

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ**

Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорий- ность, ккал	Витами н В1, мг	Витами н С, мг	Витам ин А, мг	Витами н Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>													
<b>1 день 02.09.</b>													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,933	3,051	5,641	54	0,018	21,684		1,392	25,624	18,316	9,949	0,345
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	8,200	9,900	10,210	151	0,050	0,050	2,080	2,510	27,800	112,100	22,100	1,150
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	3,600	7,000	29,000	193	0,292		41,000	0,518	27,352	180,553	104,550	3,501
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,780	0,670	21,000	105	0,200	1,330	0	0,000	133,330	111,110	25,560	2,000
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02			0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<b>Итого:</b>		<b>20,093</b>	<b>18,130</b>	<b>84,250</b>	<b>569,000</b>	<b>0,631</b>	<b>16,38</b>	<b>43,08</b>	<b>5,553</b>	<b>130,652</b>	<b>381,753</b>	<b>182,1</b>	<b>8,681</b>
<b>2 день 03.09.</b>													
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0,660	0,120	2,280	14	0,036	15,000		0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	55/50	8,330	7,743	3,194	175	0,03	0,65	0,100	1,256	100,53	110,071	0,077	1,006
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,500	1,800	20,500	108		0,260	0,05		53,330	39,150	6,090	0,100
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02			0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,670	4,900	28,300	172	0,045		39,900	0,270	4,950	82,350	27,000	0,540
ФРУКТЫ (банан)	150	0,300	0,400	8,100	40	0,030	10,000		0,020	16,000	11,000	9,000	2,200
ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<b>Итого:</b>		<b>19,04</b>	<b>15,403</b>	<b>84,134</b>	<b>615</b>	<b>0,194</b>	<b>25,910</b>	<b>0,150</b>	<b>2,496</b>	<b>193,91</b>	<b>298,771</b>	<b>64,667</b>	<b>5,236</b>
<b>3 день 04.09.</b>													
ФРУКТЫ (банан)	150	0,300	0,400	8,100	40	0,030	10,000		0,020	16,000	11,000	9,000	2,200
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,933	3,051	5,641	54	0,018	21,684		1,392	25,624	18,316	9,949	0,345
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	9,100	12,400	10,500	190	0,030	2,440		0,410	7,600	128,900	17,500	1,900
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	3,600	7,000	29,000	193	0,291		21,000	0,468	20,632	177,928	104,220	3,448
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,500	1,800	20,500	108		0,260	0,05		53,330	39,150	6,090	0,100

ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02			0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<b>Итого:</b>		<b>20,013</b>	<b>25,091</b>	<b>95,501</b>	<b>691</b>	<b>0,422</b>	<b>34,384</b>	<b>21,05</b>	<b>2,820</b>	<b>133,886</b>	<b>415,894</b>	<b>157,259</b>	<b>8,843</b>



<b>4 день 06.09.</b>													
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	60	0,420	0,060	1,140	7	0,018	4,200		0,060	10,200	18,000	8,400	0,300
ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ	60/30	7,200	11,800	1,925	143	0,068	1,155		3,624	12,989	192,851	24,257	2,801
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,652	4,469	28,000	175	0,087		21,000	0,818	16,470	47,070	8,490	0,870
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,500	1,800	20,500	108	0	0,260	0,05	0,000	53,330	39,150	6,090	0,10
ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02			0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
<b>Итого:</b>		<b>19,352</b>	<b>18,569</b>	<b>73,325</b>	<b>539</b>	<b>0,226</b>	<b>5,615</b>	<b>21,05</b>	<b>5,032</b>	<b>103,689</b>	<b>337,671</b>	<b>57,737</b>	<b>4,921</b>
<b>5 день 07.09.</b>													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,933	3,051	5,641	54	0,018	21,684		1,392	25,624	18,316	9,949	0,345
БИФСТЕКС РУБЛЕННЫЙ	80	8,320	7,136		200	0,04			1,343	11,010	127,020	6,000	1,100
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,662	9,624	34,000	170	0,292			0,518	37,352	170,553	44,580	1,101
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,200		13,70	56	0,008	3,750		0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02			0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
<b>Итого:</b>		<b>19,695</b>	<b>20,251</b>	<b>75,101</b>	<b>586,000</b>	<b>0,411</b>	<b>25,434</b>	<b>0</b>	<b>3,858</b>	<b>94,656</b>	<b>363,989</b>	<b>77,529</b>	<b>3,593</b>
<b>6 день: 08.09.</b>													
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0,660	0,120	2,280	14	0,036	15,000		0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	10,800	11,800	6,500	175	0,060	0,128	8,000	4,000	33,280	120,096	22,640	0,896
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,282	4,657	22,027	143	0,163	25,943	25,500	0,181	46,606	97,336	32,978	1,231
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,780	0,670	21,000	105	0,200	1,330		0,000	133,330	111,110	25,560	2,000
ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02			0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
<b>Итого:</b>		<b>22,102</b>	<b>17,687</b>	<b>73,567</b>	<b>543</b>	<b>0,512</b>	<b>42,401</b>	<b>33,500</b>	<b>5,131</b>	<b>232,316</b>	<b>384,742</b>	<b>103,678</b>	<b>5,517</b>



Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углерод ы, г	Калорий ность, ккал	Витамин В1, мг	Витами н С, мг	Витами н А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>													
<b>1 день 09.09.</b>													
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	60	0,420	0,060	1,140	7	0,018	4,200		0,060	10,200	18,000	8,400	0,300
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	11,650	10,756	11,632	164	0,168	6,326		0,956	85,185	163,198	15,716	1,8
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,670	4,900	28,300	172	0,045		39,900	0,270	4,950	82,350	27,000	0,540
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,200		13,70	56	0,008	3,750		0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02			0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
<b>Итого:</b>		<b>19,520</b>	<b>16,156</b>	<b>69,532</b>	<b>505,000</b>	<b>0,292</b>	<b>14,276</b>	<b>39,9</b>	<b>1,891</b>	<b>121,005</b>	<b>311,648</b>	<b>68,116</b>	<b>3,687</b>
<b>2 день 10.09.</b>													
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0,660	0,120	2,280	14	0,036	15,000		0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ С МАСЛОМ	180/5	12,600	13,000	9,200	204	0,213	35,556	20,000	5,026	27,951	109,806	41,551	1,700
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,500	1,800	20,500	108		0,260	0,05	0,000	53,330	39,150	6,090	0,10
ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,280	0,2	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02			0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
<b>Итого:</b>		<b>19,34</b>	<b>15,36</b>	<b>53,740</b>	<b>432</b>	<b>0,302</b>	<b>50,816</b>		<b>5,976</b>	<b>100,381</b>	<b>205,156</b>	<b>70,141</b>	<b>3,19</b>
<b>3 день 11.09.</b>													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВ	60	0,855	3,653	11,58	56	0,011	7,700		0,641	121,09	84,582	12,54	0,198
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	80	8,200	9,900	10,210	151	0,050	0,050	2,080	2,510	27,800	112,100	22,100	1,150
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,652	4,469	28,000	175	0,087		21,000	0,818	16,470	47,070	8,490	0,870
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,200		13,70	56	0,008	3,750		0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02			0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
<b>Итого:</b>		<b>18,49</b>	<b>18,462</b>	<b>85,250</b>	<b>544,00</b>	<b>0,209</b>	<b>11,500</b>	<b>23,08</b>	<b>4,574</b>	<b>186,030</b>	<b>291,852</b>	<b>60,130</b>	<b>3,265</b>



**4 день 13.09**

ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	60	0,420	0,060	1,140	7	0,018	4,200		0,060	10,200	18,000	8,400	0,300
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	11,650	10,756	11,632	164	0,168	6,326		0,956	85,185	163,198	15,716	1,8
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	3,600	7,000	29,000	193	0,292		41,000	0,518	27,352	180,553	104,550	3,501
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,780	0,670	21,000	105	0,200	1,330		0,000	133,330	111,110	25,560	2,000
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02			0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<b>Итого:</b>		<b>23,03</b>	<b>18,926</b>	<b>84,532</b>	<b>575</b>	<b>0,731</b>	<b>11,856</b>	<b>39,9</b>	<b>2,064</b>	<b>239,415</b>	<b>332,908</b>	<b>164,726</b>	<b>8,451</b>

**5 день 14.09.**

ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	55/50	8,330	7,743	3,194	175	0,03	0,65	0,100	1,256	100,53	110,071	0,077	1,006
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,670	4,900	28,300	172	0,045		39,900	0,270	4,950	82,350	27,000	0,540
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,632	6,043	4,341	74	0,029	2,430		2,834	13,302	26,850	18,468	0,358
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,200		13,70	56	0,008	3,750		0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02			0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<b>Итого:</b>		<b>16,412</b>	<b>19,126</b>	<b>71,295</b>	<b>583</b>	<b>0,165</b>	<b>6,830</b>	<b>40</b>	<b>4,965</b>	<b>139,452</b>	<b>267,371</b>	<b>62,545</b>	<b>2,951</b>

**6 день 15.09.**

ФРУКТЫ (банан)	150	0,300	0,400	8,100	40	0,030	10,000		0,020	16,000	11,000	9,000	2,200
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	60	0,420	0,060	1,140	7	0,018	4,200		0,060	10,200	18,000	8,400	0,300
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	10,800	11,800	6,500	175	0,060	0,128	8,000	4,000	33,280	120,096	22,640	0,896
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,282	4,657	22,027	143	0,163	25,943	25,500	0,181	46,606	97,336	32,978	1,231
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,200		13,70	56	0,008	3,750		0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02			0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<b>Итого:</b>		<b>18,282</b>	<b>16,957</b>	<b>65,127</b>	<b>487</b>	<b>0,302</b>	<b>34,021</b>	<b>33,5</b>	<b>4,846</b>	<b>110,756</b>	<b>283,532</b>	<b>81,018</b>	<b>3,474</b>