



УТВЕРЖДАЮ

директор
В. Титов

(должность)
(ФИО)
(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: начальные классы

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 1 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша манная молочная жидкая | 200 | 6,20 | 7,46 | 30,86 | 215,4 | 262 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,66 | 0,00 | 15,30 | 64,96 | 494 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,5 | 108 |
| | Бутерброды с маслом (1-й вариант) | 40 | 1,76 | 12,88 | 10,62 | 165,6 | 93 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 490 | 12,42 | 20,74 | 81,38 | 563,46 | |
| ОБЕД | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 5,05 | 3,05 | 18,00 | 147,78 | 147 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,40 | 10,46 | 49,44 | 337,4 | 237 |
| | Котлеты, биточки, шницели припущенные | 100 | 13,32 | 12,73 | 21,45 | 255,19 | 412 |
| | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,40 | 108,6 | 110 |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый) | 200 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 110 | 518 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 810 | 36,52 | 29,08 | 112,76 | 999,02 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1300 | 48,94 | 49,82 | 194,14 | 1562,48 | |
| День 2 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Запеканка из творога/молоко сгущ. | 150 | 26,95 | 18,09 | 24,99 | 367,53 | 313 |
| | Чай с сахаром, вареньем, медом | 200 | 0,80 | 0,00 | 15,14 | 64,48 | 493 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,5 | 108 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 440 | 34,43 | 21,89 | 86,93 | 680,71 | |
| ОБЕД | Плов из отварной птицы | 200 | 20,66 | 26,92 | 64,82 | 590,12 | 406 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 110 | 508 |
| | Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант) | 250 | 7,28 | 5,70 | 21,85 | 168,05 | 144 |
| | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,40 | 108,6 | 110 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 710 | 37,03 | 33,93 | 154,99 | 1084,28 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1150 | 71,46 | 55,82 | 241,92 | 1764,99 | |
| День 3 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 5,54 | 8,62 | 32,40 | 229,4 | 268 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,5 | 108 |
| | Йогурт | 200 | 10,00 | 6,40 | 17,00 | 174 | 517 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 450 | 19,34 | 15,42 | 74,00 | 520,9 | |
| ОБЕД | Суп картофельный с бобовыми (2-й вариант) | 250 | 7,25 | 5,62 | 19,23 | 158,52 | 145 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 110 | 508 |
| | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,40 | 108,6 | 110 |
| | Птица отварная | 120 | 28,28 | 19,55 | 0,68 | 291,43 | 404 |
| | Макаронные изделия отварные | 200 | 2,50 | 4,08 | 3,58 | 59,38 | 291 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 830 | 44,05 | 32,02 | 71,32 | 754,62 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1280 | 63,39 | 47,44 | 145,32 | 1275,52 | |
| День 4 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Омлет натуральный | 150 | 12,93 | 20,07 | 3,46 | 244,62 | 301 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,5 | 108 |
| | Чай с сахаром, вареньем, медом | 200 | 0,80 | 0,00 | 15,14 | 64,48 | 493 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 400 | 17,53 | 20,47 | 43,20 | 426,6 | |
| ОБЕД | Курица в соусе томатном | 120 | 18,38 | 24,98 | 19,75 | 385,87 | 405 |
| | Картофельное пюре | 200 | 5,22 | 8,12 | 30,36 | 216,3 | 429 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 110 | 508 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,83 | 5,00 | 10,65 | 95 | 128 |
| | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,40 | 108,6 | 110 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 830 | 31,45 | 40,87 | 108,59 | 942,46 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1230 | 48,98 | 61,34 | 151,79 | 1369,06 | |
| День 5 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,5 | 108 |
| | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 7,80 | 9,46 | 35,80 | 283,6 | 267 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,66 | 0,00 | 15,30 | 64,96 | 494 |
| | Сыр сычужный твердый порциями | 30 | 7,68 | 7,83 | 0,00 | 102,9 | 100 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 480 | 19,94 | 17,69 | 75,70 | 568,96 | |
| ОБЕД | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 110 | 508 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,75 | 4,98 | 7,77 | 8,25 | 142 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,40 | 108,6 | 110 |
| | Оладьи с джемом | 165 | 12,21 | 19,01 | 89,51 | 579,89 | 537 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 675 | 19,98 | 26,76 | 145,11 | 833,43 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 675 | 39,92 | 44,45 | 220,81 | 1402,39 | |
