

Руководитель образовательного учреждения

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
1-4 КЛАССОВ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ Г.ВЛАДИМИРА**

СЕЗОН ОСЕНЬ 2021г.

Согласовано:  
 Директор школы \_\_\_\_\_

МАУ "Центр школьного питания"

## Примерное меню обучающихся 1-4кл. 1день

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>																
24.94	Помидоры свежие	.060	0.66	0.12	2.28	14	0	0.04	0.02	0.3	15	4.8	174	8.4	12	0.54
210.17	Омлет натуральный с маслом сливочным	.150/5	17.92	29.42	2.55	333	363	0.12	0.55	0.4	0.32	778	209	262	21.82	2.75
0	Сыр плавленный "Хохланд"	.019/1штг	2.09	5.32	1.52	60	0.08	0.01	0.06	0.03	0.3	155.8	22.04	190	9.5	0.21
376.17	Чай с сахаром	.200	0.48	0.05	10.05	42	0.5	0	0.01	0.08	0.1	0.92	24.8	5.25	4.4	0.85
0	Хлеб пшеничный	.020	1.6	0.8	10.8	58	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
<i>Итого:</i>			24.89	36.07	40.52	572.00	99.99	0.23	0.66	1.51	15.72	1039.32	448.44	476.15	55.07	4.93

**Обед**

45.17	Салат из белокочанной капусты	.060	1.01	3.06	5.62	54	0	0.01	0.02	0.39	21.6	355.83	12.08	27.74	10.05	0.36
101.17	Суп картофель.с гречневой крупой и мясом	.200/10	5.33	3.07	15.56	111	0.01	0.12	0.1	1.9	13.2	261.98	453.76	15.8	37.85	1.49
256.17	Мясо тушеное	.50/40	17.24	8.49	10.5	186	0.04	0.08	0.16	3.46	1.3	123	292.22	9.24	21.57	1.46
309.17	Макаронные изделия отварные	.150	5.64	4.99	35.99	211	30.97	0.09	0.03	0.61	0	389	63.61	14	8.4	0.86
701.04	Напиток яблочный	.200	0.66	0	22.41	91	0.01	0.01	0	0.07	4.12	6.7	69.5	4.6	2.25	0.61
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
<i>Итого:</i>			32.02	19.97	103.40	718.00	31.03	0.35	0.32	6.95	40.22	1136.51	891.17	77.88	84.67	5.14
<b>Всего:</b>			56.91	56.04	143.92	1290.00	394.61	0.58	0.98	8.46	55.94	2175.83	1339.61	554.03	139.74	10.07

Руководитель \_\_\_\_\_ Литвиненко К.И.

Зав.производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_ Марченкова Ю.И.

Технолог \_\_\_\_\_

Согласовано:  
Директор школы \_\_\_\_\_

МАУ "Центр школьного питания"

## Примерное меню обучающихся 1-4кл. 2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe
<b>.Завтрак</b>																
182.17	Каша молочная жидкая пшеничная	.150/10	5.46	11.26	27.48	235	59.03	0.16	0.11	0.52	0.82	112.66	156.8	85.77	33.8	0.91
16.17	Карбонат в/к	.025	5.32	2.07	0	41	0.05	7	2.5	0	0	0.9	3.5	0	1.5	0.72
382.17	Какао с молоком	.200	4.28	3.8	20.07	134	0.03	0.04	0.15	0.1	1.3	50.15	146	120.45	14	0.14
0	Хлеб пшеничный	.020	1.6	0.8	10.8	58	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
0	Фрукт	.100	0.4	0.4	9.8	40	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
	<b>Итого:</b>		<b>17.06</b>	<b>18.33</b>	<b>68.15</b>	<b>508.00</b>	<b>59.11</b>	<b>7.25</b>	<b>2.79</b>	<b>1.10</b>	<b>12.12</b>	<b>289.51</b>	<b>602.90</b>	<b>226.22</b>	<b>61.10</b>	<b>4.19</b>
<b>.Обед</b>																
20.17	Салат из св.огурцов с маслом растит.	.060/5	0.42	5.05	1.14	52	0	0.02	0.01	0.12	4.2	4.2	84.6	10.2	8.4	0.3
84.17	Борщ с фасолью,цыпленком и сметаной	.200/10/10	4.75	5.95	14.28	132	10.05	0.03	0.04	0.47	9.38	269.88	269.29	30.29	18.09	0.86
235.17	Шницель рыбный натуральный	.080	12.96	4.59	8.17	128	12	0.03	0.04	0.28	1.38	179.53	57.26	18.07	8.03	0.57
312.17	Картофельное пюре	.150	3.26	5.57	22.13	151	31.01	0.16	0.13	1.7	26.09	134.2	766.39	41.63	32.91	1.2
348.17	Компот из кураги	.200	1.09	0	39.39	157	0	0.06	0.03	0.18	0	43.44	59.2	30.05	15.54	1.15
0	Десерт	.028	1.12	5.04	18.2	121	0	0	0	0	0	0	0	1.68	0	0
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
	<b>Итого:</b>		<b>25.74</b>	<b>26.56</b>	<b>116.63</b>	<b>806.00</b>	<b>53.06</b>	<b>0.34</b>	<b>0.26</b>	<b>3.27</b>	<b>41.05</b>	<b>631.25</b>	<b>1236.74</b>	<b>138.42</b>	<b>87.52</b>	<b>4.44</b>
	<b>Всего:</b>		<b>42.80</b>	<b>44.89</b>	<b>184.78</b>	<b>1314.00</b>	<b>112.17</b>	<b>7.59</b>	<b>3.05</b>	<b>4.37</b>	<b>53.17</b>	<b>920.76</b>	<b>1839.64</b>	<b>364.64</b>	<b>148.62</b>	<b>8.63</b>

