

Меню с 1 — 4 классы сезон осень — зима 2 смена

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe
1 неделя										
понедельник										
Обед										
Суп картофельный с горохом	200	4,8	4,0	16,0	118,4	0,0	0,0	374,4	29,6	1,6
Сосиски отварные	100	12,0	24,0	2,0	266,0	0,0	0,0	220,0	36,0	4,0
Макароны отварные	150	3,0	5,0	36,0	211,0	0,0	0,0	64,0	200,0	1,0
Компот из изюма	200	0,0	0,0	28,0	109,0	0,0	0,0	32,0	16,0	1,0
Батон	25	2,0	1,0	12,0	60,0	0,0	0,0	23,0	4,0	0,0
итого		21,8	34,0	94,0	764,4	0,0	0,0	713,4	285,6	7,6
вторник										
Обед										
Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	1,6	6,2	10,4	107,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Тфтели в соусе	60/50	9,1	11,0	13,0	189,0	3,0	0,0	96,0	35,0	0,0
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,0	10,0	28,0	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0
Компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0	7,0	0,0	112,0	7,0	1,0
Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
итого		18,70	27,20	94,40	698,40	10,00	0,00	406,00	65,00	4,00
среда										
Обед										
Рассольник ленинградский	200	1,6	7,0	13,6	125,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Котлета рыбная	75	3,2	6,4	14,4	129,6	0,0	0,0	59,2	36,8	0,0
Картофельное пюре	150	3,0	6,0	19,0	150,0	22,0	0,0	667,0	76,0	1,0
Напиток из апельсинов	200	0,0	0,0	26,0	100,0	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0
Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
итого		13,8	20,4	116,0	715,6	35,0	0,0	851,2	136,8	1,0

четверг													
Обед													
Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,60	7,00	7,20	101,80	0,00	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00		
Котлета рубленая из птицы	80	17,60	4,30	6,40	184,00	0,00	0,00	0,00	599,04	33,60	0,00		
Рис отварной	150	4,00	6,00	39,00	229,00	0,00	0,00	0,00	55,00	11,00	1,00		
Компот из кураги	200	1,00	0,00	31,00	123,00	1,00	1,00	1,00	36,00	32,00	1,00		
Батон	50	4,00	2,00	24,00	120,00	0,00	0,00	0,00	46,00	8,00	0,00		
Итого		28,20	19,30	107,60	757,80	1,00	1,00		736,04	84,60	2,00		
пятница													
Обед													
Суп картофельный с домашней лапшой	200	2,4	2,4	16,0	100,0	1,0	17,0	479,0	26,0	1,0			
Котлета рубленая из говядины	50	11,4	12,6	12,6	214,9	3,4	0,0	101,7	37,3	1,0			
Капуста тушеная	150	4,0	5,0	15,0	116,0	80,0	0,0	369,0	93,0	1,0			
Напиток лимонный	200	1,0	0,0	31,0	123,0	1,0	0,0	35,0	32,0	1,0			
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0			
Итого		22,8	20,0	104,6	695,9	85,4	17,0	1040,7	200,3	4,0			
суббота													
Обед													
Суп крестьянский со сметаной	200/10	1,6	9,4	8,0	107,4	1,0	20,0	296,0	41,0	1,0			
Жаркое по-домашнему	200	10,0	22,0	24,0	338,0	0,0	29,0	808,0	25,0	1,0			
Чай с лимоном	200/7	2,0	0,0	27,0	111,0	0,0	15,0	0,0	0,0	0,0			
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0			
Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0			
Итого		19,6	32,4	102,0	767,4	1,0	64,0	1185,0	82,0	2,0			

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины, микроэлементы (мг)					
		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe	
2 неделя											
понедельник											
Обед											
Суп овощной	200	1,6	7,0	8,8	103,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Котлета Рябушка (из птицы)	80	5,0	7,0	15,0	148,0	1,0	0,0	18,0	7,0	0,0	
Макаронь отварные	150	4,0	6,0	39,0	229,0	0,0	0,0	55,0	11,0	1,0	
Напиток лимонный	200	0,0	0,0	24,0	96,0	6,0	0,0	27,0	7,0	0,0	
Батон	50	4,0	2,0	24,0	120,0	0,0	0,0	46,0	8,0	0,0	
итого		14,6	22,0	110,8	696,4	7,0	0,0	146,0	33,0	1,0	
вторник											
Обед											
Борщ сибирский со сметаной	200/10	1,6	5,4	10,4	103,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Биточек рубленый из говядины	50	13,9	12,8	14,9	232,5	0,0	0,0	57,6	514,3	0,0	
Рис отварной	150	14,0	6,0	31,0	223,0	0,0	0,0	440,0	65,0	4,0	
Напиток из шиповника	200	0,0	0,0	20,0	76,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	
Батон	50	4,0	2,0	24,0	120,0	0,0	0,0	46,0	8,0	0,0	
итого		33,5	26,2	100,3	754,9	0,0	0,0	544,6	587,3	4,0	
среда											
Обед											
Суп крестьянский со сметаной	200/10	1,6	7,0	8,0	107,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Шницель рыбный	50	3,2	8,5	7,5	121,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Картофельное пюре	150	3,0	5,0	24,0	159,0	30,0	0,0	853,0	27,0	1,0	
Компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0	7,0	0,0	112,0	7,0	1,0	
Батон	50	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0	
Хлеб ржаной	25	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		13,8	21,5	110,5	708,0	37,0	0,0	1046,0	50,0	2,0	

пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.
Допускаются замены:

1. Гарниры из овощей на гарниры из макаронных изделий или круп
2. Блюда из птицы на блюда из мяса и наоборот
3. Блюда из котлетной массы на натуральные
4. Напитки на компоты из замороженных ягод и других продуктов
5. По просьбе родителей