

Примерное меню для 1-4 классов

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
I неделя						
Первый день						
Завтрак						
424	Яйцо отварное	40	62,8	5,8	4,6	0,28
688	Рожки отварные	150	140,37	5,26	3,77	25,44
608	Котлета мясная	90	218,7	7,8	6,17	17,06
783	Соус томатный	50	56	0,6	2,2	3,4
943	Чай с сахаром	200	56	1,54	1,63	9,36
01	Хлеб ржано-пшеничный	30	84	3,5	0,5	18,2
389	Сок промышленного производства	200	94	1	0,2	23,46
Обед						
424	Яйцо отварное	40	62,8	5,8	4,6	0,28
206	Суп картофельный с горохом	200	123,02	4,97	4,07	16,13
688	Рожки отварные	150	140,37	5,26	3,77	25,44
608	Котлета мясная	90	218,7	7,8	6,17	17,06
783	Соус томатный	50	56	0,6	2,2	3,4
943	Чай с сахаром	200	56	1,54	1,63	9,36
389	Сок промышленного производства	200	94	1	0,2	23,46
01	Хлеб ржано-пшеничный	30	84	3,5	0,5	18,2
Второй день						
Завтрак						
384	Каша рисовая с маслом	150/5	169,34	4,42	2,48	18,68
03	Батон	35	58,3	1,11	0,14	26,7
42	Сыр (порциями)	30	113,3	7,02	9,00	0
959	Какао с молоком	200	145,2	3,52	3,72	25,49
966	Йогурт	100	75,5	2,85	3,15	8,8
Обед						
187	Щи из свежей капусты с картофелем	200	61,02	5,26	4,47	8,33
384	Каша рисовая с маслом	150/5	169,34	4,42	2,48	18,68
03	Батон	35	58,3	1,11	0,14	26,7
42	Сыр (порциями)	30	113,3	7,02	9,00	0
959	Какао с молоком	200	145,2	3,52	3,72	25,49
966	Йогурт	100	75,5	2,85	3,15	8,8
Третий день						
Завтрак						
21	Зеленый горошек	60	43,2	3,54	0,24	7,98
694	Пюре картофельное с маслом	150/5	185,56	9,4	6,09	25,86
515	Котлета Чебурашка	90	139,33	3,5	8,89	6,95
01	Хлеб ржано-пшеничный	30	84	3,5	0,5	18,2
943	Чай с сахаром	200	56	1,54	1,63	9,36
Обед						
197	Рассольник Ленинградский	200	96,8	4,84	4,09	13,41
21	Зеленый горошек	60	43,2	3,54	0,24	7,98
694	Пюре картофельное с маслом	150/5	185,56	9,4	6,09	25,86
515	Котлета Чебурашка	90	139,33	3,5	8,89	6,95
01	Хлеб ржано-пшеничный	30	84	3,5	0,5	18,2
943	Чай с сахаром	200	56	1,54	1,63	9,36
Четвёртый день						
Завтрак						
55	Огурец порционно	60	40,38	1,76	3,05	1,43
682	Рис отварной	150	148,5	3,5	3,86	24,97

