

**Утверждаю:
Директор Самойлова Т.В.**

Примерное двухнедельное меню для обучающихся 1-4 кл

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак							1 день
	Омлет с зеленым горошком	г	185	11.900	13.100	5.900	189.400	54-2о2020
	Чай с сахаром	г	200	0.200	0.000	6.400	26.800	54-2гн-2020
	Батон йодированный	г	40	3.200	0.400	19.600	95.000	пром.
	яблоко	г	120	0.500	0.500	11.800	53.300	пром.
	зефир	г	35	0.300	0.000	27.900	113.200	пром.
	Итого завтрак:		580.000	16.100	14.000	71.600	477.700	
	Обед							
	Салат из белокочанной капусты	г	60	1.500	6.100	6.200	85.800	54-7з-2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями	г	250	4.800	2.200	15.500	100.900	54-24с-2020
	Рис отварной	г	150	3.600	4.800	36.400	203.500	54-6г-2020
	Курица тушеная с морковью	г	90	12.700	5.200	4.000	113.700	54-25м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0.500	0.000	19.800	81.000	54-1хн-2020
	Батон йодированный	г	30	2.400	0.300	14.700	71.200	пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2.000	0.400	11.900	58.700	пром.
	Итого обед:		810.000	27.500	19.000	108.500	714.800	
	Полдник							
	Сыр твердых сортов в нарезке	г	10	2.3	3	0	35.8	54-1з-2020
	Мандарин	г	100	0.80	0.20	7.50	35.000	пром.
	Сок морковный	г	200	2.20	0.20	25.20	111.400	пром.
	Галеты	г	20	1.90	2.00	13.10	78.600	пром.
	Итого полдник:		330.000	7.200	5.400	45.800	260.800	

	Итого за день:		1670	50.800	38.400	225.900	1,453.300	
2 день	Завтрак							2 день
	Свекла отварная дольками	г	60	0.900	0.100	5.200	25.200	54-28з-2020
	Масло сливочное (порциями)	г	10	0.100	7.300	0.100	66.100	53-19з-2020
	Сыр (порциями)	г	20	2.300	3.000	0.000	35.800	54-1з-2020
	Макаронны отварные	г	150	5.700	5.200	35.000	209.900	54-1г-2020
	Котлета рыбная любительская	г	90	11.600	3.500	5.500	99.800	54-13р-2020
	Чай с лимоном и сахаром	г	200	0.200	0.100	6.600	27.900	54-3гн-2020
	Батон йодированный	г	30	2.400	0.300	14.700	71.200	пром.
	Итого завтрак:		560.000	23.200	19.500	67.100	535.900	
	Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	60	0.600	3.100	1.800	37.500	54-5з-2020
	Суп гороховый	г	250	8.4	5.7	20.3	166.4	54-8с-2020
	Картофельное пюре	г	150	3.10	5.30	19.80	139.400	54-11г-2020
	Гуляш из говядины	г	90	15.3	14.9	3.5	208.9	54-2м-2020
	Напиток из шиповника	г	200	0.60	0.20	15.10	65.400	54-13хн-2020
	Батон йодированный	г	30	2.400	0.300	14.700	71.200	пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2.000	0.400	11.900	58.700	пром.
	Итого обед:		810.00	32.40	29.90	87.10	747.50	
	Полдник							
	Напиток тыквенный	г	200	0.4	0	20.6	84	пром.
	Булочка с кунжутом	г	50	7.700	2.400	53.400	266.000	пром.
	Итого полдник:	г	250.000	8.100	2.400	74.000	350.000	
	Итого за день:		1660.0	63.700	51.800	228.200	1,633.400	
3 день	Завтрак							3 день
	Салат из моркови и яблок	г	70	0.600	7.100	5.000	86.700	54-11з-2020
	Каша вязкая молочная пшеничная	г	200	8.300	10.100	37.600	274.900	54-6к-2020
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3.900	2.900	11.200	86.000	54-23гн-2020
	Масло сливочное (порциями)	г	10	0.200	14.500	0.300	132.200	53-19з-2020
	фрукт (апельсин)	г	150	1.400	0.300	12.200	56.700	пром.
	Батон йодированный	г	30	2.400	0.300	14.700	71.200	пром.
	Итого завтрак:		660.000	16.800	35.200	81.000	707.700	
	Обед							
	Винегрет с растительным маслом	г	80	0.900	7.200	5.300	89.500	54-16з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	г	250	5.800	7.000	7.100	115.300	54-1с-2020
	Рагу из овощей	г	150	2.9	7.5	13.600	133.3	54-9г-2020
	Тефтели из говядины паровые	г	90	12.30	10.70	7.50	175.500	54-8м-2020
	Компот из кураги	г	200	1.000	0.100	15.600	66.900	54-2хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	г	40	2.600	0.500	15.800	78.200	пром.
	Батон йодированный	г	30	2.400	0.300	14.700	71.200	Пром.
	Пастила	г	25	0.100	0.000	20.000	80.500	Пром.
	Итого обед:		865.000	28.000	33.300	99.600	810.400	
	Полдник							

