

«Утверждаю»

Директор школы

29.08.2022

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
горячего питания для организации питания детей с 1 по 4 класс

День 1
Неделя Первая

№ блюда	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
	Мясо тушеное с овощами в соусе	220	9,86	7,52	6,82	134,54	0,05	2,36	9,09	0,00	19,22	91,36	22,23	0,95
	Хлеб ржаной	40	5,60	1,10	49,40	232,00	0,11	0,00	0,90	0,00	23,00	106,00	25,00	3,10
	Хлеб пшеничный	40	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11	0,00	0,00	0,00	20,00	65,00	14,00	1,10
	Бутерброд с сыром	70	14,28	13,10	28,11	290,28	0,06	0,00	0,00	0,00	388,50	44,00	8,00	0,62
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	28,00	0,00	0,03	0,00	0,10	11,10	0,00	1,40	0,28
	Вафли с жировыми начинками	38	5,13	40,26	82,23	713,15	0,07	0,00	7,89	0,00	10,52	55,26	7,89	0,78
	итого:		42,54	62,80	230,76	1632,97	0,40	2,39	17,88	0,10	472,34	361,62	78,52	6,83
	Обед													
	Рассольник Петербургский	250	3,54	4,40	8,22	184,23	0,05	6,84	11,20	0,00	11,26	25,32	14,20	0,65
	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная манная	210	4,96	4,31	21,91	147,11	0,06	1,23	33,09	0,00	122,37	18,38	17,34	0,34
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	28,00	0,00	0,03	0,00	0,10	11,10	0,00	1,40	0,28
	Хлеб ржаной	40	5,60	1,10	49,40	232,00	0,11	0,00	0,90	0,00	23,00	106,00	25,00	3,10
	итого:		14,17	9,83	94,53	591,34	0,22	8,10	45,19	0,10	167,73	149,70	57,94	4,37
	Полдник													
	Фрукт (яблоко)	215	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	8,99	2,20
	итого:		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	8,99	2,20

День 2
Неделя Первая

№ блюда	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
	Макароны отарные	150		3,89	37,77	225,18	0,02	0,00	0,02	0,19	3,67	24,78	16,22	0,33
	Фрикадельки в томатно- сметанном соусе	100	15,85	17,27	28,32	331,15	0,07	5,36	28,20	0,00	75,04	158,78	33,34	0,83
	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,95	6,15	3,52	74,47	0,05	15,71	0,00	0,00	23,95	34,61	16,70	0,76
	Кисель	200	0,10	0,00	29,20	110,40	0,00	1,40	0,00	0,00	9,80	0,00	1,60	0,20
	Хлеб ржаной	40	5,60	1,10	49,40	232,00	0,11	0,00	0,90	0,00	23,00	106,00	25,00	3,10
	Фрукт свежий (груша)	160	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	1,00	19,00	16,00	12,00	2,30
	итого:		22,90	24,82	120,74	795,02	0,25	27,47	29,10	1,00	150,79	315,39	88,64	7,19
	Обед													
	Суп гороховый с мясом	250	4,45	3,92	9,67	170,92	0,29	0,00	7,17	0,09	0,01	84,94	0,02	0,00
	Каша рассыпчатая гречневая	180	3,88	5,10	37,77	225,18	0,02	0,00	0,02	0,19	3,67	14,77	16,22	0,33
	Тефтели мясные	80	16,97	21,92	23,05	360,28	0,08	2,80	70,25	0,41	226,32	133,37	29,87	0,55
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	28,00	0,00	0,03	0,00	0,10	11,10	0,00	1,40	0,28
	Хлеб ржаной	40	5,60	1,10	49,40	232,00	0,11	0,00	0,90	0,00	23,00	106,00	25,00	3,10

	итоги:		30,97	32,06	134,89	1016,38	0,50	2,83	78,34	0,79	264,10	339,08	72,51	4,26
	Полдник													
	Фрукт (свежий)	215	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	8,99	2,20
	итоги:		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	8,99	2,20

