



Примерное 13-дневное меню для учащихся 1 - 4 классов

Сезон: осень-зима-весна. Примечание: настоящее меню может корректироваться с учетом сезонности при соблюдении требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

Возрастная категория: с 7 до 11 лет и с 12 лет и старше. Примечание: для возрастной группы учащихся с 7 до 11 лет масса порции одного блюда уменьшается согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20, МР2.4.0179-20

Прием пищи / наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Б	Ж	У	4	5		
1	2	3	4	5	6	7		
<b>Неделя первая</b>								
<b>День 1 Понедельник</b>								
Салат из свежих овощей (помидоры, огурцы, лук репчатый, растительное масло)	1 / 100	1	6,3	4,1	77,00	48		
Сосиска отварная "Приморская"	1 / 60	7,21	12,04	1,05	141,40	398		
Макаронные изделия отварные	1 / 150	6,15	0,6	28,5	147	519		
Соус красный основной	1 / 30	1,22	0,71	4,1	27,14	558		
Хлеб ржано-пшеничный	1 / 30	2,28	0,24	14,75	70,5			
Компот из свежих ягод	1 / 200	0,4	0,2	9,4	43,4	639, 640		
<b>Всего</b>		<b>18,26</b>	<b>20,09</b>	<b>61,9</b>	<b>506,44</b>			

<b>День 2 Вторник</b>											
Суп с крупной (гречневая) с тушенкой	1 / 250	10,8	5,8	11,30	139,00	171					
Чай с лимоном	1 / 200	0	0	14	56	714					
Хлеб ржано-пшеничный	1 / 30	2,28	0,24	14,75	70,5						
Яблоко	1 / 130	0,5	0,5	12,7	61,10						
Булка с повидлом	1 / 100	7,8	3	49,2	260,00						
<b>Всего</b>		<b>21,38</b>	<b>9,54</b>	<b>101,95</b>	<b>586,60</b>						
<b>День 3 Среда</b>											
Котлета мясная	1 / 80	38,1	15,5	2,6	181,90	466					
Каша гречневая рассыпчатая	1 / 150	6	3,9	26,55	213,00	513					
Соус красный основной	1 / 30	1,22	0,71	4,1	27,14	558					
Хлеб ржано-пшеничный	1 / 30	2,28	0,24	14,75	70,5						
Компот из сухих фруктов	1 / 200	0,5	0	32,1	75,8	643					
<b>Всего</b>		<b>48,2</b>	<b>20,35</b>	<b>80,1</b>	<b>568,34</b>						
<b>День 4 Четверг</b>											
Каша молочная вязкая (рис)	1 / 150	7,95	4,95	38,1	173,60	284					
Сыр	1 / 20	6,6	8,41	0	72,00	33					
Пряник	1 / 50	3	2,4	37,5	183,00	796					
Хлеб ржано-пшеничный	1 / 30	2,28	0,24	14,75	70,5						
Компот из свежих ягод	1 / 200	0,4	0,2	9,4	43,4	639, 640					
Груша	1 / 100	0,4	0,3	10,3	47	627					
<b>Всего</b>		<b>20,63</b>	<b>16,5</b>	<b>110,05</b>	<b>589,50</b>						
<b>День 5 Пятница</b>											
Вареники с картошкой	1 / 200	9,8	10,2	67	387,20	767					
Йогурт	1 / 200	10	6,4	17	174,00						
Хлеб ржано-пшеничный	1 / 30	2,28	0,24	14,75	70,5						
Напиток из свежих ягод	1 / 200	0,4	0,2	9,4	43,40	639, 640					
<b>Всего</b>		<b>22,48</b>	<b>17,04</b>	<b>108,15</b>	<b>675,10</b>						

