

**Меню для обучающихся 1-4 классов (овощной пф шк.2,4)
общеобразовательных учреждений МО Кавказский район**

	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
			Б	Ж	У	
1 НЕДЕЛЯ						
День 1 (понедельник)						
Завтрак						
3	Бутерброд с сыром и маслом сл.	50.00	5.80	8.30	14.83	157.00
121	Суп молочный с крупой (рисовой)	250.00	7.10	4.50	7.68	89.00
тгк	Кофейный напиток на молоке	200.00	3.17	2.78	15.95	100.60
	Фрукты свежие	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
	Хлеб ржаной	30.00	1.68	0.66	14.82	69.97
	Хлеб пшеничный	40.00	3.16	0.80	19.32	93.52
	итого	670.00	21.31	17.44	82.40	557.09
обед						
70	Овощи натуральные (помидор)	60.00	0.67	0.12	2.10	12.00
110	Борщ с капустой и картофелем	250.00	1.80	9.84	10.93	103.75
244	Плов из отварной говядины	190.00	19.38	24.60	30.88	376.20
пр.п	Сок фруктовый	200.00	1.00	0.00	20.23	84.93
	Кондитерское изделие - печенье	12.00	0.97	2.34	8.54	49.38
	Хлеб пшеничный	60.00	3.36	1.32	29.64	137.94
	Хлеб ржаной	30.00	1.99	0.36	12.54	61.36
	итого	802.00	29.17	38.58	114.86	825.56
полдник						
120	Суп молочный с мак. изд.	200.00	7.08	4.04	14.36	120.00
пр.п	Йогурт питьевой жирность 2,5%	180.00	10.44	4.50	7.56	91.80
	Хлеб пшеничный	20.00	1.12	0.44	9.88	46.65
	итого	400.00	18.64	8.98	31.80	258.45
	Итого	1872.00	69.12	65.00	229.06	1641.10
День 2 (вторник)						
Завтрак						
70	Овощи натуральные (огурец)	60.00	0.48	0.12	1.02	6.00
259	Жаркое по-домашнему	150.00	25.85	20.39	14.21	252.86
378	Чай с молоком	200.00	1.52	1.35	15.90	81.83
	Фрукты свежие	100.00	0.40	0.60	10.30	47.00
	Хлеб ржаной	30.00	1.68	0.66	14.82	69.97
	Хлеб пшеничный	40.00	3.16	0.80	19.32	93.52
	итого	580.00	33.09	23.92	75.57	551.18
обед						
тгк	Овощи порционно (капуста кваш.)	60.00	1.02	3.00	5.07	51.42
139	Суп картофельный с бобовыми	250.00	5.49	10.54	17.45	148.25
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	120.00	25.00	12.55	4.56	139.20
304	Рис отварной	150.00	3.70	5.90	36.68	209.70
349	Компот из сухофруктов	200.00	0.66	0.18	32.01	132.80
	Хлеб пшеничный	60.00	3.36	1.32	29.64	137.94
	Хлеб ржаной	30.00	1.99	0.36	12.54	61.36
	итого	870.00	41.22	33.85	137.95	880.67
полдник						
пр.п	Булочка "Круассан"	120.00	6.78	13.96	9.89	321.00
	Кисель витаминный	200.00	0.14	0.12	22.49	114.40
	итого	320.00	6.92	14.08	32.38	435.40
	Итого	1770.00	81.23	71.85	245.90	1867.25

