

**Примерное меню(обед)
для 1-4 классов**

Примерное меню(обед) для 1-4 классов

День 1

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
45	1/60	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	0,85	3,05	5,19	51,54	26,8	7,9	14,83	0,32	0	0,01	0	20,97	
82	1/250/25/10	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00	0,05	0,1	10,29	
202/203	1/150	Макаронные изделия отварные	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015	
293	1/90	Птица запеченная	19,89	16,41	5,29	248,6	61,3	22,84	149,5	1,83	48,4	0,05	0	0,02	
342	1/200	Компот из свежих яблок	1	0	18	107	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68	
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0	
Итого			31,15	24,45	183,72	627,14	114,2	98,49	418,0	6	5,64	48,4	0,24	1,9	99,3

День 2

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
53	1/60	Салат из свеклы и зеленым горошком, т/о	1	2,51	4,49	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
101	1/250	Суп картофельный с крупой (пшено)	2,18	2,84	14,29	91,5	24	26,65	67,7	0,96	0	0,11	0,0	8,25
145	1/150	Картофель тушеный с луком	3,2	5,2	22,88	151,36	18	33	0	1,2	0	0	0,5	21,75
234	1/80	Котлета рыбная	11,5	8,8	12	102	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0	0,5

349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	9,98	128	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0,06	6,8		
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0		
Итог			20,28	19,35	76,64	584,12	100,1	114,4	6	74,59	8	2,68	0,05	0,22	0,96	43,18

День 3

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C		
20	1/60	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2		
104,105	1/250/25	Суп картофельный с мясными фрикадельками	7,29	5,7	16,99	148,5	31,9	40,01	129,96	1,61	4,95	0,15	0,12	12,34		
143	1/150	Рагу овощное	2,4	4,4	10,3	178	42	32	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5		
282	1/80	Оладьи из печени	9,78	11,66	16,41	210	7,6	12,6	145,6	4,6	0,01	0,014	3,2	10,6		
388	1/200	Напиток из шиповника	0,4	0,2	19	118	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160		
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0		
Итог			22,13	25,61	77,13	759,88	108,4	112,49	448,6	1	7	8,65	8,81	12,664	5,46	197,64

День 4

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
23	1/60	Салат из свежих помидор с луком и растительным маслом	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2

96	1/250/25	Рассольник ленинградский на курином бульоне	3,3	6,8	22,6	113,3	23,5	12,3	0	1,3	0	0,1	0	8,3	
291	1/230/80	Плов из курицы	15,6	20,3	43	301,5	38,3	18	78,6	0,9	0	0,05	1,6	9,1	
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8	
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0	
Итого			21,16	30,75	96,53	648,18	88,31	62,58	166,1	1	3,04	3,85	12,51	2,2	36,4

День 5

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C		
76	1/60	Огурец свежий	0,8	0,1	2,6	14	20	14	42	0,6	0	0,03	0,03	10		
87	1/250/10	Щи из свежей капусты со сметаной	1,75	4,89	8,49	84,78	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77		
302	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2		
229	1/80	Рыба тушеная с овощами	13,87	7,85	6,53	150	52,11	59,71	238,46	0,96	0,01	0,1	0	3,35		
343	1/200	Компот из свежих фруктов	1	0	18	107	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68		
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0		
Итого			25,82	20,04	89,82	648,08	128,5	9	118,81	487,0	6	8,2	0,01	0,27	0,53	97,32

День 6

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
73	1/60	Икра из кабачков, т/о	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	11,89

102	1/250	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	0	0	5,81		
259	1/230/80	Жаркое по домашнему	27,53	7,47	21,95	265	31,1	65,7	3,37	4,03	0	0	0	8,71		
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8		
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0		
Итого			36,67	18,23	76,48	681,83	113,9	154,0	3	135,11	5	7,11	0,27	0,06	0,46	33,21

День 7

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
63	1/60	Салат из припущенной моркови с курагой	1	1,51	4,49	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88	
102	1/250	Суп из овощей с фасолью	9,27	8,64	14,6	173,96	55,91	43,79	0	2,2	0	0	0	7	
246	1/80	Гуляш из отварной говядины	10,28	8,27	2,64	126,00	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,40	
302	1/150	Каша перловая рассыпчатая	2,97	2,9	21,14	122,4	12,58	12,66	103,21	0	0	0	0	0	
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8	
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0	
Итого			25,92	13,05	69,73	535,62	98,65	92,09	191,8	9	3,64	0,04	0,09	0,46	19,68

День 8

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
14	1/60	Помидоры свежие	1,1	0,2	3,8	24	14	13,4	26	0,72	0	0,04	0,04	3

