	24	5,79	75,11	251,75	71,66	4,08	

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витами н С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	5 день													
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
239	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60/30	7,93	7,73	11,29	146,4	0,07	1,38	17,76	3,29	61,26	117,48	19,54	0,6
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,73	6,08	31,98	205,5	0,06	0	30	0,86	12,75	39,45	8,55	0,86
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	555	18,99	16,39	101,94	632,34	0,239	12,37	47,76	10,48	134,07	263,65	72	3,65

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамины А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	
	1-ая неделя														
	6 день														
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79	
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	11,94	10,12	3,51	153	0,05	2,09	37,5	0,98	39,87	93,53	15,1	1,01	
171	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	6,63	7,76	38,81	251,88	0,12	0	38,75	0,83	34,96	151,58	35,51	2,57	
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,07	0,02	8	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33	
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88	
	Итого:	573	23,36	22,05	78,06	631,96	0,263	6,11	76,25	4,22	119,81	338,59	81,83	5,86	
	Средняя за первую неделю:	564,50	19,425	18,778	87,120	597,007	0,237	12,110	55,355	7,223	105,443	281,965	82,435	4,652	

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Калорийно сть, ккал	Витами н В1, мг	Витами н С, мг	Витами н А, мг	Витами н Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,03	2,02	0	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4
295	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	60/30	10,08	10,88	11,4	182,4	0,07	0,64	31,56	1,76	42,44	65,5	14,38	0,91
171	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	150/5	3,66	7,54	38,06	234,44	0,03	0	38,75	0,18	16,51	79,81	27,02	0,57
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	550	19,02	19,11	111,14	710,06	0,229	3,39	70,31	11,28	119,49	266,71	97,89	3,79

№ рец.	Наименование блюд	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	
	2-ая неделя														
	2 день														
67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,03	5,78	0	2,7	18,74	25,96	11,72	0,5	
234	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60/30	8,34	7,03	11,96	144	0,06	0,85	18	3,12	54,7	123,02	42,38	1,02	
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,73	6,08	31,98	205,5	0,06	0	30	0,86	12,75	39,45	8,55	0,86	
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,07	0,02	8	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33	
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88	
	Итого:	563	18,86	19,69	79,09	595,96	0,233	6,66	48	7,47	109,89	257,53	81,45	3,87	

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамины А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
3 день														
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	14,01	13,95	36,45	298,67	0,15	6,53	28	0,55	36,09	189,33	53,93	1,87
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,07	0,02	8	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	618	19,15	16,86	80,91	553,31	0,273	26,82	28	6,57	90,77	286,41	90,78	5,84

№ рец.	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	Mg, мг	Fe, мг	
	2-ая неделя														
	4 день														
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79	
347	КОГЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" С СОУСОМ	60/30	10,17	12,21	9,58	188,61	0,089	0,03	35,1	0,9	43,23	90,4	13,98	1,29	
171	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	6,63	7,76	38,81	251,88	0,12	0	38,75	0,83	34,96	151,58	35,51	2,57	
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33	
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88	
	Итого:	555	22,18	24,21	108,14	740,37	0,318	4,75	73,85	4,65	144,55	356,1	96,77	6,56	

№ рсч.	Наименование блюд	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	Mg, мг	Fe, мг
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,95	-	36	0,005	0,07	26	0,05	88	50	3,5	0,1
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,03	2,02	0	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4
239	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60/30	7,93	7,73	11,29	146,4	0,07	1,38	17,76	3,29	61,26	117,48	19,54	0,6
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,73	6,08	31,98	205,5	0,06	0	30	0,86	12,75	39,45	8,55	0,86
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,07	0,02	8	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	573	20,67	17,38	80,94	608,32	0,248	3,5	73,76	13,03	201,17	307,69	72,02	3,45

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Калорийно сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины и С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	6 день													
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	11,94	10,12	3,51	153	0,05	2,09	37,5	0,98	39,87	93,53	15,1	1,01
304	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03	0	0	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,07	0,02	8	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	568	20,33	18	74,85	570,34	0,173	12,38	37,5	7,08	79,92	240,56	59,29	3,31
	Средняя за вторую неделю:	571,17	20,04	19,21	89,18	629,73	0,25	9,58	55,24	8,35	124,30	285,83	83,03	4,47
	Средняя за две недели:	567,83	19,73	18,99	88,15	613,37	0,24	10,85	55,30	7,79	114,87	283,90	82,73	4,56