День 3 (среда)						
Завтрак						
223	Запеканка из творога с молоком сгущ.	200.00	56.94	22.31	56.00	540.00
	Хлеб пшеничный	40.00	3.16	0.80	19.32	93.52
	Фрукты свежие	200.00	1.56	0.07	40.17	179.13
	Кондитерское изделие - печенье	12.00	0.97	1.26	8.54	49.38
пр.п	Йогурт питьевой жирность 2,5%	200.00	11.60	5.00	8.40	102.00
	итого	652.00	74.23	29.44	132.43	964.03
обед						
70	Овощи натуральные (помидор)	60.00	0.67	0.12	2.10	12.00
131	Рассольник домашний	250.00	2.09	10.18	12.69	114.50
289	Рагу из птицы	175.00	21.80	15.51	15.20	317.20
377	Чай с сахаром и лимоном	200.00	0.13	0.04	15.20	62.00
	Хлеб пшеничный	60.00	3.36	1.32	29.64	137.94
	Хлеб ржаной	30.00	1.99	0.36	12.54	61.36
	итого	775.00	30.04	27.53	87.37	705.00
полдник						
пр.п	Блинчики с вар. Сгущенкой	130.00	56.02	7.02	15.82	311.23
388	Напиток из плодов шиповника	200.00	0.68	0.28	19.52	88.20
	итого	330.00	56.70	7.30	35.34	399.43
	Итого	1757.00	160.97	64.27	255.14	2068.46
День 4 (четверг)						
Завтрак						
78	Икра свекольная	60.00	1.42	0.12	13.73	111.18
232	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90.00	11.13	8.30	14.95	143.44
312	Картофельное пюре	150.00	3.71	5.30	20.44	137.25
пр.п	Сок фруктовый	200.00	1.00	0.00	20.23	84.93
	Хлеб ржаной	30.00	1.68	0.66	14.82	69.97
	Хлеб пшеничный	40.00	3.16	0.80	19.32	93.52
	итого	570.00	22.10	15.18	103.49	640.29
обед						
тгк	Овощи порционно (капуста кваш.)	60.00	1.02	3.00	5.07	51.42
109	Борщ	250.00	1.60	0.56	8.56	91.25
261	Печень, тушенная в соусе	100.00	24.92	13.84	4.45	165.00
303	Каша вязкая (гречневая)	150.00	4.63	6.21	20.52	145.50
пр.п	Кисель витаминный	200.00	0.00	0.00	23.00	92.00
	Фрукты свежие	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
	Хлеб пшеничный	60.00	3.36	1.32	29.64	137.94
	Хлеб ржаной	30.00	1.99	0.36	12.54	61.36
	итого	950.00	37.92	25.69	113.58	791.47
полдник						
222	Пудинг из творога с молоко сгущ.	130.00	12.94	10.13	27.73	275.70
пр.п	Кефир жирность 2,5%	200.00	11.60	5.00	8.40	100.00
	итого	330.00	24.54	15.13	36.13	375.70
	Итого	1850.00	84.56	56.00	253.20	1807.46

День 5 (пятница)						
Завтрак						
пр.п	Икра кабачковая	60.00	1.63	8.62	8.72	80.28
278	Тефтели 1-й вар. с соусом (60/30)	90.00	11.99	7.53	8.77	157.00
321	Капуста свежая тушеная	150.00	3.10	9.71	14.14	112.60
349	Компот из сухофруктов	200.00	0.66	0.18	32.01	132.80
	Кондитерское изделие - печенье	12.00	0.97	2.34	8.54	49.38
	Хлеб ржаной	30.00	1.68	0.66	14.82	69.97
	Хлеб пшеничный	40.00	3.16	0.80	19.32	93.52
	итого	582.00	23.19	29.84	106.32	695.55
обед						
пр.п	Горошек зеленый консервированный	60.00	2.11	0.97	4.25	33.71
138	Суп картофельный с крупой (перловой)	250.00	1.97	5.43	12.11	85.75
235	Шницель рыбный натур.	90.00	21.35	18.49	7.48	188.18
143	Рагу из овощей	150.00	3.10	21.26	12.29	202.86
ткк	Какао с молоком	200.00	4.07	3.50	17.50	117.78
	Фрукты свежие	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
	Хлеб пшеничный	60.00	3.36	1.32	29.64	137.94
	Хлеб ржаной	30.00	1.99	0.36	12.54	61.36
	итого	940.00	38.35	51.73	105.61	874.58
полдник						
пр.п	Блинчики с джемом	100.00	6.00	7.02	15.82	311.23
378	Чай с лимоном	200.00	0.13	0.04	15.20	62.00
	итого	300.00	6.13	7.06	31.02	373.23
	Итого	1822.00	67.67	88.63	242.95	1943.36
2 НЕДЕЛЯ						
День 6 (понедельник)						
Завтрак						
3	Бутерброд с сыром и маслом сл.	50.00	5.80	8.30	14.83	157.00
181	Каша жидкая молоч. из манной крупы	210.00	8.90	3.78	42.23	225.00
ткк	Кофейный напиток на молоке	200.00	3.17	2.78	15.95	100.60
	Хлеб ржаной	30.00	1.68	0.66	14.82	69.97
	Хлеб пшеничный	40.00	3.16	0.80	19.32	93.52
	итого	530.00	22.71	16.32	107.15	646.09
обед						
70	Овощи натуральные (огурец)	60.00	0.48	0.12	1.02	6.00
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250.00	1.76	9.90	7.90	89.75
268	Котлеты мясные	90.00	16.99	14.29	9.89	147.37
303	Каша вязкая (пшеничная)	150.00	4.04	4.68	24.55	152.40
пр.п	Йогурт питьевой жирность 2,5%	180.00	10.44	4.50	7.56	91.80
	Фрукты свежие	100.00	0.40	0.60	10.30	47.00
	Хлеб пшеничный	60.00	3.36	1.32	29.64	137.94
	Хлеб ржаной	30.00	1.99	0.36	12.54	61.36
	итого	920.00	39.46	35.77	103.40	733.62
полдник						
пр.п	Булочка "Круассан"	120.00	7.90	8.12	9.63	283.00
385	Молоко кипяченое	200.00	11.60	5.00	9.60	107.00
	итого	320.00	19.50	13.12	19.23	390.00
	Итого	1770.00	81.67	65.21	229.78	1769.71

