



**Примерное двухнедельное меню
для обучающихся 1-4 классов
с 02.09.2024г.**

1 неделя Понедельник	ЗАВТРАК					
	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
	Каша пшеничная молочная с курагой	200	6,540	12,280	33,080	268,860
	Чай с сахаром	200	0,000	0,000	11,980	47,890
	Сыр (порциями)	20	4,090	4,600	0,490	60,000
	Масло сливочное (порциями)	15	0,080	7,250	0,130	66,090
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,000	1,160	20,560	104,680
	Яблоко свежее	150	2,100	2,100	14,700	70,500
	Пирожное бисквитное с начинкой	30	1,410	2,790	19,320	103,200
	ИТОГО	655	17,220	30,180	100,260	721,220
	ОБЕД					
	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
	Суп картофельный с горохом	250	5,870	5,550	19,280	150,870
	Рыба тушеная с овощами	190	17,540	10,320	5,240	184,690
	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,860	2,060	5,020	41,920
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,250	0,870	15,420	78,510
	Хлеб из ржано- пшеничный	40	2,930	0,530	17,330	85,330
	сок 0,2	200	1,000	0,200	20,200	92,000
	Пирожное бисквитное с начинкой	30	1,410	2,790	19,320	103,200
	ИТОГО	800	31,860	22,320	101,810	736,520

ЗАВТРАК

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
Омлет с сыром запеченный	160	16,460	18,510	3,310	246,070
Горошек консервированный	60	1,860	0,120	3,900	24,000
Чай с молоком с сахаром	200	0,670	0,710	9,920	47,770
Хлеб из муки пшеничной	40	3,000	1,160	20,560	104,680
сок фруктовый 0,2л	200	1,000	0,200	20,200	92,000
Печенье сливочное, сахарное	25	1,750	4,500	14,050	120,000
ИТОГО	655	23,810	25,140	69,990	622,520

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,010	5,170	13,740	110,490
Сметана	10	0,260	1,500	0,360	16,200
Биточки рубленые куриные	90	14,270	13,710	13,320	234,000
Каша гречневая	150	8,690	2,280	39,400	212,520
Огурцы свежие	100	0,80	0,10	1,70	10,90
Компот из плодов свежих яблок	200	0,160	0,160	15,900	66,680
Хлеб из муки пшеничной	30	2,250	0,870	15,420	78,510
Хлеб из ржано- пшеничный	40	2,930	0,530	17,330	85,330
Печенье сливочное, сахарное	20	1,750	4,500	14,050	120,000
ИТОГО	890	33,120	28,820	131,220	934,63

ЗАВТРАК

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
Пюре картофельное	150	3,330	3,280	22,660	133,890
Шницель рубленый куриный	90	14,270	13,710	13,320	234,000
Соус томатный	30	0,530	0,740	2,380	18,870
Огурцы свежие	100	0,80	0,10	1,70	10,90
Чай с сахаром	200	0,000	0,000	11,980	47,890
Хлеб из муки пшеничной	40	3,000	1,160	20,560	104,680
Вафли с начинкой	28	1,47	8,47	16,71	145,600
ИТОГО	638	23,400	27,460	89,310	695,830

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
Суп с лапшой	250	13,290	2,860	14,530	137,040
Плов куриный	200	21,830	19,950	37,540	418,000
Огурцы свежие	100	0,80	0,10	1,70	10,90
Хлеб из муки пшеничной	30	2,250	0,870	15,420	78,510
Хлеб из ржано- пшеничный	40	2,930	0,530	17,330	85,330
сок 0,2	200	1,000	0,200	20,200	92,000
Вафли с начинкой	28	1,470	8,470	16,710	145,600
ИТОГО	848	43,570	35,980	123,430	967,38

ЗАВТРАК

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
Сырники из творога со сметаной	160	18,700	14,130	20,920	289,440
Сметана	15	0,390	2,250	0,540	24,300
Какао – напиток на молоке	200	5,710	4,800	20,820	150,860
Яблоки свежие	150	2,100	2,100	14,700	70,500
Хлеб из муки пшеничной	30	2,250	0,870	15,420	78,510
Печенье сливочное, сахарное	25	1,750	4,500	14,050	120,000
ИТОГО	580	30,900	28,650	86,450	733,610