День 3

Неделя Первая

№ блюда	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
	Плов из птицы	210	9,51	9,68	17,22	484,00	0,06	3,09	55,90	0,00	17,90	94,90	24,43	1,18
	Салат из моркови с яблоком	60	0,86	5,25	7,87	81,00	0,00	6,96	0,05	2,49	21,10	44,00	24,00	1,32
	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	7,63	31,69	0,00	1,40	0,00	0,00	1,63	0,77	0,42	0,03
	Хлеб ржаной	40	5,60	1,10	49,40	232,00	0,11	0,00	0,90	0,00	23,00	106,00	25,00	3,10
	Кондитерское изделия (печенье)	30	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	0,00	0,40	0,08	12,21	65,00	7,35	0,61
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	0,00	42,00	0,60
	итоги:		21,88	23,60	139,92	1151,39	0,29	21,45	57,25	2,97	83,84	310,67	123,20	6,84
	Обед													
	Суп рыбный из консервов	250	3,67	3,54	6,69	73,54	0,04	6,22	8,96	0,08	15,16	70,61	10,50	0,36
	Рагу овощное с мясом	150	5,44	6,64	10,36	123,30	0,06	21,66	0,00	0,98	22,06	46,62	17,14	0,63
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	28,00	0,00	0,03	0,00	0,10	11,10	0,00	1,40	0,28
	Хлеб ржаной	40	5,60	1,10	49,40	232,00	0,11	0,00	0,90	0,00	23,00	106,00	25,00	3,10
	итоги:		14,78	11,30	81,45	456,84	0,21	27,91	9,86	1,16	71,32	223,23	54,04	4,37
	Полдник													
	Фрукт (яблоко)	215	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	8,99	2,20
	итоги:		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	8,99	2,20

День 4

Неделя Первая

№ блюда	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	75	20,96	11,81	14,22	244,69	0,18	13,13	12,13	5,42	72,69	317,94	93,13	1,86
	Рис отварной	150	4,80	7,60	51,10	298,70	0,02	0,00	0,02	0,05	0,78	51,94	12,43	0,34
	Кефир 3,2 жирности	125	3,63	4,00	5,00	73,75	0,04	0,88	25,00	0,00	150,00	95,00	17,50	0,13
	Помидор свежий	60	3,48	4,42	0,00	54,00	0,01	0,11	0,04	4,00	132,00	26,00	5,25	0,15
	Хлеб ржаной	40	5,60	1,10	49,40	232,00	0,11	0,00	0,90	0,00	23,00	106,00	25,00	3,10
	Кондитерское изделия (печенье)	30	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	0,00	0,40	0,72	12,21	65,00	7,35	0,61
	итоги:		42,84	36,00	156,52	1131,34	0,44	14,12	38,49	10,19	390,68	661,88	160,66	6,19
	Обед													
	Суп рисовый с мясными фрикадельками	250	4,22	7,45	12,61	134,50	0,04	7,34	0,00	1,85	11,14	72,50	14,36	0,46
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150	22,44	9,27	24,12	270,76	0,06	0,60	72,66	0,29	204,46	229,94	28,73	0,66
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	200,00	0,00	0,03	0,00	0,10	11,10	0,00	1,40	0,28
	Хлеб ржаной	40	5,60	1,10	49,40	232,00	0,11	0,00	0,90	0,00	23,00	106,00	25,00	3,10
	итоги:		32,33	17,84	101,13	837,26	0,21	7,97	73,56	2,24	249,70	408,44	69,49	4,50
	Полдник													
	Фрукт (свежий)	215	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	8,99	2,20
	итоги:		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	8,99	2,20

День 5
Неделя Первая

№ блюда	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
	Каша рассыпчатая гречневая	180	3,88	5,10	37,77	225,18	0,02	0,00	0,02	0,19	3,67	14,77	16,22	0,33
	Птица тушеная	80	22,40	18,22	7,03	281,25	0,08	0,68	53,75	0,00	70,12	166,13	29,00	29,87
	Сок гранатовый	200	0,30	0,10	14,20	56,00	0,04	4,00	3,00	0,30	12,00	0,40	5,00	1,00
	Салат витаминный	60	0,50	3,60	3,20	47,64	0,02	5,30	0,00	0,00	11,60	121,45	10,90	0,60
	Хлеб ржаной	40	5,60	1,10	49,40	232,00	0,11	0,00	0,90	0,00	23,00	106,00	25,00	3,10
	Мандарин	150	0,80	0,20	22,50	98,00	0,06	38,00	0,00	0,00	36,00	17,00	11,00	0,10
	итого:		33,48	28,32	134,10	940,07	0,33	47,98	57,67	0,49	156,39	425,75	97,12	35,00
	Обед													
	Борщ с курицей	250	2,08	2,41	4,28	47,31	4,27	4,30	0,00	0,94	20,94	55,56	10,35	0,51
	Макароны с сыром	200	10,15	11,94	25,58	250,80	0,06	0,17	0,10	0,00	221,40	92,13	15,24	0,92
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	28,00	0,00	0,03	0,00	0,10	11,10	0,00	1,40	0,28
	Хлеб ржаной	40	5,60	1,10	49,40	232,00	0,11	0,00	0,90	0,00	23,00	106,00	25,00	3,10
	итого:		17,90	15,47	94,26	558,11	4,44	4,50	1,00	1,04	276,44	253,69	51,99	4,81
	Полдник													
	Фрукт (яблоко)	215	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	8,99	2,20
	итого:		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	8,99	2,20

