

СОГЛАСОВАНО:

(наименование образовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)



Меню примерное
 для обучающихся застрахованных для питания
 обучающихся образовательным программам начального общего образования в муниципальных общеобразовательных организациях (за исключением учащихся с ограниченными возможностями здоровья, учащихся из числа детей-инвалидов)
 (рекомендуемая форма)

№ _____ от _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ:

(наименование учреждения)



1 неделя

День 1

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					№6/р/с
	7-1лет	7-1лет	7-1лет	7-1лет	7-1лет	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K		
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	б/н	
Мясо тушеное с овощами	50/40	11,12	5,20	3,20	105,60	1,13	0,03	97	25,6	11	133	19	2	257	433	
Макароны отварные	150	4,08	7,32	27,36	195,60	0,00	0,05	119,2	21,3	8,8	32	5,6	0,56	42,4	332	
Чай с сахаром	200/15	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	2,63	1,07	13,72	72,15	0,13	0,13	195,8	0	23,7	40,63	13	0,91	53,9	б/н	
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,6	26,4	4,6	13	2	0,16	17	б/н	
Итого:	517,5	20,06	17,01	74,48	530,80	2,90	0,24	509,15	73,99	64,25	236,07	47,01	4,51	428,75		

День 2

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						№сб/р/с
	7-1лет	7-1лет	7-1лет	7-1лет	7-1лет	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K		
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,60	4,50	44,00	17,50	0,02	0	101,2	22,3	16	8,7	0,3	136	43	
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	150	2,52	5,40	17,52	130,80	8,16	0,01	135,33	25,68	31,2	67,2	22,4	0,8	499,2	520	
Чай с сахаром	200/15	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	
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,6	26,4	4,6	13	2	0,16	17	6/н	
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	72,15	0,13	0,13	195,8	0	23,7	40,63	13	0,91	53,9	6/н	
Итого:	517,5	20,43	29,71	74,16	645,35	27,53	0,25	461,33	165,01	106,60	220,93	75,62	3,73	859,80		

День 3

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Несб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
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
Плов из птицы	200	14,18	13,83	31,68	313,25	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
Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	26	5	16	11	9	2,2	27,8	6/н
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	72,15	0,13	0,13	195,8	0	23,7	40,63	13	0,91	53,9	6/н
Итого:	558	18,01	15,35	92,20	581,80	11,36	0,24	404,40	45,25	96,68	227,26	73,73	5,81	391,30	

День 4

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Несб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Салат из свежкы с маслом	50	0,65	3,70	4,25	53,00	3,85	0,005	65,5	0,57	16	18	9,1	0,6	113,2	50
Рыба тушенная 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	150	2,52	5,40	17,52	130,80	8,16	0,01	135,33	25,68	31,2	67,2	22,4	0,8	499,2	520
Чай с сахаром	200/15	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
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	76,86	0	3,42	11,7	2,34	0,22	16,6	6/н
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	72,15	0,13	0,13	195,8	0	23,7	40,63	13	0,91	53,9	6/н
Итого:	555,5	14,26	14,21	51,06	390,00	15,63	0,12	383,09	311,03	97,42	293,10	88,58	3,32	1043,60	

День 5
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг								Минеральные вещества, мг						№сб/реш
	7-1лет	7-1лет	7-1лет	7-1лет	7-1лет	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K						
Винегрет	50	0,70	5,05	3,40	62,00	8,10	0,015	167,5	60,75	10,1	17,9	8,05	0,35	106,5	71					
Макароны отварные	150	4,08	7,32	27,36	195,60	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	100,02	10,02	4,14	4,14	207,68	207,675	0,12	0,12	0,39							
Чай с сахаром	200/15	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					
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,6	26,4	4,6	13	2	0,16	17	6/н					
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	72,15	0,13	0,13	195,8	0	23,7	40,63	13	0,91	53,9	6/н					
Итого:	540,5	26,53	34,44	90,82	577,97	19,41	4,36	507,54	316,51	261,78	112,15	33,37	3,17	250,00						

