



**Меню примерное
двухнедельное обдоев для питания**

учащихся из малолетних семей, посещающих группы продленного дня, из семей опекуна (попечителя), приемных семей и из многодетных семей (за исключением учащихся по образовательным программам начального общего образования, обучающихся, оба родителя или один из родителей которых являлись военнослужащими, лицами, проходящими службу в войсках национальной гвардии Российской Федерации и имеющими специальное звание полиции, и погибли при выполнении задач в ходе специальной военной операции на территориях Украины, Донецкой Народной Республики и Луганской Народной Республики)
(рекомендуемая форма)

1 неделя
День 1

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/репц
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	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
Суп вермишелевый с зеленью	200/1	2.32	2.00	16.80	96.00	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	120	4.08	7.32	27.36	156.48	0.00	0.05	119.2	21.3	8.8	32	5.6	0.56	42.4	332
Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.00	58.00	0.02	0.00	0.00	0.00	1.29	1.60	0.88	0.21	8.71	685
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	72.15	0.00	0.03	0.00	0.00	11.62	22.86	20.42	1.58	0.00	б/н
Итого:		20.97	15.04	76.11	497.48	29.15	0.21	664.45	144.81	55.76	253.00	69.51	5.29	746.76	

День 2

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/репц
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Салат из свежей капусты	25	0.35	1.30	2.30	24.00	8.80	0.01	0	50.6	11.2	8	4.5	0.15	68	43
Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	200/10/1	2.40	3.60	16.08	108.00	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	120	2.52	5.40	17.52	104.64	8.16	0.01	135.33	25.68	31.2	67.2	22.4	0.8	499.2	520
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	2.50	0.46	12.25	72.15	0.00	0.03	0.00	0.00	11.62	22.86	20.42	1.58	0.00	б/н
Итого:		21.07	28.04	72.87	616.99	24.24	0.18	245.93	195.21	99.82	233.56	96.44	4.80	1055.30	

День 3

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/ре ц
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	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	200/10/1	1.60	4.16	10.48	84.80	6.76	0.032	0	137.8	33.6	42.6	19.2	0.87	264	110
Плов из птицы	175	14.18	13.83	31.68	274.09	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	2.50	0.46	12.25	72.15	0.00	0.03	0.00	0.00	11.62	22.86	20.42	1.58	0.00	б/н
Итого:		19.08	18.50	91.41	580.44	7.99	0.14	182.60	178.05	102.20	241.09	91.35	5.15	323.40	

День 4

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/ре ц
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	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	200/1	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 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	120	2.52	5.40	17.52	104.64	8.16	0.01	135.33	25.68	31.2	67.2	22.4	0.8	499.2	520
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	2.50	0.46	12.25	72.15	0.00	0.03	0.00	0.00	11.62	22.86	20.42	1.58	0.00	б/н
Итого:		20.05	16.78	69.78	529.09	18.36	0.31	369.28	310.75	128.08	365.00	130.35	6.00	1352.80	

День 5

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/ре ц
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	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	200/10/1	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	120	4.08	7.32	27.36	156.48	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	10.02	10.02	4.14	4.14	207.68	207.68	0.12	0.12	0.39		
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	2.50	0.46	12.25	72.15	0.00	0.03	0.00	0.00	11.62	22.86	20.42	1.58	0.00	б/н
Итого:		23.87	30.93	69.70	343.50	30.00	4.25	303.19	259.74	263.09	87.65	32.15	2.57	368.25	

2 неделя

День 1

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реци
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Салат из свежей капусты	25	0.38	1.40	2.38	24.00	8.90	0.01	0	51.55	14.3	9.5	4.9	0.25	74	43
Суп картофельный с пшеном с зеленью	200/1	2.00	2.40	14.64	90.40	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	120	6.72	8.64	33.00	193.92	0.00	0.22	159.2	29.28	142.6	192	281.6	229.6	232.8	508
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	2.50	0.46	12.25	72.15	0.00	0.03	0.00	0.00	11.62	22.86	20.42	1.58	0.00	б/н
Итого:		22.70	23.80	80.39	594.47	26.56	0.52	705.90	3872.21	227.30	519.98	348.32	237.87	729.80	

День 2

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реци
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	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	200/10/1	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	120	2.52	5.40	17.52	104.64	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	2.50	0.46	12.25	72.15	0.00	0.03	0.00	0.00	11.62	22.86	20.42	1.58	0.00	б/н
Итого:		16.54	21.75	83.31	596.93	16.44	0.12	324.43	246.85	156.72	244.55	84.45	4.92	989.30	

День 3

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реци
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	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	200/10/1	2.40	3.60	16.08	108.00	5.54	0.06	0	107.2	21	51.4	19.6	0.71	334.4	132
Макаронные отварные	120	4.08	7.32	27.36	156.48	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	2.50	0.46	12.25	65.00	0.00	0.03	0.00	0.00	11.62	22.86	20.42	1.58	0.00	б/н
Итого:		17.87	17.81	74.79	636.25	10.76	29.85	204.25	159.26	70.36	128.61	55.65	4.79	717.25	

День 4

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реци
	12 лет и	12 лет и	12 лет и	12 лет и	12 лет и	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	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	200/10/1	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	175	15.58	8.58	18.90	191.41	7.48	0.18	0.26	16.48	24.70	266.41	51.68	3.15	952.31	436
Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.00	58.00	1.16	0.00	1.30	0.38	6.90	8.50	4.60	0.80	30.20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	72.15	0.00	0.03	0.00	0.00	11.62	22.86	20.42	1.58	0.00	б/н
Итого:		20.21	14.32	56.28	436.06	25.34	0.26	129.11	17.15	85.88	344.87	99.05	6.47	1281.51	

День 5

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реци
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	
Салат из свежей капусты	25	0.35	1.30	2.30	24.00	8.80	0.01	0	50.6	11.2	8	4.5	0.15	68	43
Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	4.96	4.48	17.84	133.60	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	120	4.08	7.32	27.36	156.48	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	2.50	0.46	12.25	72.15	0.00	0.03	0.00	0.00	11.62	22.86	20.42	1.58	0.00	б/н
Итого:		22.71	26.20	106.58	730.33	13.85	0.33	405.00	73.60	97.08	273.00	78.76	6.51	713.80	