108-109	1/250/50	Суп картофельный с клецками	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	0	0	5,81		
287	1/200/50	Ленивые голубцы	23,38	21,25	44,61	451,25	56,38	59,38	249,13	2,74	60	0	0	0		
388	1/200	Напиток из шиповника	0,4	0,2	19	118	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160		
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0		
Итого			32,17	26,93	96,74	793	122,2	6	128,18	377,9	1	6,39	60,23	0,09	0,44	168,81

День 9

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
73	1/60	Икра из кабачков, т/о	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	11,89	
82	1/250/10	Борщ с капустой на мясом бульоне со сметаной	1,81	4,91	125,25	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0	0,05	0,01	10,29	
203	1/150	Макаронные изделия отварные	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015	
268	1/80	Котлета мясная (из мяса говядины)	18,8	14,1	12,5	191	14,3	5,3	17,1	0,1	0,04	0,03	1,6	3,2	
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8	
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0	
Итого			30,06	24,57	206,95	730,58	109,1	3	86,66	3	3,14	0,08	0,2	3,37	32,195

День 10

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
76	1/60	Огурец свежий	0,8	0,1	2,6	14	20	14	42	0,6	0	0,03	0,03	10

113/11 4	1/250	Суп-лапша	2,21	5,06	11,92	120,25	19,7	0,3	0,5	0,58	0,02	0,05	0,015	0,5
302	1/150	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
234	1/80	Котлета рыбная	11,5	8,8	12	102	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0	0,5
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			23,51	21,16	97,22	656,55	100,5 2	57,9	228,6	6,73	0,07	0,18	0,505	19

Примерное меню - обед

День 1

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
13	1/60	Салат из свежих огурцов .	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2
25	1/200/20	Суп картофельный с рыбой	5,69	3,65	15,3	120	22,87	32,24	113,2 4	1,1	0,02	0,014	1,82	19,44
237	1/150	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
391	1/80	Биточки мясные (курица)	9,81	8,51	9,86	153,75	9	15,06	74,7	0,77	0,01	0,04	0,07	0
868	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			24,96	23,01	97,29	734,43	59,8	86,38	396,4 5	7,36	3,92	12,434	2,49	39,64

День 2

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
43	1/60	Салат из белокачанной капусты .	0,85	3,05	5,19	51,54	26,8	7,9	14,83	0,32	0	0,01	0	20,97
87	1/200	Щи из свежей капусты с картофелем.	1,4	3,91	6,79	67,8	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77
204	1/150	Макаронные изделия отварные	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015
246	1/80	Гуляш из отварной говядины	10,04	10,39	3,2	145,8	24,41	19,22	93,35	16,8	1,19	0,05	0,98	4,05

398	1/200	Напиток из шиповника	0,4	0	32	124	8,84	4,86	5,94	1,21	0	0,01	0,23	8,91
		Булочка с творогом												
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итог			20,29	17,43	91,18	609,14	106,8	87,28	348,7	20,2	1,19	0,23	2,91	48,715
							1	2	7					

День 3

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
53	1/60	Салат из свеклы с соленым огурцом, т/о	0,96	8,32	5,2	99,2	25,6	15,2	40,42	0,88	0	0,02	0,03	4,4	
134	1/200	Рассольник ленинградский	1,64	5	13	97,4	12,4	21	0	0,74	0	0,01	0	6,14	
318	1/150	Картофель отварной со сливочным маслом	4,8	7,8	34,32	227,04	18	33	0,3	1,2	2,3	1,3	0,02	32,6	
234	1/80	Котлеты рыбные запеченные	10,64	3,76	7,67	107	42,7	24	146,8	0,59	0,34	0,07	0	21	
342	1/200	Компот из свежих яблок	0,2	0,2	22,3	110	12	0	2,4	0,8	0	0,02	0,01	0	
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0	
Итог			20,04	25,08	95,49	705,64	117,1	109,7	233,4	2	4,21	2,64	1,47	0,46	64,14

День 4

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
73	1/60	Икра из кабачков, т/о	1,2	5,4	5,1	73,2	24,6	9	22,2	0,42	0	0,01	0	4,2

87	1/200/20	Щи из свежей капусты с картофелем.	1,4	3,91	6,79	67,8	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77
291	150/30	Плов из птицы	25,6	20,3	43	377	45,1	47,5	199,3	2,19	0	0,06	1,6	1,01
382	1/200	Какао с молоком	5,72	5,76	38,42	218,98	179,4 2	0,06	179,0 2	0,92	0,02	0,06	0,24	1,92
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			35,72	35,37	106,31	801,98	290,1 8	90,86 2	482,1 2	4,67	0,02	0,23	2,24	21,9