<i>Неделя вторая</i>									
<b>День 6 Понедельник</b>									
Огурец свежий	1 / 30	0,2	0	0,8		4,20			
Курица запеченная 9 (плечевая часть)	1 / 50	7,24	12,44	1,98		151,60		494	
Рис отварной	1 / 150	2,06	3,19	21,04		124,05		515	
Соус красный основной	1 / 30	1,22	0,71	4,1		27,14		558	
Хлеб ржано-пшеничный	1 / 30	2,28	0,24	14,75		70,5			
Чай с лимоном	1 / 200	0	0	14		56		714	
<b>Всего</b>		<b>13</b>	<b>16,58</b>	<b>56,67</b>		<b>433,49</b>			
<b>День 7 Вторник</b>									
Огурец соленый (корнишон)	1 / 30	0,2	0	0,5		3,9		46	
Тфтелея	1 / 100	10,7	16,7	13,4		247,2		472-473	
Картофельное пюре	1 / 150	2,88	4,59	19,79		128,68		220	
Хлеб ржано-пшеничный	1 / 30	2,28	0,24	14,75		70,5			
Кисель	1 / 200	0,1	0,1	39,8		150,4			
<b>Всего</b>		<b>16,16</b>	<b>21,63</b>	<b>88,24</b>		<b>600,68</b>			
<b>День 8 среда</b>									
Рагу овощное с сосиской	1 / 200	12	16	17,04		262,00		492	
Хлеб ржано-пшеничный	1 / 30	2,28	0,24	14,75		70,5			
Напиток из свежих ягод	1 / 200	0,4	0,2	9,4		43,4		743	
Банан	1 / 100	1,5	0,5	21		89,30			
<b>Всего</b>		<b>16,18</b>	<b>16,94</b>	<b>62,19</b>		<b>465,20</b>			
<b>День 9 Четверг</b>									
Салат из квашенной капусты с зеленым горошком	1 / 100	2,2	0,1	4,2		28,7		62	
Рагу из курицы и картофеля	1 / 200	12	16	17,04		262,00		492	
Хлеб ржано-пшеничный	1 / 30	2,28	0,24	14,75		70,5			
Компот из сухих фруктов	1 / 200	0,5	0	32,1		75,80		643	
<b>Всего</b>		<b>16,98</b>	<b>16,34</b>	<b>68,09</b>		<b>437,00</b>			

<b>День 10 Пятница</b>									
Ленивые голубцы с куриным филе	1 / 250	10,5	29,3	42,5	471,5	483			
Хлеб ржано-пшеничный	1 / 30	2,28	0,24	14,75	70,5				513
Кисель	1 / 200	0,1	0,1	39,8	150,40				
Печенье	1 / 50	3,8	4,9	37,2	208,50				
<b>Всего</b>		<b>16,68</b>	<b>34,54</b>	<b>134,25</b>	<b>909,90</b>				
<b>День 11 Понедельник</b>									
Блины с вареной стружкой	2 / 60	7,8	7,92	37,92	255,60	770			
Компот из шиповника	1 / 200	0,6	0,2	8,8	37,6				
Яблоко	1 / 130	0,5	0,5	12,7	61,10				
<b>Всего</b>		<b>8,9</b>	<b>8,62</b>	<b>59,42</b>	<b>354,30</b>				
<b>День 12 Вторник</b>									
Пельмени с маслом	1 / 130	18,2	19	32	362,7	763			
Хлеб ржано-пшеничный	1 / 30	2,28	0,24	14,75	70,5				
Компот из свежих ягод	1 / 200	0,4	0,2	9,4	43,40	639, 640			
Вафля	1 / 30	1,7	2	10,5	63,3				
<b>Всего</b>		<b>22,58</b>	<b>21,44</b>	<b>66,65</b>	<b>539,9</b>				
<b>День 13 Среда</b>									
Огурец свежий	1 / 30	0,2	0	0,8	4,2				
Каша гречневая рассыпчатая	1 / 150	6	3,9	26,55	213,00	513			
Хлеб ржано-пшеничный	1 / 30	2,28	0,24	14,75	70,5				
Филе цыпленка в панировочных сухарях	2 / 25	12,1	6	35,5	244,80				
Соус красный основной	1 / 30	1,22	0,71	4,1	27,14	558			
Компот из сухих фруктов	1 / 200	0,5	0	32,1	75,80	639, 640			
<b>Всего</b>		<b>22,3</b>	<b>10,85</b>	<b>113,8</b>	<b>635,44</b>				