Руководитель \_\_\_\_\_ Литвиненко К.И.  
Зав.производством \_\_\_\_\_  
Калькулятор \_\_\_\_\_ Марченкова Ю.И.  
Технолог \_\_\_\_\_

Согласовано: \_\_\_\_\_  
 Директор школы \_\_\_\_\_

МАУ "Центр школьного питания"

## Примерное меню обучающихся 1-4кл. 3 день

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe

### Завтрак

23.17	Салат из св.помидоров с маслом растит.	.060/5	0.66	5.11	2.28	59	0	0.04	0.02	0.3	15	4.8	174	8.4	12	0.54
451.04	Котлета комбинированная	.070	13.58	8.98	18.33	213	0	0.04	0.05	1.45	0.7	202.2	89.01	9.49	10.86	1.11
309.17	Макаронные изделия отварные	.150	5.64	4.99	35.99	211	30.97	0.09	0.03	0.61	0	389	63.61	14	8.4	0.86
0	Сок фруктовый	.200	0	0	23	92	0	0.02	0.02	0.2	4	12	240	14	8	2.8
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
<i>Итого:</i>			22.02	19.44	92.92	640.00	30.97	0.23	0.13	3.08	19.70	608.00	566.62	52.39	43.81	5.67

### Обед

52.17	Салат из свеклы отварной	.060	0.85	3.66	5.02	56	0	0.01	0.02	0.11	5.7	26.22	164.16	21.09	12.54	0.8
102.17	Суп картофельный с горохом и мясом туш.	.200/10	6.19	6.15	15.43	142	0.01	0.19	0.07	1	9.2	256.06	374.22	25.24	27.58	1.62
290.17	Филе цыпленка в сметанном соусе	.50/40	15.64	6.86	2.38	157	0.04	0.01	0.01	0.08	0.08	251.09	25.22	12.82	1.62	0.09
302.17	Каша гречневая	.150	8.76	6.62	39.61	252	30.97	0.3	0.15	2.91	0	234.71	264.18	16.7	138.75	4.67
631.04	Компот из свежих фруктов	.200	0.72	0.06	23.98	98	0.01	0.01	0.01	0.08	4.3	8.2	86.6	7.6	4.2	0.96
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
<i>Итого:</i>			34.30	23.71	99.74	770.00	31.03	0.56	0.27	4.70	19.28	776.28	914.38	89.95	189.24	8.50
<i>Всего:</i>			56.32	43.15	192.66	1410.00	62.00	0.79	0.40	7.78	38.98	1384.28	1481.00	142.34	233.05	14.17

Руководитель \_\_\_\_\_ Литвищенко К.И.  
 Зав. производством \_\_\_\_\_  
 Калькулятор \_\_\_\_\_ Марченкова Ю.И.  
 Технолог \_\_\_\_\_

Согласовано: \_\_\_\_\_  
 Директор школы \_\_\_\_\_

МАУ "Центр школьного питания"

