

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Кравченко Ю.А.

01.09.2022 г



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Мл.школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	7,46	30,86	215,4	262
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	40	5,96	8,44	8,80	136	90
	Чай с лимоном	180	0,23	0,00	5,62	24,34	494
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		460	17,49	20,50	45,58	438,74	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями	200	1,90	4,06	13,12	96,6	157
	Плов из отварной птицы	160	12,19	12,11	28,88	273,52	406
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,09	0,00	12,96	49,37	508
	Овощи натуральные (огурцы)	40	0,32	0,04	1,00	5,6	106
ИТОГО ЗА ОБЕД		610	16,48	16,57	65,98	477,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1070	33,97	37,07	111,56	916,03	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	24,00	25,20	23,90	424,99	313
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	1,60	16,70	10,00	197	93
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	501
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	479
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	28,74	45,83	48,57	709,29	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	1,84	3,40	12,10	86,4	144
	Макаронные изделия отварные	150	5,85	5,22	35,61	212,62	291

	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,09	0,00	12,96	49,37	508
	Птица отварная	100	23,57	16,29	0,57	242,86	404
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	33,33	25,27	71,26	643,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1040	62,07	71,10	119,83	1352,74	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая(пост)	150	8,61	9,00	38,81	271,08	237
	Чай с лимоном	180	0,23	0,00	5,62	24,34	494
	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,57	2,67	2,31	35,7	115
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	0,00	110	518
	Бутерброд с джемом или повидлом (без масла)	40	1,17	0,13	23,14	92,87	95
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	11,58	11,80	69,88	533,99	
ОБЕД	Уха с крупой	200	6,80	3,90	12,10	110,84	152
	Макаронные изделия отварные с раст.маслом	180	6,91	9,38	42,59	282,13	291
	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	12,46	3,93	13,97	138,7	78
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,09	0,00	12,96	49,37	508
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	0,68	6,06	2,16	66,07	5
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	28,92	23,63	93,80	699,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	40,50	35,43	163,68	1233,3	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,80	9,46	35,80	283,6	267
	Чай с лимоном	180	0,23	0,00	5,62	24,34	494
	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	30	1,20	12,50	7,50	147	94
	Плоды свежие (виноград)	80	0,48	0,48	1,12	57,6	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		490	9,71	22,44	50,04	512,54	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	6,6	142
	Овощи натуральные соленые (помидоры)	40	0,44	0,04	1,40	8	107
	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,10	15,10	344,54	369
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,09	0,00	12,96	49,37	508
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	27,55	25,48	45,70	460,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1140	37,26	47,92	95,74	973,25	

День 5							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	150	4,07	9,54	20,40	183,58	247
	Плоды свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96	112
	Слойка с повидлом	60	4,70	6,30	36,10	220	572
	Чай с лимоном без сахара	180	0,23	0,00	0,22	3,87	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		490	10,50	16,34	77,72	503,45	
ОБЕД	Уха с крупой	200	6,80	3,90	12,10	110,84	152
	Макаронные изделия отварные с раст,маслом	180	6,91	9,38	42,59	282,13	291
	Винегрет овощной	45	0,49	4,55	2,77	54,37	100
	Рыба жареная	80	14,56	7,60	3,68	125,6	333
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,09	0,00	12,96	49,37	508
ИТОГО ЗА ОБЕД		715	30,83	25,79	84,12	674,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1205	41,33	42,13	161,84	1177,96	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,4	268
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	1,60	16,70	10,00	197	93
	Чай с лимоном	180	0,23	0,00	5,62	24,34	494
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (апельсиновый)	200	1,40	0,20	0,20	120	518
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		620	8,77	25,52	48,22	570,74	
ОБЕД	Рассольник	250	1,85	0,00	5,07	109,5	133
	Макаронные изделия отварные	150	5,85	5,22	35,61	212,62	291
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,09	0,00	12,96	49,37	508
	Бефстроганов из отварной говядины	80	12,10	11,04	1,92	155,2	366
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	21,87	16,62	65,58	578,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1310	30,64	42,14	113,80	1149,63	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	12,93	20,07	3,46	244,62	301
	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,24	2,97	22,50	129,6	496
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	1,60	16,70	10,00	197	93
	Плоды свежие (мандарин)	80	0,64	0,16	6,00	30,4	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	18,41	39,90	41,96	601,62	
ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	200/25	1,76	2,36	11,76	75,4	149
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	237

