

УТВЕРЖДЕНО:

УТВЕРЖДЕНО:

Директор

МП

И.Н. Воловой /

МП

Примерное двухнедельное меню

для учащихся в с 1-го по 4-й классы, получающие бюджетные средства на питание в размере 64,29 руб. (обед)

Категории: Обучающиеся (7-10 лет) за исключением учащихся при круглосуточном пребывании и посещающие группы продленного дня

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Мас порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ДЕНЬ 1 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			19,70	21,80	98,01	666,78	0,30	18,85	16,70	4,95	57,44	113,57	32,15	3,23
ОБЕД														
96/17	Рассольник "Ленинградский" со сметаной с курицей отварной	250/5/15	2,55	6,08	17,30	133,96	0,11	16,79		2,04	25,90	68,13	23,75	0,99
280/17	Фрикадельки в соусе (фарш "Новый")	55/50	8,79	8,85	7,80	145,92	0,05	0,40		2,21	7,54	6,72	1,36	1,28
309/17	Макаронные изделия отварные	150	4,18	2,7	26	145,02	0,08		16,7	0,7	9,3	38	6,8	0,03
247/06	Кисель из концентрата на плодовых или ягодного	200	0,11		11,60	46,83	0,01	1,66			3,90	0,72	0,24	0,37
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	Печенье или вафли	40 или 18	2,55	4,01	25,47	148,17	0,03				6,80			0,34
ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			15,94	18,13	76,28	531,93	0,28	28,95	0,00	4,50	105,47	164,05	62,62	4,76
ОБЕД														
99/17	Суп из овощей со сметаной	200/5	2,14	5,97	11,48	108,13	0,10	21,34		2,00	30,80	51,54	21,58	0,80
291/17	Плов из птицы (филе цыпл-бр)	200	11,43	11,92	36,81	300,24	0,12	5,98		2,5	21,02	86,51	32,64	1,45
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15		20,01	84,60	0,03	1,63			47,85			1,79
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80	26,00	8,40	0,72
ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			15,51	21,13	73,72	546,95	0,27	25,13	21,00	3,88	67,69	135,42	87,61	3,92
ОБЕД														
82/17	Борщ с капустой и картофелем с курицей отварной	200/15	1,85	4,72	12,04	98,04	0,06	15,46		1,56	33,78	25,41	10,78	0,91
ТТК 46	Биточки "Солнышко" с соусом	70/30	7,36	11,82	5,85	159,14	0,02	0,67		1,98	15,31		4,18	0,22
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,64	4,43	20,82	141,68	0,16		21	0,34	8,78	110,01	72,65	2,45
1008/13	Напиток "Лимонад"	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9,00			5,82			0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			15,86	20,55	65,18	508,90	0,29	27,08	16,70	5,72	74,16	164,48	55,91	4,66
ОБЕД														
113/17	Суп-лапша домашняя с курицей отварной	200/15	2,28	4,02	11,81	92,54	0,04	1,20		1,53	11,00	21,97	6,55	0,41
279/17	Тефтели мясные (фарш "Новый")	60/50	8,28	12,45	7,41	174,81	0,05	2,62		4,04	12,76	26,49	7,72	1,45
312/17	Пюре картофельное	150	2,75	3,6	18,4	116,8	0,13	21,6	16,7	0,15	34,9	63,3	24,6	0,99
247/06	Кисель из концентрата на плодовых или ягодного	200	0,11		11,60	46,83	0,01	1,66			3,90	0,72	0,24	0,37
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0,06				11,60	52,00	16,80	1,44
ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			21,63	20,56	91,64	637,87	0,31	38,00	101,00	7,59	172,96	318,35	100,52	3,95
ОБЕД														
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2,07	5,90	9,23	98,24	0,08	30,30		1,99	41,80	44,28	20,10	0,76
ТТК 118	Палочки рыбные "Лисички" (минтай)	100	12,43	7,83	9,74	158,93	0,10	2,22	81,00	3,04	49,43	182,70	46,90	0,94
ТТК 135	Рис с овощами	150	3,69	6,56	24	169,8	0,07	4	20	2,56	17,93	91,37	33,52	0,79
348/17	Компот из кураги	200	1,92	0,11	38,83	164,02	0,04	1,48			59,8			1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			18,04	24,44	102,93	703,76	0,41	27,22	16,70	4,86	62,96	234,56	69,66	3,86
ОБЕД														
63/06	Суп картофельный с крупой, с сайрой	250	4,33	4,68	17,44	129,17		16,50		1,46	22,75	97,35	31,20	
							0,11							1,02
ТТК 308	Ёжики мясные (фарш куриный, свинина)	75/50	5,73	16,34	10,38	211,48	0,12	1,72		2,70	7,69	21,21	6,46	0,53
309/17	Макаронные изделия отварные	150	4,18	2,7	26	145,02	0,08		16,7	0,7	9,3	38	6,8	0,03
1008/13	Напиток "Лимонад"	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9,00			5,82			0,12
	Хлеб ржаной	60	3,66	0,72	23,94	116,88	0,09				17,40	78,00	25,20	2,16
ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			16,11	20,83	66,28	516,79	0,32	23,00	21,00	3,88	52,22	162,34	94,47	4,15
ОБЕД														
99/17	Суп из овощей со сметаной с курицей отварной	200/5/25	2,14	5,97	11,48	108,13	0,10	21,34		2,00	30,80	51,54	21,58	0,80
295/17	Котлеты рубленные куриные с соусом	70/30	7,32	10,23	10,08	161,55	0,02			1,54	3,74	0,07		0,25

