



учащихся из малоимущих семей, посещающих группы продленного дня, из семей опекуна (попечителя), приемных семей и из многодетных семей (за исключением учащихся по образовательным программам начального общего образования, обучающихся, оба родителя или один из родителей которых являлись военнослужащими, лицами, проходящими военную операцию на территории Украины, Донецкой Народной Республики и Луганской Народной Республики)

Меню примерное
душещипательное обедов для питания

День 1 1 неделя

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг								№об/рек
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К					
Икра кабачковая	25	0,75	0,06	1,50	9,25	0,48	0,01	76,25	0,31	9,25	8,94	2,81	0,08	28,25	6/н				
Суп вермишелевый с зеленью	200/1	2,32	2,00	16,80	96,00	27,52	0,09	372	97,6	13,8	54,6	20,8	0,86	410,4	140				
Макаронаы отварные	50/40	11,12	5,20	3,20	105,60	1,13	0,03	97	25,6	11	133	19	2	257	433				
Чай с сахаром	200	4,08	7,32	27,36	156,48	0,00	0,05	119,2	21,3	8,8	32	5,6	0,56	42,4	332				
Хлеб ржано-пшеничный	250	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21	8,71	685				
Итого:	32,5	2,50	0,46	12,25	72,15	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00	6/н				
	20,97		15,04	76,11	497,48	29,15	0,21	664,45	144,81	55,76	253,00	69,51	5,29	746,76					

День 2

День 2

Обед

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал		Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					№об/рек
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К						
Салат из свежей капусты	25	0,35	1,30	2,30	24,00	8,80	0,01	0	50,6	11,2	8	4,5	0,15	68	43						
Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	200/10/1	2,40	3,60	16,08	108,00	5,54	0,06	0	107,2	21	51,4	19,6	0,71	334,4	132						
Котлета рубленая из птицы с соусом	60/30	13,10	17,28	9,72	250,20	0,58	0,07	109,3	11,35	17,9	75,6	24,92	0,76	123,5	498						
Картофельное пюре	120	2,52	5,40	17,52	104,64	8,16	0,01	135,33	25,68	31,2	67,2	22,4	0,8	499,2	520						
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0	1,3	0,38	6,9	8,5	4,6	0,8	30,2	685						
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	72,15	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00	6/н						
Итого:		21,07	28,04	72,87	616,99	24,24	0,18	245,93	195,21	99,82	233,56	96,44	4,80	1055,30							

День 3

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						Несб/реш
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К		
Горошек консервированный	25	0,60	0,05	1,20	7,40	0,39	0,01	61,00	0,25	7,40	7,15	2,25	0,07	22,60	6/н	
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/10/1	1,60	4,16	10,48	84,80	6,76	0,032	0	137,8	33,6	42,6	19,2	0,87	264	110	
Плов из птицы	175	14,18	13,83	31,68	274,09	0,84	0,05	121,6	40	37,58	166,08	49,48	1,83	36,8	492	
Компот из свежих яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,02	0	0	12	2,4	0	0,8	0	631	
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	72,15	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00	6/н	
Итого:		19,08	18,50	91,41	580,44	7,99	0,14	182,60	178,05	102,20	241,09	91,35	5,15	323,40		

День 4

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						Несб/реш
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К			
Салат из свежих с маслом	25	0,33	1,85	2,13	26,50	1,93	0,0025	32,75	0,29	8	9	4,55	0,3	56,6	50		
Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	4,96	4,48	17,84	167,00	4,65	0,18	95,8	0	30,46	69,74	28,24	1,62	382,4	139		
Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	9,54	4,59	5,04	100,80	2,46	0,08	104,10	284,40	39,90	187,70	50,14	0,90	384,40	374		
Картофельное пюре	120	2,52	5,40	17,52	104,64	8,16	0,01	135,33	25,68	31,2	67,2	22,4	0,8	499,2	520		
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0	1,3	0,38	6,9	8,5	4,6	0,8	30,2	685		
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	72,15	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00	6/н		
Итого:		20,05	16,78	69,78	529,09	18,36	0,31	369,28	310,75	128,08	365,00	130,35	6,00	1352,80			

День 5

День 5

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						Насб/реш
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К			
Винегрет	25	0,35	2,53	1,70	31,00	4,05	0,008	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25	71		
Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/10/1	1,60	3,44	8,00	88,00	14,77	0,05	94,8	0	34,66	38,1	17,8	0,64	242,4	124		
Макаронны отварные	120	4,08	7,32	27,36	156,48	0,00	0,05	119,2	21,3	8,8	32	5,6	0,56	42,4	332		
Биточки из филе цыпленка	60/30	17,64	17,64	17,64	10,02	10,02	4,14	4,14	207,68	207,68	0,12	0,12	0,39				
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0	1,3	0,38	6,9	8,5	4,6	0,8	30,2	685		
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	72,15	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00	6/н		
Итого:		23,87	30,93	69,70	343,50	30,00	4,25	303,19	259,74	263,09	87,65	32,15	2,57	368,25			