	Гуляш из говядины (2-й вариант)	80	11,74	12,90	2,94	174,94	368
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,09	0,00	12,96	49,37	508
ИТОГО ЗА ОБЕД		640	24,12	23,47	74,76	604,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1090	42,53	63,37	116,72	1206,58	
День 8							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с раст,маслом	180	6,91	9,38	42,59	282,13	291
	Чай с лимоном без сахара	180	0,23	0,00	0,22	3,87	494
	Кукуруза сахарная	40	0,80	0,10	4,10	20,9	21
	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	40	1,20	4,20	20,40	124	96
	Плоды свежие (яблоки)	80	0,32	0,32	7,84	37,6	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	9,46	14,00	75,15	468,5	
ОБЕД	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,90	4,10	12,42	117,96	33
	Рагу из овощей с кабачками	200	3,70	10,70	16,80	178	196
	Рыба жареная	80	14,56	7,60	3,68	125,6	333
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,09	0,00	12,96	49,37	508
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	28,23	22,76	55,88	523,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1210	37,69	36,76	131,03	991,63	
День 9							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,70	5,26	18,98	146	165
	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,00	8,10	7,40	123	91
	Чай с лимоном	180	0,23	0,00	5,62	24,34	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	10,93	13,36	32,00	293,34	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76	128
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	429
	Котлеты, биточки, шницели	100	17,80	17,50	14,30	286	381
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,09	0,00	12,96	49,37	508
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	479
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	25,37	31,28	65,78	645,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1115	36,30	44,64	97,78	938,71	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	150	4,07	9,54	20,40	183,58	247
	Бутерброд с джемом или повидлом (без масла)	40	1,17	0,13	23,14	92,87	95

	Чай с лимоном без сахара	180	0,23	0,00	0,22	3,87	494
	Плоды свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		470	6,97	10,17	64,76	376,32	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой(пост)	200	52,68	13,58	31,00	487,96	150
	Пюре из гороха с пассерованным луком	180	16,85	5,65	42,23	287,46	419
	Котлеты или биточки рыбные	100	13,90	2,10	9,60	113	345
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,09	0,00	12,96	49,37	508
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	85,50	21,69	105,81	989,99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1160	92,47	31,86	170,57	1366,31	
День 11							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,80	9,46	35,80	283,6	267
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	1,60	16,70	10,00	197	93
	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,24	2,97	22,50	129,6	496
	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	13,04	29,43	78,60	657,2	
ОБЕД	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,90	4,10	12,42	117,96	33
	Плов бухарский	180	4,50	17,73	48,15	369,9	270
	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,80	65,4	48
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,09	0,00	12,96	49,37	508
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	15,43	28,25	85,35	654,83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1170	28,47	57,68	163,95	1312,03	
День 12							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	7,46	30,86	215,4	262
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Чай с лимоном	180	0,23	0,00	5,62	24,34	494
	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,00	8,10	7,40	123	91
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		455	16,53	20,16	44,18	425,74	
ОБЕД	Уха с крупой	200	6,80	3,90	12,10	110,84	152
	Каша гречневая рассыпчатая(пост)	150	8,61	9,00	38,81	271,08	237
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,09	0,00	12,96	49,37	508
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Рыба, запеченная в омлете	80	12,72	6,24	2,56	117,6	337
ИТОГО ЗА ОБЕД		640	30,20	19,50	76,45	601,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1095	46,73	39,66	120,63	1026,83	
День 13							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	150	4,07	9,54	20,40	183,58	247

	Чай с лимоном без сахара	180	0,23	0,00	0,22	3,87	494
	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183	589
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92	518
	Плоды свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		680	9,75	12,59	79,32	558,45	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)Пост	250	7,28	5,70	21,85	168,05	144
	Капуста тушеная	200	7,40	7,20	7,80	126	423
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,4	19
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,09	0,00	12,96	49,37	508
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	17,29	16,32	54,79	434,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	27,04	28,91	134,11	992,47	
День 14							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,70	5,26	18,98	146	165
	Чай с лимоном без сахара	180	0,23	0,00	0,22	3,87	494
	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,8	590
	Плоды свежие (мандарин)	80	0,64	0,16	6,00	30,4	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	9,57	9,34	54,96	347,07	
ОБЕД	Щи из свежей капусты вегетарианские 1	200	1,34	3,14	5,86	57,08	34
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	479
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	429
	Сельдь с луком	60	5,76	9,60	2,28	141,6	353
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,09	0,00	12,96	49,37	508
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	13,21	22,52	51,10	482,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1160	22,78	31,86	106,06	829,12	
День 15							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с овощами	180	3,60	9,36	27,63	208,8	294
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,26	0,00	26,10	109,8	503
	Гренки из пшеничного хлеба	30	3,38	0,34	20,92	100,26	170
	Овощи натуральные (огурцы)	40	0,32	0,04	1,00	5,6	106
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	8,56	9,74	75,65	424,46	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	200	1,70	4,08	11,64	90	154
	Пюре из гороха с пассерованным луком	180	16,85	5,65	42,23	287,46	419
	Винегрет из фруктов и овощей	60	0,66	7,32	6,48	94,2	77

