



Утверждаю:

Директор школы: Раэ Е.Н.

### Меню приготавливаемых блюд

1-4 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	200	4,8	8,2	20,4	222	№297
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	20	59	№943
	Яблоко	100	1.1	0,3	10,1	89	
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,66	9,44	63,9	
	Хлеб ржаной	30	3.3	0.6	12,3	82,7	
	Кондитерские изделия	40	2,64	3,34	6,8	103	
	Сыр порционно	10	2.53	5,3	3.23	40	№42
Итого за завтрак			16,94	18,4	82,27	659,6	
<b>День 2</b>							
завтрак	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	6,3	3,93	40	102	№170
	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	59	№943
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,66	5,44	63,9	
	Кондитерские изделия	40	2,64	3,34	8,2	200	
	Банан	100	1,5	0,2	21,8	95	
	Сыр порционно	10	2.53	5,3	3.23	80	№42
	Йогурт	50	3,6	5	5	95	
Итого за завтрак			19,14	18,43	83,67	694,9	
<b>День 3</b>							
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,73	1,43	18	113,8	№679
	Котлеты, биточки	90	10,2	12,4	9,56	230	№608

	Соус красный	30	0,7	2,6	10,2	78,43	№ 587
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,66	5,14	63,9	
	Компот из смеси сухофруктов + С	200	0,6	--	24	124	№868
	Огурцы порционно	60	0,7	0,12	2,8	13,8	
	Яблоко	100	0,8	0,2	5	54	
Итого за завтрак			19,1	17,41	75	677,93	
<b>День 4</b>							
завтрак	Суп с рыбными консервами	250	6.82	10,3	11,47	190	№87
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	20	59	№943
	Булочка печеная	50	3,5	4,6	20	280	№ 3
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,66	9,44	63,9	
	Хлеб ржаной	30	3.3	0.6	17,1	82,7	
Итого за завтрак			16,19	16,16	78,01	675,5	
<b>День 5</b>							
завтрак	Макаронные изделия отварные	150	5.25	4,29	26,45	220.5	№688
	Сосиска отварная	90	7,2	12	16,96	132	№536
	Соус красный	30	0,7	2,6	3,2	78,43	№ 587
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,66	9,44	63,9	
	Кисель + С	200	0.07	-	14,6	156	№291
	Помидоры порционно	100	1,8	0,2	2,7	18	
Итого за завтрак			17,35	19,75	73,35	668,83	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1(2)</b>							
завтрак	Суп картофельный с фрикадельками	250	6,48	8,1	30,1	148,5	№ 209
	Чай с сахаром	200	0,2	0	5	28	№943
	Апельсин	100	1,4	0,2	8,1	64,5	
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,66	9,44	63,9	

	Кондитерские изделия	40	2,64	3,34	5,34	203	
	Сыр порциями	10	2.53	5,3	3.23	80	№42
	Хлеб ржаной	30	3.3	0.6	17,1	82,7	
Итого за завтрак			15,62	19,7	78,31	670,6	
<b>День 2(2)</b>							
завтрак	Плов из птицы	250	14,3	16	26,3	377	№304
	Огурцы	100	0,1	0,12	2,76	13,8	
	Хлеб ржаной	30	1,8	0.6	17,1	82,7	
	Груша	100	0,33	0,14	10,3	57	
	Компот	200	1,01	2,39	14,3	124	№295
Итого за завтрак			17,54	19,25	70,76	654,5	
<b>День 3(2)</b>							
завтрак	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6,2	5,3	15,7	205	№208
	Сыр порциями	10	2.53	2.53	3.23	40	№42
	Хлеб пшеничный с маслом	60	5,57	8,86	9,59	176,4	
	Хлеб ржаной	30	3.3	0.6	17,1	82,7	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	59	№943
	Яблоко	100	0,8	0,12	10,1	54	Яблоко
Итого за завтрак			18,6	17,41	75,72	697,1	
<b>День 4(2)</b>							
завтрак	Гречка по купечески	250	12,3	16	25	380	№ 45
	Фрукты ( груша)	100	0,36	0,14	10,3	57	
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,66	9,44	63,9	
	Хлеб ржаной	30	3.3	0.6	17,1	82,7	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	20	59	№ 943
Итого за завтрак			18,53	17.4	81.84	642,6	

<b>День5(2)</b>							
завтрак	Пюре картофельное	150	2,1	4,5	8,2	207	№694
	Рыба, тушенная с овощами в томатном соусе	100	8,6	10,5	5,6	112	№486
	Компот из смеси сухофруктов + С	200	0,6	--	31,4	124	№868
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,66	9,44	63,9	
	Кондитерские изделия	40	2,64	3,34	11,34	103	
	Помидоры порционно	100	0,88	0,2	2,7	18	
Итого за завтрак			17,19	19,2	68,68	627,9	
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 1(3)</b>							
завтрак	Каша молочная пшеничная	200	6,5	10,3	19,70	254,2	№297
	Чай с сахаром	200	0,2	-	20	59	№943
	Сыр порциями	10	2,53	5,3	3,23	40	№42
	Апельсин	100	1,4	0,2	8,1	109	
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	17,1	82,7	
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,66	9,44	63,9	
Итого за завтрак			16,3	17,06	77,52	648,8	
<b>День 2(3)</b>							
завтрак	Тефтели	90	2,1	10,2	6,55	128,5	№286
	Макаронные изделия отварные	150	3,6	0,4	20	220,5	№688
	Соус красный	30	1,98	1,6	12,52	78,43	№ 587
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	9,74	145,2	№ 959
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	17,1	82,7	
	Помидоры порционно	100	1,1	0,4	7,2	33	

Итого за завтрак			15,6	16,92	73,11	688,33	
<i>День3(3)</i>							
завтрак	Суп рассольник с мясом	250	8,1	6,2	18,6	240	№197
	Сыр порциями	10	2,53	5,3	3,23	80	№42
	Булочка печеная	50	5,5	3,75	20	187	№ 3
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	20	59	№943
	Груша	100	0,14	0,36	10	57	
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,66	9,44	63,9	
Итого за завтрак			18,84	16,27	81,27	686,9	
<i>День 4(3)</i>							
Завтрак	Пюре картофельное	200	2,1	4,5	8,2	107	№169
	Котлеты, биточки	100	8,6	9,24	12,56	230	№608
	Соус красный	30	1,98	1,6	12,52	78,43	№ 587
	Огурцы	100	0,65	0,11	3,13	18	
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	17,1	82,7	
	Кисель + С	200	0,07	-	14,6	156	№291
Итого за завтрак			16,7	16,05	68,11	672,13	
<i>День 5(3)</i>							
завтрак	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	190,3	206
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,66	9,44	63,9	
	Масло сливочное порционно	10	3,2	8,2	0,15	112,5	№41
	Йогурт	100	5,6	5	13	150	
	Компот из смеси сухофруктов + С	200	0,6	--	31,4	124	№868
Итого за завтрак			17,26	19,14	70,32	640,7	