День 6
Неделя Вторая

№ блюда	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
	Макароны отварные	150	3,89	5,10	37,77	225,18	0,02	0,00	0,02	0,19	3,67	127,22	16,22	0,33
	Печенка по-строгановски	50	29,52	27,52	27,00	474,78	0,50	53,10	1171,90	5,90	81,06	482,34	40,88	10,60
	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,95	6,15	3,52	74,47	0,05	15,71	0,00	0,00	23,95	34,61	16,70	0,76
	Какао с молоком	200	6,10	6,22	19,66	95,30	0,26	14,61	0,40	0,00	24,96	45,00	0,10	0,00
	Хлеб ржаной	40	5,60	1,10	49,40	232,00	0,11	0,00	0,90	0,00	23,00	106,00	25,00	3,10
	Хлеб пшеничный	40	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11	0,00	0,00	0,00	20,00	65,00	14,00	1,10
	Бутерброд с сыром	70	14,28	13,10	28,11	290,28	0,06	0,00	0,00	0,00	388,50	44,00	8,00	0,62
	итого:		67,94	59,99	214,66	1627,01	1,11	83,42	1173,22	6,09	565,14	904,17	120,90	16,51
	Обед													
	Суп с макаронными изделиями,картофелем	200	2,05	2,22	12,55	87,20	0,07	4,86	0,00	0,00	23,60	47,90	19,04	0,80
	Плов из птицы	210	9,51	9,68	17,22	484,00	0,06	3,09	55,90	0,00	17,90	94,90	24,43	1,18
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	28,00	0,00	0,03	0,00	0,10	11,10	0,00	1,40	0,28
	Хлеб ржаной	40	5,60	1,10	49,40	232,00	0,11	0,00	0,90	0,00	23,00	106,00	25,00	3,10
	итого:		17,23	13,02	94,17	831,20	0,24	7,98	56,80	0,10	75,60	248,80	69,87	5,36
	Полдник													
	Фрукт (яблоко)	215	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	8,99	2,20
	итого:		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	8,99	2,20

День 7

Неделя Вторая

№ блюда	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
	Каша рассыпчатая гречневая	180	3,88	5,10	37,77	225,18	0,02	0,00	0,02	0,19	3,67	14,77	16,22	0,33
	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309,00	0,28	0,92	0,00	0,00	20,00	234,98	22,39	2,21
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,76	0,12	20,03	79,25	0,02	0,53	0,24	0,00	23,73	26,28	19,04	0,71
	Хлеб ржаной	40	5,60	1,10	49,40	232,00	0,11	0,00	0,90	0,00	23,00	106,00	25,00	3,10
	Вафли с жировыми начинками	38	5,13	40,26	82,23	713,15	0,07	0,00	7,89	0,00	10,52	55,26	7,89	0,78
	Мандарин	150	0,80	0,20	22,50	98,00	0,06	38,00	0,00	0,00	36,00	17,00	11,00	0,10
	итоги:		26,81	74,97	214,82	1656,58	0,56	39,45	9,05	0,19	116,92	454,29	101,54	7,23
	Обед													
	Суп гороховый с мясом кур	250	4,45	3,92	9,67	170,92	0,29	0,00	7,17	0,09	0,01	84,94	0,02	0,00
	Капуста тушеная с мясом птицы	180	4,41	5,20	8,31	199,11	0,04	34,27	11,66	1,47	40,11	94,90	19,55	0,89
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	28,00	0,00	0,03	0,00	0,10	11,10	0,00	1,40	0,28
	Хлеб ржаной	40	5,60	1,10	49,40	232,00	0,11	0,00	0,90	0,00	23,00	106,00	25,00	3,10
	итоги:		14,53	10,24	82,38	630,03	0,44	34,30	19,73	1,66	74,22	285,84	45,97	4,27
	Полдник													
	Фрукт (яблоко)	215	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	8,99	2,20
	итоги:													

День 8

Неделя Вторая

№ блюда	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
	Каша молочная из риса	220	2,85	5,16	20,45	140,00	0,02	0,45	26,00	0,00	62,22	32,88	17,36	0,28
	Бутерброд с колбасой	45	17,66	27,50	49,40	232,50	0,01	0,00	0,00	0,00	37,30	153,20	30,60	73,20
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	7,63	31,60	0,00	1,40	0,00	0,00	1,63	185,54	0,42	0,03
	Хлеб ржаной	40	5,60	1,10	49,40	232,00	0,11	0,00	0,90	0,00	23,00	106,00	25,00	3,10
	Хлеб пшеничный	40	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11	0,00	0,00	0,00	20,00	65,00	14,00	1,10
	Фрукт (груша)	160	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	1,00	19,00	16,00	12,00	2,30
	итоги:		39,23	39,46	186,66	980,94	0,30	6,85	126,90	1,24	185,15	635,42	104,18	81,01
	Обед													
	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	250	3,47	6,15	7,90	107,25	0,06	15,78	0,00	2,39	49,94	45,92	23,69	1,04
	Картофель тушеный с мясом птицы	250	4,16	3,98	12,54	200,01	0,10	15,70	23,00	0,20	15,04	73,57	21,88	1,00
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	28,00	0,00	0,03	0,00	0,10	11,10	0,00	1,40	0,28
	Хлеб ржаной	40	5,60	1,10	49,40	232,00	0,11	0,00	0,90	0,00	23,00	106,00	25,00	3,10
	итоги:		13,30	11,25	84,84	567,26	0,27	31,51	23,90	2,69	99,08	225,49	71,97	5,42
	Полдник													
	Фрукт (яблоко)	215	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	8,99	2,20
	итоги:		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	8,99	2,20