	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,09	0,00	12,96	49,37	508
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	21,28	17,41	83,33	573,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1080	29,84	27,15	158,98	997,69	
День 16							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с раст,маслом	180	6,91	9,38	42,59	282,13	291
	Кукуруза сахарная	40	0,80	0,10	4,10	20,9	21
	Бутерброд с джемом или повидлом (без масла)	40	1,17	0,13	23,14	92,87	95
	Чай с лимоном	180	0,23	0,00	5,62	24,34	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	9,11	9,61	75,45	420,24	
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133	153
	Плов бухарский	180	4,50	17,73	48,15	369,9	270
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,09	0,00	12,96	49,37	508
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,20	61,2	17
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	14,37	29,93	85,17	665,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1090	23,48	39,54	160,62	1085,91	
День 17							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,4	268
	Чай с лимоном	180	0,23	0,00	5,62	24,34	494
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	1,60	16,70	10,00	197	93
	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175	588
	Плоды свежие (виноград)	80	0,48	0,48	1,12	57,6	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	9,25	27,45	87,79	683,34	
ОБЕД	Уха с крупой	200	6,80	3,90	12,10	110,84	152
	Макаронные изделия отварные с раст,маслом	180	6,91	9,38	42,59	282,13	291
	Рыба, запеченная в омлете	80	12,72	6,24	2,56	117,6	337
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,09	0,00	12,96	49,37	508
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Салат из капусты белокочанный	60	1,26	6,06	5,58	81,6	1
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	29,76	25,94	85,81	693,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	39,01	53,39	173,60	1377,08	
День 18							
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая(пост)	150	8,61	9,00	38,81	271,08	237

	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,57	2,67	2,31	35,7	115
	Плоды свежие (мандарин)	80	0,64	0,16	6,00	30,4	112
	Чай с лимоном без сахара	180	0,23	0,00	0,22	3,87	494
	Бутерброд с джемом или повидлом (без масла)	40	1,17	0,13	23,14	92,87	95
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		480	11,22	11,96	70,48	433,92	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)Пост	250	7,28	5,70	21,85	168,05	144
	Салат картофельный с кальмарами	80	5,20	5,92	8,32	108	35
	Капуста тушеная	200	7,40	7,20	7,80	126	423
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,09	0,00	12,96	49,37	508
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	21,95	19,18	60,95	503,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1220	33,17	31,14	131,43	937,54	
День 19							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,80	9,46	35,80	283,6	267
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	501
	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,00	8,10	7,40	123	91
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92	518
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		615	16,68	20,19	57,71	569,7	
ОБЕД	Щи из свежей капусты вегетарианские 1	200	1,34	3,14	5,86	57,08	34
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	429
	Салат из свеклы с чесноком	60	0,90	6,06	5,10	78,6	59
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,09	0,00	12,96	49,37	508
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Котлеты или биточки рыбные	100	13,90	2,10	9,60	113	345
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	21,99	19,58	63,16	515,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1365	38,67	39,77	120,87	1085,55	
День 20							
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	0,68	6,06	2,16	66,07	5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,8	590
	Чай с лимоном без сахара	180	0,23	0,00	0,22	3,87	494
	Плоды свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	7,39	10,84	63,16	384,94	

ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76	128
	Макаронные изделия отварные с раст,маслом	180	6,91	9,38	42,59	282,13	291
	Соус томатный	50	0,25	2,53	2,62	34,24	453
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,09	0,00	12,96	49,37	508
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Салат зеленый с огурцами	60	0,60	8,46	1,08	82,8	37
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	11,29	24,73	77,79	576,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1110	18,68	35,57	140,95	961,68	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		23640	762,63	837,09	2693,75	21912,04	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1182	38,13	41,85	134,69	1095,6	