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
Щи из свежей капусты	250	2,150	3,200	10,270	79,830
Гуляш из мяса птицы	90	11,030	9,110	2,810	127,580
Макаронные изделия отварные	150	5,630	2,840	35,990	192,210
Помидоры свежие	100	1,20	4,70	7,70	77,90
Компот из плодов свежих яблок	200	0,160	0,160	15,900	66,680
Масло сливочное (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,090
Хлеб из муки пшеничной	30	2,250	0,870	15,420	78,510
Хлеб из ржано- пшеничный	40	2,930	0,530	17,330	85,330
Печенье сливочное, сахарное	25	1,750	4,500	14,050	120,000
ИТОГО	895	27,180	33,160	119,600	894,130

ЗАВТРАК

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
Пюре картофельное	150	3,330	3,280	22,660	133,890
Гуляш из мяса птицы	90	11,030	9,110	2,810	127,580
Помидоры свежие	100	1,20	4,70	7,70	77,90
Чай с лимоном и с сахаром	200	0,060	0,010	12,190	50,270
Хлеб из муки пшеничной	30	2,250	0,870	15,420	78,510
Пряник	40	2,2	1,6	29,6	144,000
ИТОГО	610	20,070	19,570	90,380	612,150

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
Суп рыбный	250	9,590	5,680	19,460	168,180
Макароны запеченные с сыром	150	8,190	6,260	36,720	235,860
Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,860	2,060	5,020	41,920
Компот из плодов свежих яблок	200	0,160	0,160	15,900	66,680
Хлеб из муки пшеничной	30	2,250	0,870	15,420	78,510
Хлеб из ржано- пшеничный	40	2,930	0,530	17,330	85,330
Яблоко свежее	150	2,100	2,100	14,700	70,500
Пряник	40	2,2	1,6	29,6	144,000
ИТОГО	920	26,080	17,660	124,550	746,980

ЗАВТРАК

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
Каша «Дружба»	200	7,560	8,140	34,250	241,610
Сыр (порциями)	20	4,090	4,600	0,490	60,000
Масло сливочное (порциями)	15	0,080	7,250	0,130	66,090
Чай с сахаром	200	0,000	0,000	11,980	47,890
Хлеб из муки пшеничной	40	3,000	1,160	20,560	104,680
Яблоко свежее	150	2,100	2,100	14,700	70,500
Пирожное бисквитное с начинкой	30	1,410	2,790	19,320	103,200
ИТОГО	655	18,240	26,040	101,430	693,970

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
Суп с макаронными изделиями	250	10,800	3,690	21,090	161,100
Суфле рыбное	100	17,630	4,250	21,500	194,880
Пюре картофельное	150	3,330	3,280	22,660	133,890
Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,860	2,060	5,020	41,920
Хлеб из муки пшеничной	30	2,250	0,870	15,420	78,510
Хлеб из ржано- пшеничный	40	2,930	0,530	17,330	85,330
Сок фруктовый на разлив	200	1,000	0,200	20,200	92,000
Пирожное бисквитное с начинкой	30	1,410	2,790	19,320	103,200
ИТОГО	860	40,210	17,670	142,540	890,830

ЗАВТРАК

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
Пюре картофельное	150	3,330	3,280	22,660	133,890
Гуляш из мяса птицы	90	11,030	9,110	2,810	127,580
Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,860	2,060	5,020	41,920
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,900	3,000	17,280	107,880
Хлеб из муки пшеничной	40	3,000	1,160	20,560	104,680
сок фруктовый 0,2л	200	1,000	0,200	20,200	92,000
ИТОГО	740	23,120	18,810	88,530	607,950

