



Меню комплексных завтраков и обедов для обучающихся
1-4 классов (с 7 до 11 лет)

1 неделя 1 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
729	Суп молочный с макаронами № 120-2011	160	14,50	5,29	9,36	12,79	145,04
737	Сыр (порциями) № 15-2011	10	15,13	2,68	2,52	0,00	33,4
616	Хлеб йодированный	38	4,06	2,93	0,30	19,42	102,51
1090	Какао с молоком №382-2011	200	23,57	3,97	3,20	25,78	144
600	Яблоки (порциями)	100	19,20	0,40	0,40	9,80	45
	Итого	508	76,45	15,27	15,78	67,79	469,95
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
973	Салат из белокачанной капусты № 45-15	60	8,81	0,93	0,18	5,59	52,92
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	250	15,98	1,67	4,89	13,30	99,61
1105	Биточки мясные со смет . соусом № 268-2011 60/30	90	48,93	8,56	13,33	13,61	205,01
608	Каша гречневая рассыпч, № 302-11	150	17,47	8,60	5,44	42,21	256,57
616	Хлеб йодированный	40	4,27	3,08	0,32	20,44	96,00
615	Хлеб бородинский	38	3,79	2,58	0,49	15,47	78,66
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	220	7,78	0,50	0,00	21,76	85,91
	Итого	848	107,03	25,92	24,65	132,37	874,68
1 неделя 2 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
708	Икра свекольная № 75-2011	60	9,85	0,92	4,04	6,46	63,65
1098	Плов из птицы (филе) № 291-15 50/150	180	60,50	14,45	11,75	35,78	302,36
616	Хлеб йодированный	35	3,64	2,69	0,28	17,89	84,00
682	Чай с сахаром № 376-2011	250	2,46	0,12	0,03	11,90	46,96
	Итого	525	76,45	18,18	16,10	72,03	496,97
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
709	Икра морковная № 75-2011	60	9,86	0,85	4,04	5,21	58,90
764	Суп картофельный с макарон, изделиями № 103-11	200	12,86	2,11	2,22	16,37	95,66
234	Котлеты или биточки рыбные № 234-2011	90	34,53	13,31	11,08	14,47	193,14
1087	Пюре картофельное № 312-15	160	33,93	3,37	5,00	21,02	144,90
616	Хлеб йодированный	40	4,27	3,08	0,32	20,44	96,00
615	Хлеб бородинский	40	4,15	2,72	0,52	16,28	82,80
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	210	7,42	0,48	0,00	20,77	82,01
	Итого	800	107,03	25,92	23,18	114,55	753,41
1 неделя 3 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
776	Салат из белокач.капусты с зел.горошком № 45-11	60	10,93	1,01	3,06	5,70	53,70
1107	Котлеты мясные (особые) № 269-2011 60/30	90	42,23	8,24	10,60	11,84	171,75