302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,64	4,43	20,82	141,68	0,16		21	0,34	8,78	110,01	72,65	2,45
47/06	Кисель из концентрата на плодовых или ягодного	200	0,11		11,60	46,83	0,01	1,66			3,90	0,72	0,24	0,37
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03				5,00			0,28
ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			16,94	15,94	76,07	535,85	0,34	51,26	0,00	5,66	120,42	183,82	70,53	6,34
ОБЕД														
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,87	2,96	20,79	121,24	0,13	16,50		1,39	15,20	63,45	24,05	0,83
271/17	Котлеты домашние с соусом (фарш "Новый")	60/30	8,45	7,32	7,31	128,85	0,04	0,69		1,49	10,6	9,38	2,49	1,3
143/17	Рагу овощное	150	2,03	5,18	12	123,24	0,08	32,44		2,78	35,17	58,99	27,19	0,98
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15		20,01	84,60	0,03	1,63			47,85			1,79
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0,06				11,60	52,00	16,80	1,44
ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			17,91	16,39	92,89	590,63	0,30	41,39	494,40	4,40	56,22	293,96	49,89	6,06
ОБЕД														
35/06	Свекольник	200	1,93	5,40	13,07	108,70	0,06	13,58		1,84	34,56	29,54	12,18	1,20
261/17	Печень, тушенная в соусе	50/50	10,45	6,14	4,71	115,84	0,17	18,81	467,40	2,27	5,56	181,12	10,64	3,96
304/17	Рис отварной	150	3,87	4,69	40,1	218	0,04		27	0,29	6,28	83,3	27,07	0,56
1008/13	Напиток "Лимонад"	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9,00			5,82			0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			23,88	18,70	128,79	778,62	0,51	34,81	70,70	4,19	176,04	263,77	82,85	6,42
ОБЕД														
102/17	Суп картофельный с бобовыми с курицей отварной	250/20	5,47	4,83	19,06	141,55	0,18	11,50		1,96	40,80	40,38	16,70	1,78
234/17	Котлеты или биточки рыбные с соусом (минтай)	70/30	8,75	5,67	11,07	130,16	0,07	0,23	54,00	2,08	22,14	108,09	24,75	0,63
312/17	Пюре картофельное	150	2,75	3,6	18,4	116,8	0,13	21,6	16,7	0,15	34,9	63,3	24,6	0,99
348/17	Компот из кураги	200	1,92	0,11	38,83	164,02	0,04	1,48			59,8			1,24
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0,06				11,60	52,00	16,80	1,44
	Печенье или вафли	40 или 18	2,55	4,01	25,47	148,17	0,03				6,80			0,34
ДЕНЬ 11. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			19,76	19,57	79,79	574,09	0,38	23,37	21,00	4,55	102,97	168,27	95,59	6,76
ОБЕД														
99/17	Суп из овощей со сметаной	250/5	2,14	5,97	11,48	108,13	0,10	21,34		2,00	30,80	51,54	21,58	0,80
280/17	Фрикадельки в соусе (фарш "Новый")	55/50	8,79	8,85	7,80	145,92	0,05	0,40		2,21	7,54	6,72	1,36	1,28
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,64	4,43	20,82	141,68	0,16		21	0,34	8,78	110,01	72,65	2,45
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15		20,01	84,60	0,03	1,63			47,85			1,79
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8,00			0,44
ДЕНЬ 12. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			15,94	16,03	55,40	429,50	0,36	42,76	0,00	3,80	54,08	159,90	61,48	4,19
ОБЕД														
101/17	Суп картофельный с крупой	200	1,98	3,00	13,80	90,00	0,10	13,22		1,00	15,24	53,20	21,28	0,78
ТТК 212	Жаркое из птицы "Петушок" (грудка)	200	12,63	12,79	22,02	253,71	0,22	27,88		2,8	29,14	79,98	31,56	2,32
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,11		11,60	46,83	0,01	1,66			3,90	0,72	0,24	0,37
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80	26,00	8,40	0,72
ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			16,26	16,19	94,23	587,48	0,15	10,89	27,00	3,31	37,70	114,65	36,11	2,61
ОБЕД														
113/17	Суп-лапша домашняя с курицей отварной	200/15	2,28	4,02	11,81	92,54	0,04	1,20		1,53	11,00	21,97	6,55	0,41
271/17	Котлеты домашние с соусом (фарш "Новый")	60/30	8,45	7,32	7,31	128,85	0,04	0,69		1,49	10,6	9,38	2,49	1,3
304/17	Рис отварной	150	3,87	4,69	40,1	218	0,04		27	0,29	6,28	83,3	27,07	0,56
1008/13	Напиток "Лимонад"	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9,00			5,82			0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			12,27	19,91	72,21	516,84	0,39	28,49	16,70	3,14	99,58	101,78	33,05	3,46
ОБЕД														
95/17	Рассольник домашний	200	2,51	6,05	15,30	125,61	0,12	26,29		2,01	35,15	61,08	25,65	1,06
260/17	Гуляш (свинина)	40/40	2,91	11,00	1,06	114,73	0,14	0,57		0,43	3,28	2,70	0,60	0,36
309/17	Макаронные изделия отварные	150	4,18	2,7	26	145,02	0,08		16,7	0,7	9,3	38	6,8	0,03
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15		20,01	84,60	0,03	1,63			47,85			1,79
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			15,96	21,26	83,20	608,49	0,26	49,67	0,00	7,00	135,93	145,59	57,65	4,03
ОБЕД														
35/06	Свекольник	250	2,41	6,76	16,34	135,88	0,08	16,98		2,30	43,20	36,92	15,23	1,50
295/17	Биточек куриный (фарш куриный)	90	9,26	9	4	134,04	0,03	0,25		1,76	27,36	8,4	1,79	0,31
143/17	Рагу овощное	150	2,03	5,18	12	123,24	0,08	32,44		2,78	35,17	58,99	27,19	0,98