День 7 (вторник)						
Завтрак						
тгк	Овощи порционно (капуста кваш.)	60.00	1.02	3.00	5.07	51.42
437	Гуляш	100.00	25.67	19.41	2.60	198.90
309	Макаронные изделия отварные	150.00	5.56	5.30	26.44	168.45
пр.п	Кисель витаминный	200.00	0.60	0.40	10.40	47.60
	Хлеб ржаной	30.00	1.68	0.66	14.82	69.97
	Хлеб пшеничный	40.00	3.16	0.80	19.32	93.52
	итого	580.00	37.69	29.57	78.65	629.86
обед						
пр.п	Горошек зеленый консервированный	60.00	2.11	0.97	4.25	33.71
139	Суп картофельный с бобовыми	250.00	5.49	10.54	17.45	148.25
232	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90.00	11.13	8.30	14.95	143.44
312	Картофельное пюре	150.00	3.71	5.30	20.44	137.25
376	Чай с сахаром	200.00	0.07	0.04	15.00	60.00
	Фрукты свежие	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
	Кондитерское изделие - печенье	12.00	0.97	2.34	8.54	49.38
	Хлеб пшеничный	60.00	3.36	1.32	29.64	137.94
	Хлеб ржаной	30.00	1.99	0.36	12.54	61.36
	итого	952.00	29.23	29.57	132.61	818.33
полдник						
208	Лапшевник с творогом	100.00	14.20	10.28	19.48	187.74
пр.п	Сок фруктовый	200.00	1.00	0.00	20.23	84.93
	итого	300.00	15.20	10.28	39.71	272.67
	Итого	1832.00	82.12	69.42	250.97	1720.86
День 8 (среда)						
Завтрак						
75	Икра свекольная	60.00	1.42	0.12	13.73	111.18
492	Плов из птицы	185.00	27.71	9.58	33.72	279.97
	Фрукты свежие	200.00	1.56	0.07	40.17	179.13
388	Напиток из плодов шиповника	200.00	0.68	0.56	20.77	88.20
	Хлеб ржаной	30.00	1.68	0.66	14.82	69.97
	Хлеб пшеничный	40.00	3.16	0.80	19.32	93.52
	итого	715.00	36.21	11.79	142.53	821.97
обед						
132	Рассольник «Ленинградский»	250.00	2.02	10.18	11.98	107.25
223	Запеканка из творога с молоком сгущ.	180.00	51.25	20.08	50.40	486.00
пр.п	Йогурт питьевой жирность 2,5%	200.00	11.60	5.00	8.40	102.00
	Хлеб пшеничный	60.00	3.36	1.32	29.64	137.94
	Хлеб ржаной	30.00	1.99	0.36	12.54	61.36
	итого	720.00	70.22	36.94	112.96	894.55
полдник						
15	Сыр порциями	20.00	9.28	8.85	0.00	72.00
120	Суп молочный с мак. изд.	200.00	7.08	4.04	14.36	120.00
тгк	Какао с молоком	200.00	4.07	3.50	17.50	117.78
	Хлеб пшеничный	20.00	1.58	0.40	9.66	46.76
	итого	440.00	22.01	16.79	41.52	356.54
	Итого	1875.00	128.44	65.52	297.01	2073.06

