

Утверждаю
Директор



Е.Д. Кравченко

**Меню приготавливаемых блюд для обедов
для организации питания обучающихся ЧОУ
Возрастная категория 1-4х классов
Сезон зимний-весенний**

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность,	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,5	8,125	16,8	150,3	170
	Макароны, запеченные с сыром со сметаной	210	10,7	11,27	45,96	311,88	421
	Какао с молоком	200	3,67	3,26	15,55	106,8	397
	Рулет школьный	75	1,93	2,05	12,13	52,3	10
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	3
	Яблоко свежее	200	0,80	0,80	19,60	94,00	847
Итого за завтрак		985	23,65	26,005	134,44	836,28	
Неделя 1							
День 2							
Обед	Икра кабачковая консервированная	100	2	9	8,5	122	50
	Суп картофельный с бобовыми	250	4,52	4,36	20,9	134,3	206
	Плов 55/200/100	200	30,92	36,57	51,61	338,91	646
	Сок фруктовый	200	2	0	30,4	129,6	8
	Печенье	50	3,22	3,42	2,22	87,13	7
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	3
Итого за завтрак		850	46,71	53,85	138,03	932,94	

Неделя 1							
День 3							
Обед	Суп картофельный с крупой рисовой	200	6,88	4,96	14,12	86,96	208
	Сметана	40	1,04	6	1,2	63,2	
	Вареники из полуфабриката промышленного производства (с картофелем), с маслом сливочным	220	11,98	6,20	44,47	330,62	1015
	Напиток кисломолочный	200	5,8	5	8	106	
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	3
	Вафля	60	3,6	9,12	40,74	258	
	Мандарин свежий	150,00	1,20	0,30	11,25	49,50	
Итого за завтрак	920,00	34,55	32,08	144,18	1015,28		
Неделя 1							
День 4							
Обед	Кукуруза отварная	60	1,7	2,5	9,3	66,55	53
	Суп из овощей гречневая каша	250	1,66	5,92	9,26	97,42	202
	мясо птицы запеченое	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Чай с сахаром	60	7,3	7,09	7,59	123,74	б/н
	Хлеб пшеничный	200	0,2	0	14	28	943
	Пряник	50	4,05	0,5	24,4	121	3
	Яблоко свежее	50	2,95	3,25	35,25	76,5	7
		200	0,80	0,80	19,60	94,00	847
Итого за завтрак	1020	26,12	25,67	155,24	837,66		
Неделя 1							
День 5							
Обед	Овощи соленые	70	0,77	0,07	1,12	9,1	
	Рассольник по ленинградски	250	1,8	5,08	11,08	101,8	201
	Каша рисовая рассыпчатая с рыбой в собственном соку (консерва)	200	19,24	7	34,8	278,65	679
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	859
	Хлеб ржаной	50	4,13	0,75	20,88	108,75	2
	Мармелад	60	0	0	51,96	190,8	
	Мандарин свежий	150,00	1,20	0,30	11,25	49,50	
Итого за завтрак	980	27,335	13,4	153,385	848,6		

Неделя 2							
День 6							
Обед	Горошек консервированный	60	1,86	0,12	3,9	24	50
	Суп с рыбной консервой	200	7,88	3,85	12,12	114,8	159
	Макаронные изделия отварные с говядиной тушеной в собственном соку (консерва)	200	14,4	9,16	36,06	282,38	688
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	3
	Какао с молоком	200	3,67	3,26	15,55	106,8	397
	Печенье	50	3,22	3,42	2,22	87,13	7
	Итого за завтрак	760	35,08	20,31	94,25	736,11	
Неделя 2							
День 7							
Обед	Капуста квашеная	100	1,58	4,99	7,66	83,2	81
	суп картофельный с макаронами	250	2,2	2,3	15	89	147
	Каша пшеничная вязкая	150	4,16	4,2	22,34	146,69	681
	Гуляш из мяса птицы 80/75	80	19,72	17,89	4,76	168,2	591
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	3
	Вафля	60	3,6	9,12	40,74	258	7
	Мандарин свежий	150,00	1,20	0,30	11,25	49,50	
Итого за завтрак	1040	36,71	39,3	140,15	943,59		
Неделя 2							
День 8							
Обед	Огурец соленый	70	0,56	0,07	1,96	10,5	
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,25	4,13	11,01	131,54	170
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами 75/75	75	13,87	7,85	6,53	150	486
	Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	202,5	688
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Печенье	50	3,22	3,42	2,22	87,13	7
	Хлеб ржаной	50	4,13	0,75	20,88	108,75	2
	Яблоко свежее	200	0,80	0,80	19,60	94,00	847
Итого за завтрак	1045	30,125	24,52	104,695	812,42		

Неделя 2								
День 9								
Обед	суп картофельный с бобовыми	250	4,52	4,36	20,9	134,3	206	
	Пельмени из полуфабриката промышленного производства, с маслом сливочным	240,00	27,05	15,15	41,78	411,76	1007	
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	3	
	Пряник	50	2,95	3,25	35,25	76,5	7	
	Напиток кисломолочный	200,00	4,50	4,50	7,38	88,02	766	
	Мандарин свежий	150,00	1,20	0,30	11,25	49,50		
	Итого за завтрак	940,00	44,27	28,06	140,96	881,08		
Неделя 2								
День 10								
Обед	Суп картофельный с пшеном	200	6,88	4,96	14,12	86,96	208	
	Сырники из творога	150	23,56	21,8	30	411	320	
	Сгущенное молоко	20	0,24	0	31,52	127,08	12	
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	3	
	Вафля	60	3,6	9,12	40,74	258	7	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	
	Масло слив (порц)	10	0,1	7,25	0,14	66,2		
	сыр (порционный)	15	3,62	4,42	0,04	54,45		
	Яблоко свежее	200	0,80	0,80	19,60	94,00	847	
Итого за завтрак	905	43,05	48,85	174,56	1246,69			
	Норма по СанПин		Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
			Б	Ж	У			
	Итого за день по СанПиН		77	79	335	2350		
	обед 35 %		26,95	27,65	117,25	822,5		
Общее значение за период:		9445,00	347,60	312,05	1379,89	9090,65		
Среднее значение за 1 день:		944,5	34,8	31,2	138,0	909,1		

<https://kalkulyator-kaloriy.ru/pomidor-bzhu/> рецептурник каллорий