

|  |                                    |  |  |  |  |  |
|--|------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  | Утверждаю                          |  |  |  |  |  |
|  | отдел образования администрации МО |  |  |  |  |  |
|  | Отрадинский район                  |  |  |  |  |  |
|  | И.О. Начальника                    |  |  |  |  |  |
|  | <i>Л.В. Пересада</i>               |  |  |  |  |  |

## Меню обедов для обучающихся 1-4 классов

### Пищевая ценность ОБЕД

| №<br>рецепту<br>ры   | Наименование блюда                        | Выход,<br>г | Пищевые вещества |       |        | Энергетиче<br>ская<br>ценность |
|----------------------|-------------------------------------------|-------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|
|                      |                                           |             | Б                | Ж     | У      |                                |
| День 1 (понедельник) |                                           |             |                  |       |        |                                |
| 56/2007              | Икра свекольная                           | 60          | 0,70             | 0,10  | 6,30   | 60,00                          |
| 88                   | Щи из свежей капусты с картофелем         | 250         | 1,77             | 4,95  | 7,90   | 83,23                          |
| 260                  | Гуляш из мяса говядины                    | 90          | 11,64            | 13,43 | 2,30   | 176,63                         |
|                      | Каша вязкая (перловая)                    | 150         | 3,20             | 5,20  | 20,80  | 142,80                         |
|                      | Хлеб пшеничный                            | 60          | 4,05             | 0,51  | 30,09  | 141,15                         |
|                      | Хлеб ржаной йодированный                  | 20          | 1,33             | 0,24  | 8,37   | 40,96                          |
|                      | Яблоко                                    | 120         | 1,08             | 0,12  | 10,80  | 48,60                          |
|                      | Сок натуральный (грушевый)                | 200         | 0,75             | 0,00  | 15,15  | 63,60                          |
|                      | Итого                                     | 890         | 23,82            | 24,45 | 95,41  | 696,97                         |
| День 2 (вторник)     |                                           |             | 0                |       |        |                                |
|                      | Нарезка из свежих огурцов                 | 60          | 0,42             | 0,06  | 1,14   | 6,78                           |
| 98                   | Суп крестьянский с крупой                 | 250         | 1,48             | 4,92  | 12,06  | 98,44                          |
| 227                  | Рыба припущенная                          | 90          | 12,27            | 5,32  | 0,57   | 99,24                          |
| 312                  | Картофельное пюре                         | 150         | 3,07             | 4,80  | 20,44  | 137,24                         |
| 349                  | Компот из сухофруктов                     | 200         | 0,66             | 0,09  | 32,01  | 131,49                         |
|                      | Хлеб пшеничный                            | 40          | 2,70             | 0,34  | 20,06  | 94,10                          |
|                      | Хлеб ржаной йодированный                  | 40          | 2,66             | 0,48  | 16,74  | 81,92                          |
|                      | Итого                                     | 830         | 23,26            | 16,01 | 103,02 | 649,21                         |
| День 3 (среда)       |                                           |             |                  |       |        |                                |
| 223                  | Нарезка из свежих помидор                 | 60          | 0,42             | 0,06  | 1,14   | 6,78                           |
| 104                  | Суп картофельный                          | 250         | 6,18             | 5,52  | 15,54  | 136,56                         |
| 269                  | Котлеты особые из мяса говядины           | 90,00       | 7,15             | 9,39  | 7,23   | 142,07                         |
| Л 224                | Рагу из овощей                            | 180,00      | 2,69             | 5,00  | 13,10  | 216,30                         |
|                      | Компот из ягод                            | 200         | 0,52             | 0,18  | 28,86  | 119,14                         |
|                      | Хлеб пшеничный                            | 40          | 2,70             | 0,34  | 20,06  | 94,10                          |
|                      | Хлеб ржаной йодированный                  | 40          | 2,66             | 0,48  | 16,74  | 81,92                          |
|                      | Яблоко                                    | 120         | 0,50             | 0,50  | 12,80  | 57,70                          |
|                      | Итого                                     | 800         | 22,40            | 21,41 | 114,33 | 847,79                         |
| День 4 (четверг)     |                                           |             |                  |       |        |                                |
|                      | Икра морковная тушеная                    | 60          | 0,70             | 0,10  | 6,30   | 60,00                          |
| 96                   | Рассольник по-ленинградски                | 250         | 2,02             | 5,09  | 11,98  | 101,81                         |
|                      | Птица запеченная с сыром                  | 90          | 19,30            | 16,00 | 0,06   | 221,44                         |
| 143                  | Макаронные изделия отварные со сл. маслом | 150,00      | 4,14             | 5,00  | 23,40  | 155,16                         |
| 397                  | Компот из фруктов                         | 200         | 0,12             | 0,10  | 27,50  | 111,38                         |
|                      | Хлеб пшеничный                            | 40          | 2,70             | 0,34  | 20,06  | 94,10                          |
|                      | Хлеб ржаной йодированный                  | 20          | 1,33             | 0,24  | 12,82  | 58,76                          |
|                      | Итого                                     | 750         | 29,61            | 26,77 | 95,82  | 742,65                         |