2 недели
День 1
Завтрак

Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					№сб/реш
	7-1лет	7-1лет	7-1лет	7-1лет	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K		
Салат из свежей капусты	50	0,75	2,80	4,75	48,00	17,80	0,02	0	103,1	28,6	19	9,8	0,5	148	43
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
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,72	8,64	33,00	242,40	0,00	0,22	159,2	29,28	142,6	192	281,6	229,6	232,8	508
Чай с сахаром	200/15	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
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,6	26,4	4,6	13	2	0,16	17	6/н
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	72,15	0,13	0,13	195,8	0	23,7	40,63	13	0,91	53,9	6/н
Итого:	542,50	22,48	26,77	83,29	666,75	28,99	0,56	824,90	3950,16	237,40	494,13	325,00	236,57	679,90	

День 2

Завтрак						Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						№сб/pec
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K		
Наименование продукта	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет											
	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		
Горошек консервированный														6/н		
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	150	2,52	5,40	17,52	130,80	8,16	0,01	135,33	25,68	31,2	67,2	22,4	0,8	499,2		
														520		
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,6	26,4	4,6	13	2	0,16	17		
														6/н		
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	2,63	1,07	13,72	72,15	0,13	0,13	195,8	0	23,7	40,63	13	0,91	53,9		
														6/н		
Итого:	517,5	16,35	21,56	88,00	607,29	9,81	0,20	539,83	135,45	139,80	232,72	59,83	3,54	796,20		

День 3

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						№сб/pec
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K		
Винегрет	50	0,70	5,05	3,40	62,00	8,10	0,015	167,5	60,75	10,1	17,9	8,05	0,35	106,5	71	
Макароны отварные	150	4,08	7,32	27,36	195,60	0,00	0,05	119,2	21,3	8,8	32	5,6	0,56	42,4	332	
Цыпленка отварные, 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	2,63	1,07	13,72	72,15	0,13	0,13	195,8	0	23,7	40,63	13	0,91	53,9	6/н	
Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	26	5	16	11	9	2,2	278	6/н	
Итого:	622,5	15,95	17,34	61,88	652,52	9,40	29,90	483,80	82,43	66,48	103,96	32,65	3,58	490,00		

Завтрак

Завтрак

Завтрак															№об/реп		
Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал		Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K			
	50	0,65	3,70	4,25	53,00	3,85	0,005	65,5	0,57	16	18	9,1	0,6	113,2	50		
Салат из свежих овощей с маслом	200	15,58	8,58	18,90	218,75	8,30	0,110	253,80	30,80	21,900	201,300	39,400	2,980	717,500	436		
Жаркое по-домашнему	200/15	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		
Чай с сахаром	32,5	2,63	1,07	13,72	72,15	0,13	0,13	195,8	0	23,7	40,63	13	0,91	53,9	6/н		
Хлеб ржано-пшеничный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	76,86	0	3,42	11,7	2,34	0,22	16,6	6/н		
Батон нарезной																	
Витаминизированный																	
Итого:	515,5	19,06	13,35	51,87	401,90	13,44	0,25	516,40	31,75	68,50	268,43	66,10	5,29	914,80			

Завтрак

Завтрак

Завтрак															Несб/пен
Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Салат из свежей капусты	50	0,75	2,80	4,75	48,00	17,80	0,02	0	103,1	28,6	19	9,8	0,5	148	43
Тертыеги 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
Макароны отварные	150	4,08	7,32	27,36	195,60	0,00	0,05	119,2	21,3	8,8	32	5,6	0,56	42,4	332
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,6	26,4	4,6	13	2	0,16	17	6/н
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	2,63	1,07	13,72	72,15	0,13	0,13	195,8	0	23,7	40,63	13	0,91	53,9	6/н
Итого:	542,5	19,56	27,19	106,36	750,05	18,33	0,28	524,60	152,50	100,70	245,03	50,40	4,73	482,30	