302	Поджарка из курицы	90/50	115	11	2,69	4
867	Компот с курагой	200	110	1,1	0,05	32,4
01	Хлеб ржано-пшеничный	30	84	3,5	0,5	18,2
847	Фрукт	100	47,5	0,4	0,4	9,8
Обед						
55	Огурец порционно	60	40,38	1,76	3,05	1,43
170	Борщ с капустой и картофелем	200	162,14	1,06	5,34	14,26
682	Рис отварной	150	148,5	3,5	3,86	24,97
302	Поджарка из курицы	90/50	115	11	2,69	4
867	Компот с курагой	200	110	1,1	0,05	32,4
01	Хлеб ржано-пшеничный	30	84	3,5	0,5	18,2
847	Фрукт	100	47,5	0,4	0,4	9,8
Пятый день						
Завтрак						
58	Помидоры свежие порционно	60	50,16	1,79	3,11	3,75
688	Рожки отварные с маслом	150/5	145,52	6,43	4,08	25,49
607	Шницель натуральный рубленый	90	184,5	9,76	10,87	8,41
944	Чай с сахаром и лимоном	200/7	67	0,2	0,04	16,15
01	Хлеб ржано-пшеничный	30	84	3,5	0,5	18,2
Обед						
58	Помидоры свежие порционно	60	50,16	1,79	3,11	3,75
201	Суп крестьянский со сметаной	200/10	169,62	5,15	5,33	16,95
688	Рожки отварные с маслом	150/5	145,52	6,43	4,08	25,49
607	Шницель натуральный рубленый	90	184,5	9,76	10,87	8,41
944	Чай с сахаром и лимоном	200/7	67	0,2	0,04	16,15
01	Хлеб ржано-пшеничный	30	84	3,5	0,5	18,2
II неделя						
Шестой день						
Завтрак						
21	Зеленый горошек	60	43,2	3,54	0,24	7,98
688	Рожки отварные с маслом	150/5	145,52	6,43	4,08	25,49
608	Шницель куриный	90	223,76	7,93	11,06	32,38
943	Чай с сахаром	200	56	1,54	1,63	9,36
01	Хлеб ржано-пшеничный	30	84	3,5	0,5	18,2
389	Сок промышленного производства	200	94	1	0,2	23,46
Обед						
21	Зеленый горошек	60	43,2	3,54	0,24	7,98
210	Суп картофельный с рыбными конс.	200	125,72	6,22	5,2	28,5
688	Рожки отварные с маслом	150/5	145,52	6,43	4,08	25,49
608	Шницель куриный	90	223,76	7,93	11,06	32,38
943	Чай с сахаром	200	56	1,54	1,63	9,36
01	Хлеб ржано-пшеничный	30	84	3,5	0,5	18,2
389	Сок промышленного производства	200	94	1	0,2	23,46
Седьмой день						
Завтрак						
384	Каша пшенная с маслом молочная	150/5	197,75	8,8	5,84	30,02
867	Компот из изюма	200	144,3	0,57	0,12	4,49
03	Батон	35	58,3	1,11	0,14	26,7
42	Сыр (порциями)	30	113,3	7,02	9,00	0
966	Йогурт	100	75,5	2,85	3,15	8,8
Обед						
187	Щи из свежей капусты с картофелем	200	61,02	5,26	4,47	8,33
384	Каша пшенная с маслом молочная	150/5	197,75	8,8	5,84	30,02
867	Компот из изюма	200	144,3	0,57	0,12	4,49
03	Батон	35	58,3	1,11	0,14	26,7
42	Сыр (порциями)	30	113,3	7,02	9,00	0
966	Йогурт	100	75,5	2,85	3,15	8,8
Восьмой день						
Завтрак						
21	Зеленый горошек	60	43,2	3,54	0,24	7,98

694	Пюре картофельное с маслом	150/5	185,56	9,4	6,09	25,86
516	Шницель рыбный	90	155,52	7,67	3,83	16,07
944	Чай с сахаром и лимоном	200/7	67	0,2	0,04	16,15
01	Хлеб ржано-пшеничный	30	84	3,5	0,5	18,2
Обед						
196	Рассольник домашний	200	182,68	3,6	4,48	28,39
21	Зеленый горошек	60	43,2	3,54	0,24	7,98
694	Пюре картофельное с маслом	150/5	185,56	9,4	6,09	25,86
516	Шницель рыбный	90	155,52	7,67	3,83	16,07
944	Чай с сахаром и лимоном	200/7	62	0,2	0,04	10,2
01	Хлеб ржано-пшеничный	30	84	3,5	0,5	18,2
Девятый день						
Завтрак						
21	Кукуруза	60	43,2	3,54	0,24	7,98
682	Рис отварной	150	148,5	3,5	3,86	24,97
286	Тефтели в соусе	60/60	96,34	4,99	5,74	6,58
868	Компот из сухофруктов	200	113,12	0,99	1,1	28,17
01	Хлеб ржано-пшеничный	30	84	3,5	0,5	18,2
847	Фрукт	100	47,5	0,4	0,4	9,8
Обед						
206	Суп картофельный с горохом	200	123,02	4,97	5,48	16,13
21	Кукуруза	30	43,2	3,54	0,24	7,98
682	Рис отварной	150	148,5	3,5	3,86	24,97
286	Тефтели в соусе	60/60	96,34	4,99	5,74	6,58
868	Компот из сухофруктов	200	113,12	0,99	1,1	28,17
01	Хлеб ржано-пшеничный	30	84	3,5	0,5	18,2
847	Фрукт	100	47,5	0,4	0,4	9,8
Десятый день						
Завтрак						
58	Помидоры свежие порционно	60	50,16	1,79	3,11	3,75
708	Каша рассыпчатая с маслом (греча)	150/5	129,55	3,19	0,86	23,2
608	Шницель куриный	90	223,76	7,93	11,1	32,4
943	Чай с сахаром	200	56	1,54	1,63	9,36
01	Хлеб ржано-пшеничный	30	84	3,5	0,5	18,2
Обед						
170	Борщ с капустой и картофелем	200	162,14	1,86	4,86	9,08
58	Помидоры свежие порционно	60	50,16	1,79	3,11	3,75
708	Каша рассыпчатая с маслом (греча)	150/5	129,55	3,19	0,86	23,2
608	Шницель куриный	90	223,76	7,93	11,1	32,4
943	Чай с сахаром	200	56	1,54	1,63	9,36
01	Хлеб ржано-пшеничный	30	84	3,5	0,5	18,2
III неделя						
Одиннадцатый день						
Завтрак						
424	Яйцо отварное	40	62,8	5,8	4,6	0,28
688	Рожки отварные с маслом	150/5	145,52	6,43	4,08	25,49
607	Шницель натуральный рубленый	90	184,5	9,76	10,87	8,41
943	Чай с сахаром	200	56	1,54	1,63	9,36
01	Хлеб ржано-пшеничный	30	84	3,5	0,5	18,2
389	Сок промышленного производства	200	94	1	0,2	23,46
Обед						
201	Суп крестьянский со сметаной	200/10	169,62	5,15	5,33	16,95
424	Яйцо отварное	40	62,8	5,8	4,6	0,28
688	Рожки отварные с маслом	150/5	145,52	6,43	4,08	25,49
607	Шницель натуральный рубленый	90	184,5	9,76	10,87	8,41
943	Чай с сахаром	200	56	1,54	1,63	9,36
01	Хлеб ржано-пшеничный	30	84	3,5	0,5	18,2
389	Сок промышленного производства	200	94	1	0,2	23,46