День 5

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
54	1/60	Икра свекольная, т/о	0,96	1,84	5,7	42,6	18	0,04	0,2	0,6	0	0,2	0	6,8
208	1/200	Суп картофельный с макаронными изделиями	2,15	2,27	13,71	83,8	19,68	21,6	53,32	0,87	0	0,03	0,09	6,6
427	1/150	Гороховое пюре	29,23	4,71	59,43	397	40,95	24,59	60,06	0,98	0,03	0,15	0	0
400 446	1/80	Тефтели мясные	11,77	12,91	14,9	223	57,8	28,4	141,4	1,27	51	0,07	0,00	1,13
377	1/200	Чай с лимоном.	9,02	2,28	15,71	114,66	225,1	198,08	371,0 8	36,8 4	0,02	0,01	3,58	7,34
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			54,93	24,01	122,45	926,06	367,9 3	289,21 6	669,5 6	41,0 6	51,05	0,51	4,07	21,87

День 6

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
23	1/60	Салат из свежих помидор с луком с растительным маслом	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	6,67	19,73	0,5	0	0,04	0,14	12,25

104/105	1/200/20	Суп картофельный с мясными фрикадельками	5,83	4,56	13,59	118,8	25,52	32,01	103,97	1,29	3,96	0,12	0,12	3,96
237	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
245	1/80	Рыба припущенная.	14,03	1,9	0,25	74	13,5	10,4137,6	0,57	0,96	6	0,07	0	0,28
23	1/200	Кисель	0,4	0,2	37,8	156	22	6	18	0,2	0	0,02	0	4,4
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,.	0
Итого			29,34	17,57	108,67	688,56	79,39	67,98	306,77	7,95	9,96	0,32	0,26	22,09

День 7

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
76	1/60	Огурец свежий	0,6	0,4	1,9	12	10,55	10,67	19,73	0,5	0	0,04	0,03	12,25
144	1/200	Суп из овощей с фасолью	7,41	6,91	11,68	139,16	44,72	350,03	0	1,7	0	0	0	5,6
246	1/80	Гуляш из отварной говядины	10,04	10,39	32,08	145,8	24,41	19,22	95,35	1,68	11,92	0,05	0,98	4,05
508	1/150	Каша перловая рассыпчатая	2,97	2,9	21,14	122,4	12,58	12,66	103,21	0	0	0	0	0
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	1/100	Йогурт												
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			23,42	20,6	96,3	627,69	99,4	71,31	281,79	4,53	11,96	0,15	1,47	28,7

День 8

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C

71	1/60	Помидоры свежие	1,1	0,2	3,8	24	14	13,4	26	0,72	0	0,04	0,04	3
82	1/200/20/10	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной	1,48	3,93	100,2	82	35,5	21	42,58	1,19	0,00	0,04	0,1	8,23
287	1/150	Ленивые голубцы	23,38	21,25	44,61	451,25	56,38	59,38	249,13	2,74	60	0	0	0
398	1/200	Напиток из шиповника	0,4	0,2	19	118	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			28,16	25,58	180,61	760,75	119,68	113,88	333,31	4,36	60	0,13	0,44	171,23

День 9

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
10	1/60	Горошек консервированный с растительным маслом, т/о	0,93	1,65	2	26,13	67,03	0,06	0,03	0,21	0,03	0,03	0,15	3,4
102	1/200	Суп картофельный с бобовыми.	2,01	0,16	5,43	59,84	46,47	11,76	51,75	1,35	0,46	0,04	0,24	1,21
304	1/150	Рис отварной рассыпчатый	3,65	12,83	34,35	271	32,74	28,67	82,28	0,77	0,03	0,03	0,01	0
290	1/80	Куры тушеные в сметане	10,2	17,96	11,2	206,67	36,19	16,01	134,79	1,51	0,09	0,75	0,12	1,14
377	1/200	Чай с лимоном.	9,02	2,28	15,71	114,66	225,1	198,08	371,08	36,84	0,02	0,01	3,58	7,34
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			27,61	34,88	81,69	743,3	413,93	271,08	683,43	41,18	0,63	0,91	4,5	13,09

День 10

№	Выход	Белки				Минеральные вещества	Витамины
---	-------	-------	--	--	--	----------------------	----------

реп		Наименование блю		Жи ры	Углев од ы	Энергетическ ая ценно сть	Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
43	1/60	Салат из белокочанной капусты .	0,85	3,05	5,19	51,54	26,8	7,9	14,83	0,32	0	0,01	0	20,97
87	1/200	Щи из свежей капусты с картофелем	1,4	3,91	6,79	67,8	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77
436	1/150	Жаркое по- домашнему	25,81	7	20,58	248,44	29,1	61,59	315,9 4	3,78	22,5	0,19		8,41
382	1/200	Какао с молоком	5,72	5,76	38,42	218,98	179,4 2	0,06	179,0 2	0,92	0,02	0,06	0,24	1,92
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итог			35,58	19,72	83,98	651,76	276,3 8	103,85	591,3 9	6,16	22,52	0,36	0,64	46,07