| День 5 (пятница)     |                                             |        |       |       |        |        |
|----------------------|---------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|
|                      | Нарезка из огурцов                          | 60     | 0,42  | 0,06  | 1,14   | 6,78   |
| 84                   | Борщ с картофелем и фасолью                 | 250    | 3,56  | 5,12  | 14,17  | 117,00 |
| 229                  | Рыба тушеная в томате с овощами 902/110     | 200    | 19,50 | 9,90  | 7,60   | 197,50 |
|                      | Хлеб пшеничный                              | 40     | 2,70  | 0,34  | 20,06  | 94,10  |
|                      | Хлеб ржаной йодированный                    | 40     | 2,66  | 0,48  | 16,74  | 81,92  |
|                      | булка с повидлом промышленного производства | 50     | 4,90  | 6,57  | 54,25  | 295,73 |
|                      | Сок натуральный (виноградный)               | 200    | 0,75  | 0,00  | 15,15  | 63,60  |
|                      | Итого                                       | 780    | 34,07 | 22,41 | 127,97 | 849,85 |
| День 6 (понедельник) |                                             |        |       |       |        |        |
|                      | Нарезка из помидор                          | 60     | 0,42  | 0,06  | 1,14   | 16,78  |
| Л135                 | Суп гороховый                               | 250    | 1,59  | 4,99  | 9,15   | 87,87  |
| 278                  | Тефтели из говядины                         | 90,00  | 4,27  | 4,77  | 7,59   | 98,37  |
| 330                  | Соус сметанный                              | 50,00  | 0,70  | 2,49  | 2,93   | 36,93  |
| 302                  | Каша вязкая (гречневая)                     | 150,00 | 7,80  | 3,60  | 39,00  | 219,60 |
|                      | Хлеб пшеничный                              | 40     | 2,70  | 0,34  | 20,06  | 94,10  |
|                      | Хлеб ржаной йодированный                    | 20     | 1,33  | 0,24  | 18,37  | 80,96  |
|                      | Компот из сухофруктов                       | 200    | 0,68  | 0,28  | 20,76  | 88,28  |
|                      | Итого                                       | 800    | 19,07 | 16,71 | 117,86 | 706,11 |
| День 7 (вторник)     |                                             |        |       |       |        |        |
| 81                   | Борщ                                        | 250    | 1,60  | 4,86  | 8,56   | 84,38  |
| 256/330              | Мясо тушеное в соусе 90/30                  | 110    | 5,86  | 16,31 | 3,07   | 182,51 |
|                      | Каша рассыпчатая (рисовая)                  | 150    | 2,98  | 6,12  | 30,90  | 190,60 |
|                      | Сок яблочный                                | 200    | 0,68  | 0,28  | 20,76  | 88,28  |
|                      | Хлеб пшеничный                              | 60     | 4,05  | 0,51  | 30,09  | 141,15 |
|                      | Хлеб ржаной йодированный                    | 20     | 1,33  | 0,24  | 8,37   | 40,96  |
| 56/2007              | Икра морковная                              | 60,00  | 0,70  | 0,10  | 18,38  | 60,00  |
|                      | Итого                                       | 850    | 17,20 | 28,42 | 120,13 | 787,88 |
| День 8 (среда)       |                                             |        |       |       |        |        |
|                      | Нарезка из огурцов                          | 60     | 0,42  | 0,06  | 1,14   | 60,00  |
| Л 147                | Суп с макаронными изделиями                 | 250    | 2,38  | 5,08  | 12,90  | 106,81 |
| 234                  | Котлеты рыбные                              | 90     | 6,99  | 5,80  | 9,97   | 120,04 |
| 312                  | Картофельное пюре                           | 150    | 3,07  | 4,80  | 20,44  | 137,24 |
| 397                  | Компот из фруктов                           | 200    | 0,12  | 0,10  | 27,50  | 111,38 |
|                      | Хлеб пшеничный                              | 60     | 4,05  | 0,51  | 30,09  | 141,15 |
|                      | Хлеб ржаной йодированный                    | 40     | 2,66  | 0,48  | 16,74  | 81,92  |
|                      | Итого                                       | 850    | 19,69 | 16,83 | 118,78 | 758,54 |
| День 9 (четверг)     |                                             |        |       |       |        |        |
|                      | Нарезка из помидор                          | 60     | 0,42  | 0,06  | 1,14   | 60,00  |
| Л 145                | Суп летний овощной                          | 250    | 1,59  | 4,90  | 9,15   | 87,06  |
| 267                  | Шницель натуральный рубленый                | 90     | 13,20 | 18,80 | 9,10   | 258,40 |
|                      | Каша вязкая (пшеничная)                     | 150    | 3,20  | 5,20  | 24,80  | 158,80 |
|                      | Сок натуральный (яблочно-персиковый)        | 200    | 1,00  | 0,00  | 20,20  | 84,80  |
|                      | Хлеб пшеничный                              | 40     | 2,70  | 0,34  | 20,06  | 94,10  |
|                      | Хлеб ржаной йодированный                    | 20     | 1,33  | 0,24  | 28,32  | 120,76 |
|                      | Итого                                       | 750    | 23,02 | 29,48 | 111,63 | 803,92 |
| День 10 (пятница)    |                                             |        |       |       |        |        |
|                      | икра кабачковая                             | 70,00  | 0,49  | 0,07  | 1,32   | 60,00  |
| 82                   | Борщ с капустой и картофелем                | 250    | 1,80  | 4,92  | 10,93  | 95,20  |
| 297                  | Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят     | 90,00  | 6,86  | 10,24 | 4,05   | 135,80 |
| 203                  | Макаронные изделия отварные со сл. маслом   | 150,00 | 4,14  | 5,00  | 23,40  | 155,16 |