## Примерное меню обучающихся 1-4кл. 4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>																
0	Йогурт "Чудо"	.115/1шт	2.9	3.6	18.2	113	23.92	0.04	0.17	1.97	1.41	57.5	168.6	138.5	16.2	0.11
240.12	Пудинг из творога с яблоками и мол.сгуц.	.120/30	23.16	14.54	48.4	345	99.18	0.08	0.32	0.59	1.73	356.33	178.3	170.75	28.53	1.33
376.17	Чай с сахаром	.200	0.48	0.05	10.05	42	0.5	0	0.01	0.08	0.1	0.92	24.8	5.25	4.4	0.85
3.17	Бутерброд с сыром	.15/20	4.97	4.51	9.72	102	0.06	0.03	0.05	0.2	0.24	222.8	36	154	10.3	0.38
	<b>Итого:</b>		31.51	22.70	86.37	602.00	99.99	0.15	0.55	2.84	3.48	637.55	407.70	468.50	59.43	2.67
<b>Обед</b>																
24.94	Огурцы свежие	.060	0.42	0.06	1.14	7	0	0.02	0.01	0.12	4.2	4.2	84.6	10.2	8.4	0.3
111.17	Суп вермишелевый с цыпленком	.200/10	4.51	4.52	12.45	113	0	0.03	0.02	0.3	1.42	250.29	53.94	10.14	7.1	0.41
467.04	Биточки по-белорусски	.070	18.59	15.55	15.4	271	28.26	0.04	0.15	3.29	0.98	163.13	196.39	15.56	17.63	2.27
143.17	Рагу овощное	.150	6.99	11.51	27.73	242	59.01	0.12	0.08	1.27	28.8	215.31	366.93	37.46	32.11	1.09
699.04	Напиток лимонный	.200	0.7	0.02	20.44	85	0	0.01	0	0.02	6.4	1.96	26.08	7	1.92	0.16
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
	<b>Итого:</b>		33.35	32.02	90.48	783.00	87.27	0.26	0.27	5.52	41.80	634.89	727.94	86.86	71.71	4.59
	<b>Всего:</b>		64.86	54.72	176.85	1385.00	210.93	0.41	0.82	8.36	45.28	1272.44	1135.64	555.36	131.14	7.26

Руководитель \_\_\_\_\_ Литвиненко К.И.  
 Зав.производством \_\_\_\_\_  
 Калькулятор \_\_\_\_\_ Марченкова Ю.И.  
 Технолог \_\_\_\_\_

Согласовано:  
Директор школы \_\_\_\_\_

МАУ "Центр школьного питания"

## Примерное меню обучающихся 1-4кл. 5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe

### Завтрак

24.17	Салат из помидоров и огурцов с маслом	.060/5	0.54	5.08	1.71	55	0	0.03	0.02	0.21	9.6	4.5	129.3	9.3	10.2	0.42
494.04	Цыпленок запеченный	.080	4.86	6.99	18.16	146	3.04	0	0	0	0.01	128.59	2.02	3.91	0.31	0.02
312.17	Картофельное пюре	.150	3.26	5.57	22.13	151	31.01	0.16	0.13	1.7	26.09	134.2	766.39	41.63	32.91	1.2
702.04	Напиток из протертых ягод	.200	0.38	0	21.38	86	0.06	0	0	0.48	0.03	0.4	30.4	2.7	1.8	0.23
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
<i>Итого:</i>			11.18	18.00	76.70	503.00	34.11	0.23	0.16	2.91	35.73	267.69	928.11	64.04	49.77	2.23

### Обед

24.94	Помидоры свежие	.060	0.66	0.12	2.28	14	0	0.04	0.02	0.3	15	4.8	174	8.4	12	0.54
135.04	Суп из овощей с мясом тушеным сметаной	.200/10/10	3.25	7.41	9.19	116	10.01	0.06	0.06	0.78	17.08	280.86	275.2	28.76	18.3	0.66
443.04	Плов	.060/150	27.17	15.42	59.89	486	0.1	0.16	0.23	5.06	3.15	217.78	440.96	19.17	55.8	2.37
378.17	Чай с лимоном	.200/7	0.54	0.06	10.26	44	0.5	0	0.01	0.09	2.9	1.69	36.21	8.05	5.24	0.89
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
<i>Итого:</i>			33.76	23.37	94.94	725.00	10.61	0.30	0.33	6.75	38.13	505.13	926.37	70.88	95.89	4.82
<i>Всего:</i>			44.94	41.37	171.64	1228.00	44.72	0.53	0.49	9.66	73.86	772.82	1854.48	134.92	145.66	7.05