| День 6 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша "Дружба" | 200 | 5,26 | 11,66 | 25,06 | 226,2 | 260 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,20 | 2,70 | 15,90 | 79 | 501 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,5 | 108 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 450 | 12,26 | 14,76 | 65,56 | 422,7 | |
| ОБЕД | Макаронные изделия отварные | 200 | 2,50 | 4,08 | 3,58 | 59,38 | 291 |
| | Яйца вареные | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63 | 300 |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный) | 200 | 1,00 | 0,20 | 0,20 | 92 | 518 |
| | Суп с рыбными консервами | 250 | 2,13 | 4,12 | 16,97 | 113,85 | 153 |
| | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,40 | 108,6 | 110 |
| | Овощи натуральные (огурцы) | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 14 | 106 |
| | Соус томатный | 50 | 0,54 | 1,87 | 3,47 | 32,8 | 453 |
| | Булочка домашняя | 60 | 4,50 | 7,80 | 36,20 | 233 | 564 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 960 | 20,53 | 23,49 | 83,62 | 716,63 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1410 | 32,79 | 38,25 | 149,18 | 1139,33 | |
| День 7 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша гречневая вязкая | 200 | 9,16 | 12,88 | 32,60 | 283 | 248 |
| | Чай с сахаром, вареньем, медом | 200 | 0,80 | 0,00 | 15,14 | 64,48 | 493 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,5 | 108 |
| | Бутерброд с джемом или повидлом (1-й вариант) | 60 | 1,70 | 4,30 | 32,60 | 176 | 95 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 510 | 15,46 | 17,58 | 104,94 | 640,98 | |
| ОБЕД | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 250 | 5,48 | 5,55 | 21,95 | 166,45 | 158 |
| | Жаркое по-домашнему | 200 | 23,64 | 21,10 | 15,10 | 344,54 | 396 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 110 | 508 |
| | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,40 | 108,6 | 110 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 710 | 34,83 | 27,62 | 84,45 | 736,84 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1220 | 50,29 | 45,20 | 189,39 | 1377,82 | |
| День 8 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Какао с молоком (1-й вариант) | 200 | 3,60 | 3,30 | 25,00 | 144 | 496 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,5 | 108 |
| | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 5,54 | 8,62 | 32,40 | 229,4 | 268 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 450 | 12,94 | 12,32 | 82,00 | 490,9 | |
| ОБЕД | Птица отварная | 120 | 28,28 | 19,55 | 0,68 | 291,43 | 404 |
| | Картофельное пюре | 200 | 5,22 | 8,12 | 30,36 | 216,3 | 429 |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 110 | 518 |
| | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,40 | 108,6 | 110 |
| | Рассольник ленинградский | 250 | 2,05 | 5,25 | 16,25 | 121,25 | 134 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 830 | 42,07 | 35,69 | 68,12 | 874,27 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1280 | 55,01 | 48,01 | 150,12 | 1365,17 | |
| День 9 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 9,28 | 7,57 | 11,07 | 261,53 | 165 |
| | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 1,40 | 0,00 | 29,00 | 122 | 503 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,5 | 108 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 14,48 | 7,97 | 64,67 | 501,03 | |
| ОБЕД | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,83 | 5,00 | 10,65 | 95 | 128 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 110 | 508 |
| | Плов из отварной птицы | 200 | 20,66 | 26,92 | 64,82 | 590,12 | 406 |
| | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,40 | 108,6 | 110 |
| | Овощи натуральные соленые (огурцы) | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 13 | 107 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1072 | 29,31 | 34,79 | 125,00 | 943,41 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1572 | 43,79 | 42,76 | 189,67 | 1444,44 | |
| День 10 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Чай с сахаром, вареньем, медом | 200 | 0,80 | 0,00 | 15,14 | 64,48 | 493 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,5 | 108 |
| | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 7,80 | 9,46 | 35,80 | 283,6 | 267 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 450 | 12,40 | 9,86 | 75,54 | 465,58 | |
| ОБЕД | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,40 | 108,6 | 110 |
| | Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант) | 250 | 7,28 | 5,70 | 21,85 | 168,05 | 144 |
| | Оладьи с джемом | 165 | 12,21 | 19,01 | 89,51 | 579,89 | 537 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 110 | 508 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 675 | 28,58 | 26,02 | 179,68 | 1074,05 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1125 | 40,98 | 35,88 | 255,22 | 1539,63 | |