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
Щи из свежей капусты	250	2,150	3,200	10,270	79,830
Биточек рубленый куриный	90	14,270	13,710	13,320	234,000
Каша гречневая	150	8,690	2,280	39,400	212,520
Салат из моркови с сыром	60	4,130	6,690	2,620	88,430
Компот из плодов свежих яблок	200	0,160	0,160	15,900	66,680
Хлеб из муки пшеничной	30	2,250	0,870	15,420	78,510
Хлеб из ржано- пшеничный	40	2,930	0,530	17,330	85,330
Печенье сливочное, сахарное	25	1,750	4,500	14,050	120,000
ИТОГО	845	36,330	31,940	128,310	965,300

ЗАВТРАК

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
Пудинг из творога запеченный со сметаной	185	33,230	21,150	36,330	468,520
Сметана	15	0,390	2,250	0,540	24,300
Чай с сахаром	200	0,000	0,000	11,980	47,890
Хлеб из муки пшеничной	40	3,000	1,160	20,560	104,680
Сок фруктовый 0,2л	200	1,000	0,200	20,200	92,000
ИТОГО	640	37,620	24,760	89,610	737,390

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
Суп крестьянский с крупой	250	10,960	3,590	10,830	120,070
Гуляш из мяса птицы	90	11,030	9,110	2,810	127,580
Капуста тушеная	150	3,900	3,110	13,940	101,950
Огурцы свежие	100	0,80	0,10	1,70	10,90
Хлеб из муки пшеничной	30	2,250	0,870	15,420	78,510
Хлеб из ржано- пшеничный	40	2,930	0,530	17,330	85,330
Сок фруктовый 0,2л	200	1,000	0,200	20,200	92,000
ИТОГО	860	32,870	17,510	82,230	616,34

ЗАВТРАК

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
Биточки рубленые куриные	90	14,270	13,710	13,320	234,000
Каша гречневая	150	8,690	2,280	39,400	212,520
Огурцы свежие	100	0,80	0,10	1,70	10,90
Чай с молоком с сахаром	200	0,670	0,710	9,920	47,770
Хлеб из муки пшеничной	40	3,000	1,160	20,560	104,680
Яблоко свежее	150	2,100	2,100	14,700	70,500
Печенье сливочное, сахарное	25	1,750	4,500	14,050	120,000
ИТОГО	755	31,280	24,560	113,650	800,37

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
Суп из овощей	250	1,850	5,260	11,060	99,460
Жаркое по домашнему (мясо птицы)	200	17,760	16,800	28,400	336,800
Икра из кабачков	60	0,720	2,830	4,630	46,800
Хлеб из муки пшеничной	30	2,250	0,870	15,420	78,510
Хлеб из ржано- пшеничный	40	2,930	0,530	17,330	85,330
Компот из плодов свежих яблок	200	0,160	0,160	15,900	66,680
Печенье сливочное, сахарное	25	1,750	4,500	14,050	120,000
ИТОГО	805	27,770	30,950	106,790	833,580

ЗАВТРАК

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
Пюре картофельное	150	3,330	3,280	22,660	133,890
Суфле рыбное	100	17,630	4,250	21,500	194,880
Помидоры свежие	100	1,20	4,70	7,70	77,90
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,900	3,000	17,280	107,880
Хлеб из муки пшеничной	40	3,000	1,160	20,560	104,680
Вафли с начинкой	28	1,47	8,47	16,71	145,600
ИТОГО	618	30,530	24,860	106,410	764,830

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
Суп с клецками	250	13,290	2,860	14,530	137,040
Биточек рубленый куриный	90	14,270	13,710	13,320	234,000
Соус томатный	30	0,530	0,740	2,380	18,870
Каша гречневая	150	8,690	2,280	39,400	212,520
Помидоры свежие	100	1,20	4,70	7,70	77,90
Хлеб из муки пшеничной	30	2,250	0,870	15,420	78,510
Хлеб из ржано- пшеничный	40	2,930	0,530	17,330	85,330
Компот из плодов свежих яблок	200	0,160	0,160	15,900	66,680
Пряник	40	2,2	1,6	29,6	144,000
ИТОГО	930	45,52	27,450	155,580	1054,850