Руководитель \_\_\_\_\_ Литвиненко К.И.  
Зав.производством \_\_\_\_\_  
Калькулятор \_\_\_\_\_ Марченкова Ю.И.  
Технолог \_\_\_\_\_

Согласовано:  
Директор школы \_\_\_\_\_

МАУ "Центр школьного питания"

## Примерное меню обучающихся 1-4кл. 6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>																
24.94	Помидоры свежие	.050	0.55	0.1	1.9	12	0	0.03	0.02	0.25	12.5	4	145	7	10	0.45
333.04	Макароны с сыром	.125	6.92	10.97	25.77	231	49.22	0.07	0.06	0.45	0.2	813.86	60.76	139.67	12.52	0.78
16.17	Рулет "Диетический"	.025	3.5	3.75	0	81	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
692.04	Кофейный напиток с молоком	.180	2.11	1.62	21.22	107	0.01	0.02	0.07	0.04	0.58	22.63	65.7	54.4	6.3	0.08
0	Хлеб пшеничный	.020	1.6	0.8	10.8	58	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
0	Фрукт	.120	0.4	0.4	9.8	40	0	0.03	0.02	0.3	10	26	278	16	9	2.2
<b>Итого:</b>			15.08	17.64	69.49	529.00	49.23	0.17	0.18	1.22	23.28	966.29	568.06	221.07	40.62	3.73

**Обед**

37.04	Салат осенний	.060	0.77	6.06	2.62	69	0	0.03	0.03	0.37	15.3	355.32	84.98	19.57	12.32	0.43
132.04	Рассольник ленин.с мясом птицы, сметаной	.200/5/5	2.01	5.16	14.45	113	5.01	0.07	0.05	0.94	13.42	388.38	390.58	19.24	21.67	0.77
469.04	Фрикадельки в соусе	.60/30	9.89	9.65	10.51	169	0.25	0.08	0.1	2.16	1.71	967.13	211.47	19.48	16.34	1.14
302.17	Каша гречневая	.120	7.01	5.29	31.69	202	24.78	0.24	0.11	2.33	0	187.76	211.34	13.36	111.01	3.73
348.17	Компот из кураги	.200	1.09	0	39.39	157	0	0.06	0.03	0.18	0	43.44	59.2	30.05	15.54	1.15
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
<b>Итого:</b>			22.91	26.52	111.98	775.00	30.04	0.52	0.33	6.50	30.43	1942.03	957.57	108.20	181.43	7.58
<b>Всего:</b>			37.99	44.16	181.47	1304.00	79.27	0.69	0.51	7.72	53.71	2908.32	1525.63	329.27	222.05	11.31

Руководитель \_\_\_\_\_ Литвиненко К.И.  
Зав.производством \_\_\_\_\_  
Калькулятор \_\_\_\_\_ Марченкова Ю.И.  
Технолог \_\_\_\_\_

Согласовано:  
Директор школы \_\_\_\_\_

МАУ "Центр школьного питания"

## Примерное меню обучающихся 1-4кл. 7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe
<b>.Завтрак</b>																
674.94	Блины с джемом фруктовым	.150/30	8.89	4.73	58.96	314	31.14	0.17	0.11	1.42	0.19	580	166.8	38.66	33.57	1.91
0	Йогурт	.115	2.9	3.6	18.2	113	23.92	0.04	0.17	1.97	1.41	57.5	168.6	138.5	16.2	0
376.17	Чай с сахаром	.200	0.48	0.05	10.05	42	0.5	0	0.01	0.08	0.1	0.92	24.8	5.25	4.4	0.85
0	Фрукт	.120	0.4	0.4	9.8	40	0	0.03	0.02	0.3	10	26	278	16	9	2.2
	<i>Итого:</i>		12.67	8.78	97.01	509.00	55.56	0.24	0.31	3.77	11.70	664.42	638.20	198.41	63.17	4.96