|     |                                       |            |                         |              |               |               |
|-----|---------------------------------------|------------|-------------------------|--------------|---------------|---------------|
| 392 | Кисель из фруктов                     | 200        | 0,07                    | 0,02         | 10,06         | 40,70         |
|     | Хлеб пшеничный                        | 60         | 4,05                    | 0,51         | 30,09         | 141,15        |
|     | Хлеб ржаной йодированный              | 20         | 1,33                    | 0,24         | 8,37          | 40,96         |
|     | Кондитерское изделие (вафли молочные) | 35         | 2,18                    | 11,34        | 22,96         | 202,60        |
|     | <b>Итого</b>                          | <b>805</b> | <b>20,43</b>            | <b>32,27</b> | <b>109,86</b> | <b>811,57</b> |
|     |                                       |            |                         |              |               |               |
|     | Пищевые вещества                      |            | Энергетическая ценность |              |               |               |
|     |                                       |            | Б                       | Ж            | У             | кКал          |
|     | Итого за день по СанПиН               |            | 77                      | 79,00        | 335,00        | 2350,00       |
|     |                                       |            |                         |              |               |               |
|     | обед 35 %                             |            | 26,95                   | 27,65        | 117,25        | 822,50        |
|     |                                       |            |                         |              |               |               |
|     | <b>Среднее за 10 дней (фактич.)</b>   |            | <b>23,26</b>            | <b>23,48</b> | <b>117,25</b> | <b>822,46</b> |
|     |                                       |            |                         |              |               |               |
|     |                                       |            |                         |              |               |               |
|     |                                       |            |                         |              |               |               |