2 недели
День 1
Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/рек
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К				
Салат из свежей капусты	25	0,38	1,40	2,38	24,00	8,90	0,01	0	51,55	14,3	9,5	4,9	0,25	74	43			
Суп картофельный с мясом с зеленью	200/1	2,00	2,40	14,64	90,40	6,60	0,09	96,4	0	20,88	66,12	22,8	1,04	194,8	138			
Печень по-строгановски	50/40	10,90	10,90	3,12	156,00	9,90	0,17	449	3791	31	221	14	4,6	198	431			
Капша гречневая рассыпчатая	120	6,72	8,64	33,00	193,92	0,00	0,22	159,2	29,28	142,6	192	281,6	229,6	232,8	508			
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0	1,3	0,38	6,9	8,5	4,6	0,8	30,2	685			
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	72,15	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00	6/н			
Итого:		22,70	23,80	80,39	594,47	26,56	0,52	705,90	3872,21	227,30	519,98	348,32	237,87	729,80				

День 2

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					№сб/рек
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К		
Горошек консервированный	25	0,60	0,05	1,20	7,40	0,39	0,01	61,00	0,25	7,40	7,15	2,25	0,07	22,60	6/н	
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/10/1	1,60	4,16	10,48	106,00	6,76	0,032	0	137,8	33,6	42,6	19,2	0,87	264	110	
Котлета рубленая с соусом	60/30	8,72	11,68	10,46	182,74	1,13	0,038	128,1	68,12	22,9	100,74	18,18	1,5	203,5	451	
Картофельное пюре	120	2,52	5,40	17,52	104,64	8,16	0,01	135,33	25,68	31,2	67,2	22,4	0,8	499,2	520	
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	0	0	15	50	4	2	0,1	0	639	
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	72,15	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00	6/н	
Итого:		16,54	21,75	83,31	596,93	16,44	0,12	324,43	246,85	156,72	244,55	84,45	4,92	989,30		
День 3																

День 3

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						№сб/рек
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К		
Винегрет	25	0,35	2,53	1,70	31,00	4,05	0,008	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25	71	
Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	200/10/1	2,40	3,60	16,08	108,00	5,54	0,06	0	107,2	21	51,4	19,6	0,71	334,4	132	
Макароны отварные	120	4,08	7,32	27,36	156,48	0,00	0,05	119,2	21,3	8,8	32	5,6	0,56	42,4	332	
Цыпленок отварной, соус красный основной	60/30	8,34	3,90	2,40	217,77	0,010	29,700	0,000	0,000	16,983	4,925	1,400	0,958	257	437	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0	1,3	0,38	6,9	8,5	4,6	0,8	30,2	685	
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00	6/н	
Итого:		17,87	17,81	74,79	636,25	10,76	29,85	204,25	159,26	70,36	128,61	55,65	4,79	717,25		

День 4

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						Несб/реп
	12 лет и	12 лет и	12 лет и	12 лет и	12 лет и	С	В1	В2	А	Са	Р	Мг	Fe	К			
Салат из свежих с маслом	25	0,33	1,85	2,13	26,50	1,93	0,0025	32,75	0,29	8	9	4,55	0,3	56,6			
Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/10/1	1,60	3,44	8,00	88,00	14,77	0,05	94,8	0	34,66	38,1	17,8	0,64	242,4	50		
Жаркое по-домашнему	175	15,58	8,58	18,90	191,41	7,48	0,18	0,26	16,48	24,70	266,41	51,68	3,15	952,31	124		
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	436		
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	72,15	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00	685		
Итого:		20,21	14,32	56,28	436,06	25,34	0,26	129,11	17,15	85,88	344,87	99,05	6,47	1281,51	6/н		

День 5

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен.,ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							Несб/реп
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К				
Салат из свежей капусты	25	0,35	1,30	2,30	24,00	8,80	0,01	0	50,6	11,2	8	4,5	0,15	68	43			
Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	4,96	4,48	17,84	133,60	4,65	0,18	95,8	0	30,46	69,74	28,24	1,62	382,4	139			
Тфтели в томатном соусе	60/30	10,62	12,64	11,03	202,10	0,40	0,04	190	1,7	23	138	20	1,8	221	462			
Макаронны отварные	120	4,08	7,32	27,36	156,48	0,00	0,05	119,2	21,3	8,8	32	5,6	0,56	42,4	332			
Компот из яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,02	0	0	12	2,4	0	0,8	0	631			
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	72,15	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00	6/н			
Итого:		22,71	26,20	106,58	730,33	13,85	0,33	405,00	73,60	97,08	273,00	78,76	6,51	713,80				