**.Обед**

20.17	Салат из св.огурцов с маслом растит.	.060/5	0.42	5.05	1.14	52	0	0.02	0.01	0.12	4.2	4.2	84.6	10.2	8.4	0.3
88.17	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	.200/10/10	4.58	6.21	7.33	103	10	0.06	0.09	1.38	24.04	269.14	230.48	38.6	20.87	0.89
488.04	Цыпленок, тушеный с картофелем и овощами	.60/150	25.42	13.2	40.01	411	0.03	0.15	0.09	1.89	8.87	136.81	776.78	22.86	38.31	1.43
701.04	Напиток фруктовый	.200	0.66	0	22.41	91	0.01	0.01	0	0.07	4.12	6.7	69.5	4.6	2.25	0.61
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
	<i>Итого:</i>		33.22	24.82	84.21	722.00	10.04	0.28	0.20	3.98	41.23	416.85	1161.36	82.76	74.38	3.59
	<b>Всего:</b>		45.89	33.60	181.22	1231.00	65.60	0.52	0.51	7.75	52.93	1081.27	1799.56	281.17	137.55	8.55

Руководитель \_\_\_\_\_ Литвиненко К.И.

Зав.производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_ Марченкова Ю.И.

Технолог \_\_\_\_\_



Согласовано:  
 Директор школы \_\_\_\_\_

МАУ "Центр школьного питания"

## Примерное меню обучающихся 1-4кл. 8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>																
24.17	Салат из помидоров и огурцов с маслом	.060/5	0.54	5.08	1.71	55	0	0.03	0.02	0.21	9.6	4.5	129.3	9.3	10.2	0.42
269.17	Котлеты особые	.070	11.91	9.11	12.12	179	0	0.08	0.1	2.74	0.7	296.52	216.02	12.81	18.81	1.64
302.17	Каша гречневая	.120	7.01	5.29	31.69	202	24.78	0.24	0.11	2.33	0	187.76	211.34	13.36	111.01	3.73
0	Сок фруктовый	.200	0	0	23	92	0	0.02	0.02	0.2	4	12	240	14	8	2.8
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
		<i>Итого:</i>	21.60	19.84	81.84	593.00	24.78	0.41	0.26	6.00	14.30	500.78	796.66	55.97	152.57	8.95

<b>Обед</b>																
62.17	Салат из моркови с сахаром	.060	0.83	0.06	6.96	32	0	0.03	0.04	0.58	2.88	12.13	115.2	15.64	21.89	0.41
161.04	Суп молочный с рисом	.200	3.82	4.64	15.99	122	9.47	0.05	0.15	0.29	1.3	206.41	158.28	122.69	20.1	0.24
437.04	Гуляш из говядины	60/30	21.38	16.18	11.86	273	0.04	0.07	0.14	4.73	1.3	995.08	353.79	20.24	25.63	2.85
309.17	Макаронные изделия отварные	.150	5.64	4.99	35.99	211	30.97	0.09	0.03	0.61	0	389	63.61	14	8.4	0.86
376.17	Чай с сахаром	.200	0.48	0.05	10.05	42	0.5	0	0.01	0.08	0.1	0.92	24.8	5.25	4.4	0.85
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
		<i>Итого:</i>	34.29	26.28	94.17	745.00	40.98	0.28	0.38	6.81	5.58	1603.54	715.68	184.32	84.97	5.57
		<i>Всего:</i>	55.89	46.12	176.01	1338.00	65.76	0.69	0.64	12.81	19.88	2104.32	1512.34	240.29	237.54	14.52

Руководитель \_\_\_\_\_ Литвиненко К.И.  
 Зав. производством \_\_\_\_\_  
 Калькулятор \_\_\_\_\_ Марченкова Ю.И.  
 Технолог \_\_\_\_\_

Согласовано:  
 Директор школы \_\_\_\_\_

МАУ "Центр школьного питания"

## Примерное меню обучающихся 1-4кл. 9 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe

### Завтрак

24.94	Огурцы свежие	.060	0.42	0.06	1.14	7	0	0.02	0.01	0.12	4.2	4.2	84.6	10.2	8.4	0.3
230.17	Рыба запеченная	.070	2.8	8.72	10.92	133	0	0.01	0	0.05	0	542.07	5.25	5.91	0.98	0.09
312.17	Картофельное пюре	.150	3.26	5.57	22.13	151	31.01	0.16	0.13	1.7	26.09	134.2	766.39	41.63	32.91	1.2
378.17	Чай с лимоном	.200/7	0.54	0.06	10.26	44	0.5	0	0.01	0.09	2.9	1.69	36.21	8.05	5.24	0.89
0	Пастила	.030	0.15	0	24	97	0	0	0	0.03	0	4.8	16.5	6.3	2.1	0.48
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
<i>Итого:</i>			9.31	14.77	81.77	497.00	31.51	0.23	0.16	2.51	33.19	686.96	908.95	78.59	54.18	3.32