День 9 (четверг)						
Завтрак						
пр.п	Горошек зеленый консервированный	60.00	2.11	0.97	4.25	33.71
235	Шницель рыбный натуральный	90.00	21.35	18.49	7.48	188.18
310	Картофель отварной	150.00	2.89	4.91	23.01	142.35
пр.п	Сок фруктовый	200.00	1.00	0.00	20.23	84.93
	Кондитерское изделие - печенье	12.00	0.97	2.34	8.54	49.38
	Фрукты свежие	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
	Хлеб ржаной	30.00	1.68	0.66	14.82	69.97
	Хлеб пшеничный	40.00	3.16	0.80	19.32	93.52
	итого	682.00	33.56	28.57	107.45	709.04
обед						
70	Овощи натуральные (помидор)	60.00	0.67	0.12	2.10	12.00
110	Борщ с капустой и картофелем	250.00	1.80	9.84	10.93	103.75
258	Мясо духовое	200.00	35.32	28.00	17.72	349.12
тгк	Кофейный напиток на молоке	200.00	3.17	2.78	15.95	100.60
	Хлеб пшеничный	60.00	3.36	1.32	29.64	137.94
	Хлеб ржаной	30.00	1.99	0.36	12.54	61.36
	итого	800.00	46.31	42.42	88.88	764.77
полдник						
401	Оладьи с молоком сгущ	130.00	13.14	16.48	55.50	347.18
378	Чай с молоком	200.00	1.52	1.35	15.90	81.83
	итого	330.000	14.660	17.830	71.400	429.010
	Итого	1812.00	94.53	88.82	267.73	1902.82
День 10 (пятница)						
Завтрак						
пр.п.	Икра кабачковая	60.00	1.63	8.62	8.72	80.28
255	Печень по-строгановски	100.00	30.67	17.05	3.52	171.00
303	Каша вязкая (гречневая)	150.00	4.63	6.21	20.52	145.50
тгк	Компот из сухофруктов	200.00	0.66	0.18	32.01	132.80
	Фрукты свежие	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
	Кондитерское изделие - печенье	12.00	0.97	2.34	8.54	49.38
	Хлеб ржаной	30.00	1.68	0.66	14.82	69.97
	Хлеб пшеничный	40.00	3.16	0.80	19.32	93.52
	итого	692.00	43.80	36.26	117.25	789.45
обед						
70	Овощи натуральные (огурец)	60.00	0.48	0.12	1.02	6.00
112	Суп с мак. изд. и картофелем	250.00	2.68	5.67	17.45	118.25
288	Птица отварная	90.00	38.34	21.14	0.41	268.36
142	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150.00	3.64	21.29	22.66	216.00
пр.п	Кисель витаминный	200.00	0.00	0.00	23.00	92.00
	Хлеб пшеничный	60.00	3.36	1.32	29.64	137.94
	Хлеб ржаной	30.00	1.99	0.36	12.54	61.36
	итого	840.00	50.49	49.90	106.72	899.91
полдник						
пр.п	Булочка "Круассан"	120.00	7.90	8.12	9.63	283.00
пр.п	Йогурт питьевой жирность 2,5%	200.00	11.60	5.00	8.40	102.00
	итого	320.00	19.50	13.12	18.03	385.00
	Итого	1852.00	113.79	99.28	242.00	2074.36

		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал	
		Б	Ж	У		
	Итого за день по СанПиН		77.00	79.00	335.00	2350.00
	завтрак.обед.полдник 60-75%	1500.00	57.75	59.25	251.25	1762.50
	Фактически (СРЕДНЕЕ за 10 дней)	1821.20	57.94	59.85	268.25	1769.35