



Меню примерное
двухнедельное завтраков для питания
учащихся по образовательным программам начального общего образования в муниципальных общеобразовательных организациях (за исключением учащихся с ограниченными возможностями здоровья, учащихся из числа детей-инвалидов)
(рекомендуемая форма)

1 неделя

День 1
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К	
Икра кабачковая	25	0.75	0.06	1.50	9.25	0.48	0.01	76.25	0.31	9.25	8.94	2.81	0.08	28.25	б/н
Мясо тушеное с овощами	50/40	11.12	5.20	3.20	105.60	1.13	0.03	97	25.6	11	133	19	2	257	433
Макароны отварные	150	4.08	7.32	27.36	195.60	0.00	0.05	119.2	21.3	8.8	32	5.6	0.56	42.4	332
Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00	1.16	0	1.3	0.38	6.9	8.5	4.6	0.8	30.2	685
Хлеб ржано- пшеничный	32.5	2.63	1.07	13.72	72.15	0.13	0.13	195.8	0	23.7	40.63	13	0.91	53.9	б/н
Кондитерское изделие	20	1.28	3.36	13.70	90.20	0.00	0.02	19.6	26.4	4.6	13	2	0.16	17	б/н
Итого:	517.5	20.06	17.01	74.48	530.80	2.90	0.24	509.15	73.99	64.25	236.07	47.01	4.51	428.75	

День 2
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К	
Салат из свежей капусты	50	0.70	2.60	4.50	44.00	17.50	0.02	0	101.2	22.3	16	8.7	0.3	136	43
Котлета рубленая из птицы с соусом	60/30	13.10	17.28	9.72	250.20	0.58	0.07	109.3	11.35	17.9	75.6	24.92	0.76	123.5	498
Картофельное пюре	150	2.52	5.40	17.52	130.80	8.16	0.01	135.33	25.68	31.2	67.2	22.4	0.8	499.2	520
Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00	1.16	0	1.3	0.38	6.9	8.5	4.6	0.8	30.2	685
Кондитерское изделие	20	1.28	3.36	13.70	90.20	0.00	0.02	19.6	26.4	4.6	13	2	0.16	17	б/н
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.63	1.07	13.72	72.15	0.13	0.13	195.8	0	23.7	40.63	13	0.91	53.9	б/н
Итого:	517.5	20.43	29.71	74.16	645.35	27.53	0.25	461.33	165.01	106.60	220.93	75.62	3.73	859.80	

День 3

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Горошек консервированный	25	0.60	0.05	1.20	7.40	0.39	0.01	61.00	0.25	7.40	7.15	2.25	0.07	22.60	б/н
Плов из птицы	200	14.18	13.83	31.68	313.25	0.84	0.05	121.6	40	37.58	166.08	49.48	1.83	36.8	492
Компот из свежих яблок	200	0.20	0.00	35.80	142.00	0.00	0.02	0	0	12	2.4	0	0.8	0	631
Фрукт	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	0.03	26	5	16	11	9	2.2	278	б/н
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.63	1.07	13.72	72.15	0.13	0.13	195.8	0	23.7	40.63	13	0.91	53.9	б/н
Итого:	558	18.01	15.35	92.20	581.80	11.36	0.24	404.40	45.25	96.68	227.26	73.73	5.81	391.30	

День 4

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Салат из свеклы с маслом	50	0.65	3.70	4.25	53.00	3.85	0.005	65.5	0.57	16	18	9.1	0.6	113.2	50
Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	9.54	4.59	5.04	100.80	2.46	0.08	104.10	284.40	39.90	187.70	50.14	0.90	384.40	374
Картофельное пюре	150	2.52	5.40	17.52	130.80	8.16	0.01	135.33	25.68	31.2	67.2	22.4	0.8	499.2	520
Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00	1.16	0	1.3	0.38	6.9	8.5	4.6	0.8	30.2	685
Батон нарезной витаминизированный	18	1.35	0.52	9.25	47.40	0.00	0.02	76.86	0	3.42	11.7	2.34	0.22	16.6	б/н
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.63	1.07	13.72	72.15	0.13	0.13	195.8	0	23.7	40.63	13	0.91	53.9	б/н
Итого:	555.5	14.26	14.21	51.06	390.00	15.63	0.12	383.09	311.03	97.42	293.10	88.58	3.32	1043.60	

День 5

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К	
Винегрет	50	0.70	5.05	3.40	62.00	8.10	0.015	167.5	60.75	10.1	17.9	8.05	0.35	106.5	71
Макароны отварные	150	4.08	7.32	27.36	195.60	0.00	0.05	119.2	21.3	8.8	32	5.6	0.56	42.4	332
Биточки из филе цыпленка	60/30	17.64	17.64	17.64	100.02	10.02	4.14	4.14	207.68	207.675	0.12	0.12	0.39		
Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00	1.16	0	1.3	0.38	6.9	8.5	4.6	0.8	30.2	685
Кондитерское изделие	20	1.28	3.36	13.70	90.20	0.00	0.02	19.6	26.4	4.6	13	2	0.16	17	б/н
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.63	1.07	13.72	72.15	0.13	0.13	195.8	0	23.7	40.63	13	0.91	53.9	б/н
Итого:	540.5	26.53	34.44	90.82	577.97	19.41	4.36	507.54	316.51	261.78	112.15	33.37	3.17	250.00	