### Обед

23.17	Салат из св.помидоров с маслом растит.	.060/5	0.66	5.11	2.28	59	0	0.04	0.02	0.3	15	4.8	174	8.4	12	0.54
82.17	Борщ с мясом тушеным конс. и сметаной	.200/10/10	3.24	7.34	10.1	118	10.05	0.03	0.05	0.53	15.74	271.72	245.7	37.46	19.68	0.92
1	Зразы любительские	.070	8.47	10.99	9.17	171	7	0.06	0.09	1.75	3.29	368.9	143.5	21.7	18.2	1.05
304.17	Рис отварной	.150	3.66	6.05	35.21	214	39.82	0.02	0.02	0.67	0	173.38	40.22	2.03	19.35	0.55
648.04	Кисель плодово-ягодный	.200	0.28	0	33.93	131	0	0	0	0	0	0.34	0.72	0.78	0	0.1
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
<i>Итого:</i>			18.45	29.85	104.01	758.00	56.87	0.19	0.19	3.77	34.03	819.14	604.14	76.87	73.78	3.52
<i>Всего:</i>			27.76	44.62	185.78	1255.00	88.38	0.42	0.35	6.28	67.22	1506.10	1513.09	155.46	127.96	6.84

Руководитель \_\_\_\_\_ Литвиненко К.И.  
 Зав.производством \_\_\_\_\_  
 Калькулятор \_\_\_\_\_ Марченкова Ю.И.  
 Технолог \_\_\_\_\_

Согласовано: \_\_\_\_\_  
 Директор школы \_\_\_\_\_

МАУ "Центр школьного питания"

## Примерное меню обучающихся 1-4кл. 10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe
<b>.Завтрак</b>																
297.94	Запеканка из творога с молоком сгущенным	120/30	27.27	12.54	41.42	390	59.04	0.09	0.41	0.71	0.86	886.06	260.1	285.6	39.74	0.95
376.17	Чай с сахаром	.200	0.48	0.05	10.05	42	0.5	0	0.01	0.08	0.1	0.92	24.8	5.25	4.4	0.85
3.17	Бутерброд с сыром	.15/20	4.97	4.51	9.72	102	0.06	0.03	0.05	0.2	0.24	222.8	36	154	10.3	0.38
0	Фрукт	.120	0.4	0.4	9.8	40	0	0.03	0.02	0.3	10	26	278	16	9	2.2
	<i>Итого:</i>		33.12	17.50	70.99	574.00	59.60	0.15	0.49	1.29	11.20	1135.78	598.90	460.85	63.44	4.38
<b>.Обед</b>																
24.94	Помидоры свежие	.060	0.66	0.12	2.28	14	0	0.04	0.02	0.3	15	4.8	174	8.4	12	0.54
97.17	Суп картофельный с рыбой	.200/10	2.29	2.59	16.83	100	0.02	0.11	0.07	1.27	19.2	254.24	541.26	16	25	0.95
438.04	Азу	.050/150	28.1	17.09	56.66	492	0.07	0.21	0.23	4.7	22.01	957.66	868.44	30.26	46.05	2.5
631.04	Компот из свежих фруктов	.200	0.72	0.06	23.98	98	0.01	0.01	0.01	0.08	4.3	8.2	86.6	7.6	4.2	0.96
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
	<i>Итого:</i>		33.91	20.22	113.07	769.00	0.10	0.41	0.34	6.87	60.51	1224.90	1670.30	68.76	91.80	5.31
	<b>Всего:</b>		67.03	37.72	184.06	1343.00	59.70	0.56	0.83	8.16	71.71	2360.68	2269.20	529.61	155.24	9.69

Руководитель \_\_\_\_\_ Литвиненко К.И.  
 Зав.производством \_\_\_\_\_  
 Калькулятор \_\_\_\_\_ Марченкова Ю.И.  
 Технолог \_\_\_\_\_