

СОГЛАСОВАНО

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)



№ _____ от " _____ " _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ:

(наименование учреждения)



Меню примерное

двухнедельное обедов 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)

1 неделя

День 1

Обед

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	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
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
Суп вермишелевый с зеленью	250/1	2.32	2.00	16.80	120.00	27.52	0.09	372	97.6	13.8	54.6	20.8	0.86	410.4	140
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
Итого:	748.5	21.10	15.65	77.58	560.60	30.42	0.31	861.55	145.19	73.45	277.67	65.81	5.21	822.15	

День 2

Обед

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	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Салат из свежей капусты	25	0.35	1.30	2.30	22.00	8.80	0.01	0	50.6	11.2	8	4.5	0.15	68	43
Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/10/1	2.40	3.60	16.08	135.00	5.54	0.06	0	107.2	21	51.4	19.6	0.71	334.4	132
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
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:	758.5	21.20	28.65	74.34	668.15	24.37	0.28	441.73	195.21	111.90	251.33	89.02	4.13	1109.20	

День 3

Обед

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	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
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/10/1	1.60	4.16	10.48	106.00	6.76	0.032	0	137.8	33.6	42.6	19.2	0.87	264	110
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
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:	718.5	19.21	19.11	92.88	640.80	0.13	0.15	378.40	178.05	114.28	258.86	83.93	4.48	377.30	

День 4

Обед

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	Са	Р	Mg	Fe	К	
Салат из свеклы с маслом	25	0.33	1.85	2.13	26.50	1.93	0.0025	32.75	0.29	8	9	4.55	0.3	56.6	50
Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	4.96	4.48	17.84	167.00	4.65	0.18	95.8	0	30.46	69.74	28.24	1.62	382.4	139
Рыба тушенная в томате с	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
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:	738.5	20.18	17.39	71.25	555.25	18.49	0.40	565.08	310.75	140.16	382.77	122.93	5.33	1406.70	

День 5

Обед

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	
Винегрет	25	0.35	2.53	1.70	31.00	4.05	0.008	83.75	30.38	5.05	8.93	4.03	0.18	53.25	71
Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/10/1	1.60	3.44	8.00	88.00	14.77	0.05	94.8	0	34.66	38.1	17.8	0.64	242.4	124
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	1.30	17.64	100.02	10.02	4.14	4.14	207.68	207.68	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
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:	773.5	26.50	15.66	83.42	544.77	30.13	4.38	498.99	259.74	286.79	128.28	45.15	3.48	422.15	

2 неделя

День 1

Обед

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	25	0.38	1.40	2.38	44.00	8.90	0.01	0	51.55	14.3	9.5	4.9	0.25	74	43
Суп картофельный с пшеном с зеленью	250/1	2.00	2.40	14.64	113.00	6.60	0.09	96.4	0	20.88	66.12	22.8	1.04	194.8	138
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
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:	763.50	22.83	24.41	81.86	685.55	26.69	0.62	901.7	3872.2	239.38	537.75	340.9	237.2	783.7	

День 2

Обед

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	
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
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/10/1	1.60	4.16	10.48	106.00	6.76	0.032	0	137.8	33.6	42.6	19.2	0.87	264	110
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
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:	758.5	16.67	22.36	84.78	623.09	16.57	0.22	520.23	246.85	168.80	262.32	77.03	4.25	1043.20	

День 3

Обед

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	
Винегрет	25	0.35	2.53	1.70	31.00	4.05	0.008	83.75	30.38	5.05	8.93	4.03	0.18	53.25	71
Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/10/1	2.40	3.60	16.08	135.00	5.54	0.06	0	107.2	21	51.4	19.6	0.71	334.4	132
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	200/15	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
Итого:	718.5	18.00	18.42	76.26	709.52	10.89	29.95	400.05	159.26	82.43	146.39	48.23	4.12	771.15	

День 4

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Лесб/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	25	0.33	1.85	2.13	26.50	1.93	0.0025	32.75	0.29	8	9	4.55	0.3	56.6	50
Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/10/1	1.60	3.44	8.00	88.00	14.77	0.05	94.8	0	34.66	38.1	17.8	0.64	242.4	124
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
Итого:	718.5	20.34	14.94	57.75	463.40	26.29	0.29	578.45	31.47	95.16	297.53	79.35	5.63	1100.60	

День 5

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Лесб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К	
Салат из свежей капусты	25	0.35	1.30	2.30	22.00	8.80	0.01	0	50.6	11.2	8	4.5	0.15	68	43
Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	4.96	4.48	17.84	167.00	4.65	0.18	95.8	0	30.46	69.74	28.24	1.62	382.4	139
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
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:	748.5	22.84	26.81	108.05	800.85	13.98	0.43	600.80	73.60	109.16	290.77	71.34	5.84	767.70	