348/17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,74	0,16	41,02	168,45	0,05			0,16	26,20	41,28	13,44	1,02
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			17,99	22,72	110,42	718,10	0,28	25,05	27,00	5,96	62,98	242,29	78,99	5,08
<i>ОБЕД</i>														
96/17	Рассольник "Ленинградский"	200	2,04	4,86	13,80	107,20	0,09	13,43		1,63	20,72	54,50	19,00	0,79
278/17	Тефтели мясные (фарш "Новый") без риса	60/50	8,28	12,45	7,41	174,81	0,05	2,62		4,04	12,76	26,49	7,72	1,45
304/17	Рис отварной	150	3,87	4,69	40,1	218	0,04		27	0,29	6,28	83,3	27,07	0,56
1008/13	Напиток "Лимонад"	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9,00			5,82			0,12
	Хлеб ржаной	60	3,66	0,72	23,94	116,88	0,09				17,40	78,00	25,20	2,16
ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			16,68	17,73	55,76	449,46	0,32	53,78	0,00	4,39	72,48	116,12	47,90	3,63
<i>ОБЕД</i>														
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,66	4,70	7,38	78,60	0,06	24,24		1,59	33,44	35,42	16,10	0,61
ТТК 212	Жаркое из птицы "Петушок" (грудка)	200	12,63	12,79	22,02	253,71	0,22	27,88		2,8	29,14	79,98	31,56	2,32
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,11		11,60	46,83	0,01	1,66			3,90	0,72	0,24	0,37
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33
ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			14,60	19,45	66,98	501,13	0,49	11,40	21,00	2,34	96,55	145,01	86,61	6,24
<i>ОБЕД</i>														
102/17	Суп картофельный с бобовыми	200	4,38	3,86	15,25	113,24	0,14	9,20		1,57	32,64	32,30	13,36	1,42
260/17	Гуляш (свинина)	40/40	2,91	11,00	1,06	114,73	0,14	0,57		0,43	3,28	2,70	0,60	0,36
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,64	4,43	20,82	141,68	0,16		21	0,34	8,78	110,01	72,65	2,45
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15		20,01	84,60	0,03	1,63			47,85			1,79
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			15,51	17,05	100,14	615,91	0,28	23,05	0,00	4,29	79,86	175,47	65,44	3,48
<i>ОБЕД</i>														
99/17	Суп из овощей	200	1,71	4,78	9,18	86,50	0,08	17,07		1,60	24,64	41,23	17,26	0,64
291/17	Плов из птицы (филе цыпл-бр)	200	11,43	11,92	36,81	300,24	0,12	5,98		2,5	21,02	86,51	32,64	1,45
348/17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,85	0,19	44,31	182,29	0,06			0,19	30,20	47,73	15,54	1,17
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			16,62	14,52	81,26	521,82	0,34	44,94	106,30	2,26	97,96	286,73	87,84	3,32
<i>ОБЕД</i>														
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,30	2,37	16,63	96,99	0,10	13,20		1,11	12,16	50,76	19,24	0,66
312/17	Пюре картофельное	150	2,75	3,6	18,4	116,8	0,13	21,6	16,7	0,15	34,9	63,3	24,6	0,99
1008/13	Напиток "Лимонад"	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9,00			5,82			0,12
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80	26,00	8,40	0,72
ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД			343,11	382,90	1671,18	11540,90	6,58	629,09	977,20	90,67	1785,67	3690,13	1356,87	90,15
СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД			17,16	19,15	83,56	577,05	0,33	31,45	48,86	4,53	89,28	184,51	67,84	4,51
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности			1,00	1,00	4,00									

с 01.01.2021 до 01.03.2021

стоимость питания 64,29 руб (с 7 до 11 лет)