801	Каша пшениная рассыпчатая № 302-11	150	14,43	6,61	5,69	38,00	233,24
616	Хлеб йодированный	43	4,61	3,32	0,35	21,97	103,20
684	Чай с лимоном № 377-2011	250	4,25	0,16	0,03	11,82	46,65
	Итого	593	76,45	19,34	19,73	89,33	608,54
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
689	Салат из свеклы отварной № 52-2011	60	8,10	0,81	3,65	14,72	54,91
754	Суп картоф, с бобовыми № 102-11	200	11,15	4,04	4,26	15,41	119,68
289	Рагу из птицы (бедро ЦБ) № 289-15 80/160	240	77,06	23,89	19,69	20,67	364,46
616	Хлеб йодированный	22	2,29	1,69	0,18	11,24	52,80
615	Хлеб бородинский	20	2,06	1,36	0,26	8,14	41,40
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	180	6,36	0,41	0,00	17,80	71,29
	Итого	722	107,03	32,20	28,04	87,98	704,54
1 неделя 4 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1114	Запеканка из твор. с морк. с соусом молоч. № 224-2011 110/40	150	50,70	12,83	15,21	30,21	308,45
616	Хлеб йодированный	39	4,09	3,00	0,31	19,93	93,60
682	Чай с сахаром № 376-2011	250	2,46	0,12	0,03	11,90	45,96
600	Яблоки (порциями)	100	19,20	0,40	0,40	9,80	45,00
	Итого	539	76,45	16,35	15,95	71,84	493,01
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
709	Икра морковная № 75-2011	60	9,86	0,85	4,04	5,21	58,90
737	Щи из свежей капусты и картофеля №88-2011	250	16,02	1,69	6,10	9,24	98,56
1143	Тефтели из филе птицы с овощами 50/40	90	50,57	11,09	9,15	9,08	160,99
1081	Каша ячневая (рассыпчатая) № 302-15	160	14,12	5,12	4,64	33,66	200,43
616	Хлеб йодированный	30	3,07	2,31	0,24	15,33	72,00
615	Хлеб бородинский	30	3,10	2,04	0,39	12,21	62,10
812	Компот из яблок № 342-11	200	10,30	0,16	0,16	13,90	55,90
	Итого	820	107,03	23,26	24,72	98,63	708,88
1 неделя 5 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
689	Салат из свеклы отварной № 52-2011	90	12,15	1,22	5,48	22,07	80,87
878	Гуляш свиной лопатка № 260-15 40/50	90	45,74	9,23	11,76	2,54	244,87
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	150	12,31	6,61	4,55	36,06	214,99
616	Хлеб йодированный	42	4,49	3,23	0,34	21,46	100,80
682	Чай с сахаром № 376-2011	180	1,77	0,09	0,02	8,57	33,09
	Итого	552	76,45	20,37	22,14	90,71	674,61
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
973	Салат из белокочанной капусты № 45-15	60	8,81	0,93	3,05	5,59	52,92
779	Рассольник ленинградский № 96-11	200	16,22	1,68	4,09	13,38	99,29
643	Птица, тушеная в соусе № 290-15 50/50	100	45,74	14,20	16,88	13,76	262,74
608	Каша гречневая рассыпч, № 302-11	160	18,64	9,17	5,80	45,02	273,67
616	Хлеб йодированный	43	4,59	3,31	0,34	21,97	103,20
615	Хлеб бородинский	40	4,19	2,72	0,52	16,28	82,80
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	250	8,84	0,57	0,00	24,72	97,63
	Итого	853	107,03	32,58	30,68	140,72	972,25
2 неделя 1 день							
Завтрак							

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1089	Каша вязкая молочная "Дружба" №175-2011	150	21,44	4,23	7,10	32,32	197,21
862	Яйца вареные № 209-15	40	21,60	5,08	4,60	0,28	62,80
782	Масло (порциями) № 14-11	5	8,64	0,05	3,63	0,07	33,10
737	Сыр (порциями) № 15-2011	10	15,13	2,68	2,52	0,00	33,40
616	Хлеб йодированный	50	5,39	3,84	0,40	25,54	120,00
684	Чай с лимоном № 377-2011	250	4,25	0,15	0,03	11,82	46,65
	Итого	505	76,45	16,04	18,28	70,03	493,16
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
973	Салат из белокачанной капусты № 45-15	60	8,81	0,93	3,05	5,59	52,92
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	200	12,78	1,33	3,91	10,64	79,69
711	Фрикадельки из филе ЦБ со сметанным соусом № 297-2011 60/30	90	45,75	10,85	11,88	10,87	180,30
801	Каша пшенная рассыпчатая № 302-11	150	13,14	6,61	5,69	38,00	233,24
616	Хлеб йодированный	25	2,67	1,92	0,20	12,77	60,00
615	Хлеб бородинский	22	2,21	1,50	0,29	8,95	45,54
682	Чай с сахаром № 376-2011	250	2,46	0,12	0,03	11,90	45,96
600	Яблоки (порциями)	100	19,20	0,40	0,40	9,80	45,00
	Итого	897	107,03	23,66	25,45	108,52	742,65
2 неделя 2 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1114	Запеканка из твор. с морк. с соусом молоч. № 224-2011 110/40	150	50,70	12,83	15,21	30,21	308,45
682	Чай с сахаром № 376-2011	250	2,46	0,12	0,03	11,90	45,96
616	Хлеб йодированный	38	4,09	2,93	0,30	19,42	91,20
600	Яблоки (порциями)	100	19,20	0,40	0,40	9,80	45,00
	Итого	538	76,45	16,28	15,94	71,33	490,61
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
708	Икра свекольная № 75-2011	60	8,21	0,92	4,04	6,46	63,65
761	Суп крестьянский с крупой № 98-11	250	12,70	2,17	5,00	13,80	109,17
1015	Плов из птицы (бедро) № 291-15 70/180	250	69,49	18,55	15,62	36,33	380,61
616	Хлеб йодированный	20	2,67	1,54	0,16	10,22	48,00
615	Хлеб бородинский	25	2,49	1,70	0,32	10,17	51,75
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	180	11,47	0,31	0,25	17,15	80,96
	Итого	785	107,03	25,19	25,40	94,12	734,14
2 неделя 3 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
709	Икра морковная № 75-2011	60	9,86	0,85	4,04	5,21	58,90
1144	Котлеты рубл. из филе птицы со смет. соусом № 295-11 60/30	90	44,29	7,41	6,76	8,69	132,86
608	Каша гречневая рассыпч. № 302-11	150	17,47	8,60	5,44	42,21	256,57
616	Хлеб йодированный	30	3,05	2,31	0,24	15,33	72,00
682	Чай с сахаром № 376-2011	180	1,77	0,09	0,02	8,57	33,09
	Итого	510	76,45	19,26	16,51	80,01	553,42
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
973	Салат из белокачанной капусты № 45-15	60	8,81	0,93	3,05	5,59	52,92
764	Суп картофельный с макарон, изделиями № 103-11	250	16,07	2,64	2,77	20,46	119,58
878	Гуляш свиной лопатка № 260-15 50/50	100	53,59	11,25	13,06	2,82	272,08
1081	Каша ячневая (рассыпчатая) № 302-15	160	14,12	5,12	4,64	33,66	200,43
616	Хлеб йодированный	30	3,20	2,31	0,24	15,33	72,00