День 9

Неделя Вторая

№ блюда	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
	Рыба тушеная в томтном соусе с овощами	75	20,96	11,81	14,22	244,69	0,18	13,13	12,13	5,42	72,69	317,94	93,13	1,86
	Рис отварной	150	4,80	7,60	51,10	298,70	0,02	0,00	0,02	0,05	0,78	51,94	12,43	0,34
	Кефир 3,2 жирности	125	3,63	4,00	5,00	73,75	0,04	0,88	25,00	0,00	150,00	95,00	17,50	0,13
	Хлеб ржаной	40	5,60	1,10	49,40	232,00	0,11	0,00	0,90	0,00	23,00	106,00	25,00	3,10
	Огурец свежий	50	0,70	0,10	1,90	11,00	0,02	7,00	0,00	0,10	17,00	73,57	14,00	0,50
	Кондитерское изделие (печенье)	30	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	0,00	0,40	0,72	12,21	65,00	7,35	0,61
	итоги:		40,06	31,68	158,42	1088,34	0,45	21,01	38,45	6,29	275,68	709,45	169,41	6,54
	Обед													
	Суп с макаронными изделиями, картофелем	200	2,05	2,22	12,55	87,20	0,07	4,86	0,00	0,00	23,60	47,90	19,04	0,80
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150	22,44	9,27	24,12	270,76	0,06	0,60	72,66	0,29	204,46	229,94	28,73	0,66
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	28,00	0,00	0,03	0,00	0,10	11,10	0,00	1,40	0,28
	Хлеб ржаной	40	5,60	1,10	49,40	232,00	0,11	0,00	0,90	0,00	23,00	106,00	25,00	3,10
	итоги:		30,16	12,61	101,07	617,96	0,24	5,49	73,56	0,39	262,16	383,84	74,17	4,84
	Полдник													
	Фрукт (свежий)	215	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	8,99	2,20
	итоги:		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	8,99	2,20

День 10

Неделя Вторая

№ блюда	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
	Голубцы ленивые с отварным мясом	210	6,56	7,86	9,96	137,53	0,02	30,42	11,23	0,54	39,49	199,30	14,92	0,52
	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,95	6,15	3,52	74,47	0,05	15,71	0,00	0,00	23,95	34,61	16,70	0,76
	Бутерброд с сыром	70	14,28	13,10	28,11	290,28	0,06	0,00	0,00	0,00	388,50	44,00	8,00	0,62
	Чай с шиповником	200	0,09	0,03	8,73	37,47	0,00	0,03	0,00	0,00	0,02	0,42	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	5,60	1,10	49,40	232,00	0,11	0,00	0,90	0,00	23,00	106,00	25,00	3,10
	Хлеб пшеничный	40	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11	0,00	0,00	0,00	20,00	65,00	14,00	1,10
	Апельсин	200	1,28	0,28	11,57	54,00	0,05	85,72	0,00	0,28	48,57	15,33	13,30	0,42
	итоги:		36,36	29,32	160,49	1060,75	0,40	131,88	12,13	0,82	543,53	464,66	91,92	6,52
	Обед													
	Суп картофельный с пшеном и рыбой	250	3,78	2,97	12,80	98,31	0,10	8,78	0,00	1,33	32,47	48,00	39,90	1,02
	Каша гречневая с тушеной курицей	200	6,70	9,04	12,61	310,14	0,11	1,85	32,25	1,65	15,27	109,05	48,50	1,88
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	28,00	0,00	0,03	0,00	0,10	11,10	0,00	1,40	0,28
	Хлеб ржаной	40	5,60	1,10	49,40	232,00	0,11	0,00	0,90	0,00	23,00	106,00	25,00	3,10
	итоги:		16,15	13,13	89,81	668,45	0,32	10,66	33,15	3,08	81,84	263,05	114,80	6,28
	Полдник													
	Фрукт (яблоко)	215	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	8,99	2,20
	итоги:		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	8,99	2,20

Заведующая столовой

Губарева Т.А.