	Ацидофилин 3,2%	г	200	5.4	6.4	7.6	109.6	пром.
	Груша		100	0.4	0.3	10.3	45.5	Пром.
	Корж молочный	г	50	3.000	10.900	26.900	217.400	Пром.
	Итого полдник:		350.000	8.800	17.600	44.800	372.500	
	Итого за день:			53.600	86.100	225.400	1,890.600	
4 день	Завтрак							4 день
	Запеканка из творога с морковью	г	150	15.600	9.200	26.200	249.600	54-2т-2020
	Какао с молоком	г	200	4.7	3.5	12.5	100.4	54-21гн-2020
	Мандарин	г	100	0.800	0.200	7.500	35.000	пром.
	Молоко сгущенное с сахаром	г	20	1.400	1.700	11.100	65.500	пром.
	Батон йодированный	г	30	2.400	0.300	14.700	71.200	пром.
	Итого завтрак:		500.000	24.900	14.900	72.000	521.700	
	Обед							
	Салат из белокочанной капусты	г	60	1.500	6.100	6.200	85.800	54-7з-2020
	Суп крестьянский с крупой (крупя перл)	г	250	5.100	5.800	10.800	115.600	54-10с-2020
	Плов с курицей	г	220	30.000	8.900	36.500	346.100	54-12м2020
	Компот из свежих яблок	г	200	0.200	0.100	9.900	41.600	54-32хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2.400	0.300	14.700	71.200	пром.
	Батон нарезной	г	30	2.400	0.300	14.700	71.200	пром.
	Итого обед:		790.000	41.600	21.500	92.800	731.500	
	Полдник							
	Кефир 2,5%	г	200	5.800	5.000	8.000	100.200	пром.
	Печенье	г	30	2.30	2.90	22.30	124.700	пром.
	Апельсин	г	150	1.40	0.30	12.20	56.700	пром.
	Итого полдник:		380.000	9.500	8.200	42.500	281.600	
	Итого за день:			76.000	44.600	207.300	1,534.800	
5 день	Завтрак							5 день
	Салат из свеклы отварной	г	60	0.800	2.700	4.600	45.700	54-13з-2020
	Макаронь отварные	г	150	5.3	4.9	32.8	196.8	54-1г-2020
	Биточки из курицы	г	90	17.200	3.900	12.000	151.800	54-23м-2020
	Чай с лимоном и сахаром	г	200	0.200	0.100	6.600	27.900	54-3гн-2020
	Батон йодированный	г	40	3.200	0.400	19.600	95.000	пром.
	фрукт (банан)	г	170	2.600	0.900	35.700	160.700	пром.
	Итого завтрак:		710.000	29.300	12.900	111.300	677.900	
	Обед							
	Салат из моркови и чернослива	г	100	1.600	0.300	21.500	94.600	54-17з-2020
	Суп картофельный с рыбой (треска)	г	250	10.5	3.1	18.2	143.2	5421с-2020
	Ленивые голубцы	г	240	20.300	18.400	15.400	307.900	54-3м-2020
	Компот из изюма	г	200	0.400	0.100	18.300	75.900	54-4хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2.000	0.400	11.900	58.700	пром.
	Батон нарезной	г	40	3.200	0.400	19.600	95.000	пром.
	Итого обед:		860.000	38.000	22.700	104.900	775.300	
	Полдник							