2 неделя

День 1

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К	
Салат из свежей капусты	50	0.75	2.80	4.75	48.00	17.80	0.02	0	103.1	28.6	19	9.8	0.5	148	43
Печень по-строгановски	50/40	10.90	10.90	3.12	156.00	9.90	0.17	449	3791	31	221	14	4.6	198	431
Каша гречневая рассыпчатая	150	6.72	8.64	33.00	242.40	0.00	0.22	159.2	29.28	142.6	192	281.6	229.6	232.8	508
Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00	1.16	0	1.3	0.38	6.9	8.5	4.6	0.8	30.2	685
Кондитерское изделие	20	1.28	3.36	13.70	90.20	0.00	0.02	19.6	26.4	4.6	13	2	0.16	17	б/н
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.63	1.07	13.72	72.15	0.13	0.13	195.8	0	23.7	40.63	13	0.91	53.9	б/н
Итого:	542.50	22.48	26.77	83.29	666.75	28.99	0.56	824.90	3950.16	237.40	494.13	325.00	236.57	679.90	

День 2

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К	
Горошек консервированный	25	0.60	0.05	1.20	7.40	0.39	0.01	61.00	0.25	7.40	7.15	2.25	0.07	22.60	б/н
Котлета рубленая с соусом	60/30	8.72	11.68	10.46	182.74	1.13	0.038	128.1	68.12	22.9	100.74	18.18	1.5	203.5	451
Картофельное пюре	150	2.52	5.40	17.52	130.80	8.16	0.01	135.33	25.68	31.2	67.2	22.4	0.8	499.2	520
Кондитерское изделие	20	1.28	3.36	13.70	90.20	0.00	0.02	19.6	26.4	4.6	13	2	0.16	17	б/н
Компот из сухофруктов	200	0.60	0.00	31.40	124.00	0.00	0	0	15	50	4	2	0.1	0	639
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.63	1.07	13.72	72.15	0.13	0.13	195.8	0	23.7	40.63	13	0.91	53.9	б/н
Итого:	517.5	16.35	21.56	88.00	607.29	9.81	0.20	539.83	135.45	139.80	232.72	59.83	3.54	796.20	

День 3

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К	
Винегрет	50	0.70	5.05	3.40	62.00	8.10	0.015	167.5	60.75	10.1	17.9	8.05	0.35	106.5	71
Макароны отварные	150	4.08	7.32	27.36	195.60	0.00	0.05	119.2	21.3	8.8	32	5.6	0.56	42.4	332
Цыплята отварные, соус красный основной	60/30	8.34	3.90	2.40	217.77	0.010	29.700	0.000	0.000	16.983	4.925	1.400	0.958	257	437
Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.00	58.00	1.16	0	1.3	0.38	6.9	8.5	4.6	0.8	30.2	685
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.63	1.07	13.72	72.15	0.13	0.13	195.8	0	23.7	40.63	13	0.91	53.9	б/н
Фрукт	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	0.03	26	5	16	11	9	2.2	278	б/н
Итого:	622.5	15.95	17.34	61.88	652.52	9.40	29.90	483.80	82.43	66.48	103.96	32.65	3.58	490.00	

День 4

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К	
Салат из свеклы с маслом	50	0.65	3.70	4.25	53.00	3.85	0.005	65.5	0.57	16	18	9.1	0.6	113.2	50
Жаркое по- домашнему	200	15.58	8.58	18.90	218.75	8.30	0.110	253.80	30.80	21.900	201.300	39.400	2.980	717.500	436
Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00	1.16	0	1.3	0.38	6.9	8.5	4.6	0.8	30.2	685
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.63	1.07	13.72	72.15	0.13	0.13	195.8	0	23.7	40.63	13	0.91	53.9	б/н
Батон нарезной витаминизированный	18	1.35	0.52	9.25	47.40	0.00	0.02	76.86	0	3.42	11.7	2.34	0.22	16.6	б/н
Итого:	515.5	19.06	13.35	51.87	401.90	13.44	0.25	516.40	31.75	68.50	268.43	66.10	5.29	914.80	

День 5

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К	
Салат из свежей капусты	50	0.75	2.80	4.75	48.00	17.80	0.02	0	103.1	28.6	19	9.8	0.5	148	43
Тефтели в томатном соусе	60/30	10.62	12.64	11.03	202.10	0.40	0.04	190	1.7	23	138	20	1.8	221	462
Макароны отварные	150	4.08	7.32	27.36	195.60	0.00	0.05	119.2	21.3	8.8	32	5.6	0.56	42.4	332
Кондитерское изделие	20	1.28	3.36	13.70	90.20	0.00	0.02	19.6	26.4	4.6	13	2	0.16	17	б/н
Компот из яблок	200	0.20	0.00	35.80	142.00	0.00	0.02	0	0	12	2.4	0	0.8	0	631
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.63	1.07	13.72	72.15	0.13	0.13	195.8	0	23.7	40.63	13	0.91	53.9	б/н
Итого:	542.5	19.56	27.19	106.36	750.05	18.33	0.28	524.60	152.50	100.70	245.03	50.40	4.73	482.30	