Двенадцатый день

Завтрак						
384	Каша рисовая с маслом	150/5	169,34	4,42	2,48	18,68
03	Батон	35	58,3	1,11	0,14	26,7
42	Сыр (порциями)	30	113,3	7,02	9,00	0
959	Какао с молоком	200	145,2	3,52	3,72	25,49
966	Йогурт	100	75,5	2,85	3,15	8,8
Обед						
187	Щи из свежей капусты с картофелем	200	61,02	5,26	4,47	8,33
384	Каша рисовая с маслом	150/5	169,34	4,42	2,48	18,68
03	Батон	35	58,3	1,11	0,14	26,7
42	Сыр (порциями)	30	113,3	7,02	9,00	0
959	Какао с молоком	200	145,2	3,52	3,72	25,49
966	Йогурт	100	75,5	2,85	3,15	8,8

Тринадцатый день

Завтрак						
21	Зеленый горошек	60	43,2	3,54	0,24	7,98
694	Пюре картофельное с маслом	150/5	185,56	9,4	6,09	25,86
515	Котлета Чебурашка	90	139,33	3,5	8,89	6,95
01	Хлеб ржано-пшеничный	30	84	3,5	0,5	18,2
943	Чай с сахаром	200	56	1,54	1,63	9,36
Обед						
197	Рассольник Ленинградский	200	96,8	4,84	4,09	13,41
21	Зеленый горошек	60	43,2	3,54	0,24	7,98
694	Пюре картофельное с маслом	150/5	185,56	9,4	6,09	25,86
515	Котлета Чебурашка	90	139,33	3,5	8,89	6,95
943	Чай с сахаром	200	56	1,54	1,63	9,36
01	Хлеб ржано-пшеничный	30	84	3,5	0,5	18,2

Четырнадцатый день

Завтрак						
708	Каша рассыпчатая с маслом (греча)	150/5	129,55	3,19	0,86	23,2
591	Гуляш из говядины	90/50	163,8	13,76	5,11	3,12
868	Компот из сухофруктов	200	113,12	0,09	0,1	24,8
01	Хлеб ржано-пшеничный	30	84	3,5	0,5	18,2
847	Фрукт	100	47,5	0,4	0,4	9,8
Обед						
210	Суп картофельный с рыбными конс.	200	100,58	4,97	4,98	22,8
708	Каша рассыпчатая с маслом (греча)	150/5	129,55	3,19	0,86	23,2
591	Гуляш из говядины	90/50	163,8	13,76	5,11	3,12
868	Компот из сухофруктов	200	113,12	0,09	0,1	24,8
01	Хлеб ржано-пшеничный	30	84	3,5	0,5	18,2
847	Фрукт	100	47,5	0,4	0,4	9,8

Пятнадцатый день

Завтрак						
55	Огурец порционно	60	40,38	1,76	3,05	1,43
682	Рис отварной	150	148,5	3,5	3,86	24,97
608	Шницель куриный	90	223,76	7,93	11,06	32,38
944	Чай с сахаром и лимоном	200/7	67	0,2	0,04	16,15
01	Хлеб ржано-пшеничный	30	84	3,5	0,5	18,2
Обед						
201	Суп крестьянский со сметаной	200/10	169,62	5,15	5,33	16,95
55	Огурец порционно	60	40,38	1,76	3,05	1,43
682	Рис отварной	150	148,5	3,5	3,86	24,97
608	Шницель куриный	90	223,76	7,93	11,06	32,38
944	Чай с сахаром и лимоном	200/7	67	0,2	0,04	16,15
01	Хлеб ржано-пшеничный	30	84	3,5	0,5	18,2