	Слойка с повидлом	г	50	8	14	56	382	пром.
	Ряженка 2,5%	г	200	5.800	5.000	8.400	101.800	пром.
	Итого полдник:		250.000	13.800	19.000	64.400	483.800	
	Итого за день:			81.100	54.600	280.600	1,937.000	
6 день	Завтрак							6 день
	Помидор в нарезке	г	60	0.700	0.100	2.300	12.800	54-3з-2020
	Омлет с сыром	г	150	19.000	25.300	3.000	315.800	54-4о-2020
	Чай с сахаром	г	200	0.200	0.000	6.400	26.800	54-2гн-2020
	Апельсин	г	160	1.400	0.300	13.000	60.500	пром.
	Батой йодированный	г	30	2.400	0.300	14.700	71.200	пром.
	Итого завтрак:		600.000	23.700	26.000	39.400	487.100	
	Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	г	60	1.000	6.100	5.800	81.500	54-8з-2020
	Рассольник ленинградский	г	250	5.9	7.2	17	156.9	54-3с-2020
	Каша пшенная рассыпчатая	г	150	6.400	6.500	35.500	225.800	54-12г-2020
	Курица отварная	г	90	28.90	2.20	1.00	139.300	54-21м-2020
	Соус белый сновной	г	50	1.400	1.900	2.200	31.200	54-2соус-2020
	Компот из яблок с лимоном	г	200	0.200	0.200	11.000	46.700	54-34хн-2020
	Батон йодированный	г	30	2.400	0.300	14.700	71.200	пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2.000	0.400	11.900	58.700	пром.
	Итого обед:		860.000	48.200	24.800	99.100	811.300	
	Полдник							
	Кекс "Столичный"	г	60	5.4	16.7	47.9	363.6	54-4в-2020
	Молоко 3,2%	г	200	5.8	6.4	9.4	118.4	пром.
	Итого полдник:		260.000	11.200	23.100	57.300	482.000	
	Итого за день:			83.100	73.900	195.800	1,780.400	
7 день	Завтрак							7 день
	Масло сливочное(порциями)	г	20	0.200	14.500	0.300	132.200	53-19з-2020
	Каша жидкая молочная рисовая	г	200	5.300	5.400	28.700	184.500	54-25,1к2020
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3.9	2.9	11.2	86	54-23гн-2020
	сыр (порциями)	г	20	2.3	3	0	35.8	54-1з-2020
	Батон йодированный	г	40	3.2	0.4	19.6	95	пром.
	Мандарин	г	100	0.800	0.200	7.500	35.000	пром.
	Итого завтрак:		580.000	15.700	26.400	67.300	568.500	
	Обед							
	Винегрет с растительным маслом	г	80	1.200	8.900	6.700	111.900	54-16з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	г	250	5.800	7.000	7.100	115.300	54-1с-2020
	Картофель отварной в молоке	г	150	4.50	5.50	26.50	173.700	54-10г-2020
	Котлета рыбная (треска)	г	90	12.700	2.200	7.700	101.400	54-1р-2020
	Компот из кураги	г	200	1.000	0.100	15.600	66.900	54-2хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	г	40	2.600	0.500	15.800	78.200	прм.
	Батон нарезной	г	30	2.400	0.300	14.700	71.200	пром.

	Итого обед:		840.00	30.20	24.50	94.10	718.60	
	Полдник							
	Яйцо вареное	г	40	7.200	6.100	0.400	84.800	54-6о-2020
	Кисель из смородины	г	200	0.200	0.100	12.200	50.600	54-23хн-2020
	Булочка школьная	г	40	3.400	1.200	22.700	115.100	54-9в-2020
	Итого полдник:		280.000	10.800	7.400	35.300	250.500	
	Итого за день:			56.700	58.300	196.700	1,537.600	
8 день	Завтрак							8 день
	Запеканка из творога	г	150	29.700	10.700	21.600	301.300	54-1т-2020
	Чай с молоком и с сахаром	г	200	0.100	0.100	0.900	5.000	54-4гн-2020
	Яблоко	г	100	0.400	0.400	9.800	44.400	пром.
	Молоко сгущенное с сахаром	г	20	1.400	1.700	11.100	65.500	пром.
	Батон йодированный	г	30	2.400	0.300	14.700	71.200	пром.
	Итого завтрак:		500.000	34.000	13.200	58.100	487.400	
	Обед							
	Салат из свеклы отварной	г	60	1.000	3.400	5.700	57.100	54-13з-2020
	Суп гороховый	г	250	8.200	3.500	18.700	138.700	54-25с-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8.200	6.300	35.900	233.700	54-4г-2020
	Тефтели из говядины с рисом	г	90	13.000	13.200	7.300	199.700	54-21м-2020
	Компот из смородины	г	200	0.300	0.100	8.400	35.500	54-7хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2.000	0.400	11.900	58.700	пром.
	Батон нарезной	г	30	2.400	0.300	14.700	71.200	пром.
	Итого обед:		810.000	35.100	27.200	102.600	794.600	
	Полдник							
	Банан	г	170	2.6	0.9	35.7	160.7	пром.
	Йогурт 2,5%	г	200	6.80	5.00	11.00	116.200	пром.
	Итого полдник:		370.000	9.400	5.900	46.700	276.900	
	Итого за день:			78.500	46.300	207.400	1,558.900	
9 день	Завтрак							9 день
	Икра морковная	г	100	2.100	7.100	10.100	113.200	54-12з-2020
	Макаронны отварные	г	150	9	7.7	32.5	235.4	54-3г-2020
	гуляш из говядины	г	90	15.3	14.9	3.5	208.9	54-2м-2020
	сыр (порциями)	г	20	2.3	3	0	35.8	54-1з-2020
	фрукт (апельсин)	г	160	1.4	0.3	13	60.5	пром.
	Батон йодированный	г	30	2.400	0.300	14.700	71.200	пром.
	Сок яблочный	г	200	1.000	0.200	20.200	86.600	пром.
	Итого завтрак:		750.000	33.500	33.500	94.000	811.600	
	Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	60	0.6	3.1	1.8	37.5	54-5з-2020
	Суп картофельный с рыбой (треска)	г	250	8.4	2.5	14.6	114.5	54-21с-2020
	Капуста тушенная с мясом	г	240	26.400	26.400	16.000	407.300	54-10м-2020