615	Хлеб бородинский	23	2,40	1,56	0,30	9,36	47,61
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	250	8,84	0,57	0,00	24,72	97,63
	Итого	873	107,03	24,38	24,06	111,95	862,25
2 неделя 4 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
708	Икра свекольная № 75-2011	50	8,21	0,77	3,37	5,38	53,04
1142	Тефтели гов, со сметанным соусом №279-15 45/45	90	49,39	8,59	8,45	12,24	157,28
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	140	14,50	4,89	3,99	28,95	171,43
616	Хлеб йодированный	20	2,18	1,54	0,16	10,22	48,00
682	Чай с сахаром № 376-2011	220	2,17	0,11	0,03	10,47	40,44
	Итого	520	76,45	15,90	16,00	67,26	470,19
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
973	Салат из белокачанной капусты № 45-15	60	8,81	0,93	3,05	5,59	52,92
1113	Суп картофельный с рисом № 101-15	250	15,35	1,99	2,71	17,16	102,89
1031	Жаркое по-домашнему (св, лопатка) № 259-15 50/150	200	69,68	15,91	21,12	41,04	367,06
616	Хлеб йодированный	40	4,27	3,08	0,32	20,44	96,00
615	Хлеб бородинский	45	4,67	3,06	0,59	18,31	93,15
684	Чай с лимоном № 377-2011	250	4,25	0,15	0,03	11,82	46,65
	Итого	845	107,03	25,13	27,82	114,36	758,67
2 неделя 5 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
760	Салат из соленых огурцов с луком № 21-11	60	19,23	0,59	3,03	5,64	40,85
643	Птица, тушеная в соусе № 290-15 50/40	90	37,81	9,12	7,80	2,13	115,52
801	Каша пшенная рассыпчатая № 302-11	150	14,43	6,61	5,69	38,00	233,24
616	Хлеб йодированный	30	3,20	2,31	0,24	15,33	72,00
682	Чай с сахаром № 376-2011	180	1,77	0,09	0,02	8,57	33,09
	Итого	510	76,45	18,72	16,78	69,67	494,70
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
701	Салат из квашенной капусты № 47-2011	60	12,54	0,81	3,65	14,72	53,91
754	Суп картоф, с бобовыми № 102-11	200	11,15	4,04	4,26	15,41	117,68
234	Котлеты или биточки рыбные № 234-2011	90	34,53	13,31	11,08	14,47	193,14
1087	Пюре картофельное № 312-15	150	31,81	3,16	4,69	19,71	135,84
616	Хлеб йодированный	30	3,20	2,31	0,24	15,33	72,00
615	Хлеб бородинский	23	2,32	1,56	0,30	9,36	47,61
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	200	11,47	0,34	0,28	19,05	89,96
	Итого	753	107,03	25,53	24,50	108,06	710,14