

Меню для обеспечения питания детей начальной школы с 1-4 класс

Школа: _____

Дата _____

День: День 1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	174	Каша вязкая молочная кукурузная с бананом(210)	210	31	287,08	10,997	5,34	49,2
	закуски	3	Бутерброд с сыром (30/20гр)	50	22,5	143,979	7,124	6,272	14,76
	сливочное масло	№14	Масло сливочное порциями (10)	10	9	74,643	0,005	8,288	0,008
	Фрукт	№338	Фрукт,яблоко (1)	150	22,83	39,72	0,04	0,04	9,8
	горячие напитки	№377	Чай с сахаром и лимоном (200)	200	5	42,222	0,207	0,059	10,216
Итого:				620	90,33	587,644	18,373	19,999	83,984
Обед	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	50	14,83	9,158	0,505	0,063	1,642
	1 блюда	№102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) (200)	200	11,5	140,218	5,239	4,579	19,513
	2 блюда	438/2	Мясо птицы тушеное с овощами (100)	100	42	130,85	10,15	12,08	3,272
	гарниры	№203	Макаронные изделия отварные с маслом (150)	150	11	225,039	5,857	5,039	39,066
	сладкое	№ТТК 982	Напиток фруктово-ягодный (200)	200	7	50,427	0,159	0,016	7,046
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	Итого:				760	90,33	705,002	26,998	23,012

Школа: _____

Дата _____

День: День 2

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	224	Запеканка из творога со сгущенным молоком (120/30)	150	54	364,07	13,272	12,99	40,08
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	горячие напитки	№379	Напиток кофейный с молоком(200)	200	12,5	112,202	3,3	2,53	19,058
	Фрукт	№338	Фрукт,яблоко (1)	150	21,83	39,72	0,04	0,04	9,8
Итого:				530	90,33	587,992	19	15,805	83,999
Обед	закуска	№71	Овощи натуральные свежие (20гр)(огурец)	20	5,83	3,053	0,168	0,021	0,547
	1 блюда	№103	Суп картофельный с макаронными изделиями(200)	200	10	121,264	2,961	2,507	21,714
	2 блюда	№ 294	Котлета рубленая из птицы в сметанно-томатном соусе	105	41	262,4	13,5	16,9	12,26
	гарнир	128	Картофельное пюре (150)	150	23	200,603	4,58	5,71	32,723
	сладкое	№349	Компот из смеси сухофруктов (200)	200	6,5	83,349	0,566	0	20,272
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
Итого:				735	90,33	819,979	26,863	26,373	116,977

Заведующий производством: _____

Директор школы _____

Меню для обеспечения питания детей начальной школы с 1-4 класс

Школа: _____

Дата _____

День: **День 3**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	70/71	Овощи натуральные свежие	50	13,33	6,275	0,347	0,052	1,105
	2 блюдо	№279/33 1	Тефтели из говядины в сметанно-томатном соусе	125	49,5	186	9,299	12,1	8,65
	гарнир	№ 171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом (150)	150	18,5	225,253	4,059	6,531	41,38
	горячие напитки	№377	Чай с сахаром и лимоном (200)	200	5	20,01	0,207	0,059	3,02
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
Итого:				585	90,33	586,848	19	19,977	83,616
Обед	закуски	70/71	Овощи натуральные свежие в нарезке	20	6,83	3	1,6	0,02	0,5
	1 блюдо	№88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной (200/8)	208	14,5	110,3	2,367	5,893	15,46
	2 блюдо	№279/33 1	Тефтели из говядины в сметанно-томатном соусе	110	39,5	169,576	9,015	10,823	9,026
	гарнир	№ 171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом (150)	150	18,5	225,253	5,059	6,531	44,56
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	сладкое	№587(2)	Напиток фруктово-ягодный	200	7	48,561	0,024	0,01	2,175
Итого:				748	90,33	706	23,153	24,512	101,182

Школа: _____

Дата _____

День: **День 4**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	30	8,33	4,579	0,253	0,032	0,821
	2 блюдо	ткк 720	Рис с овощами и курицей (230гр.)	230	45	270,21	9,534	13,857	25,59
	горячий напиток	№376	Чай с сахаром(200)	200	3	41,167	0,2	0,051	9,977
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	кисломолочная продукция	пр	Кисломолочный продукт	100	30	12,725	0,725	0,625	1,05
Итого:				620	90,33	477,991	15,8	15,8	66,899
Обед	закуска	№70	Овощи натуральные свежие	50	13,83	7,632	0,421	0,053	1,368
	1 блюда	№82	Борщ с капустой свежей, картофелем и сметаной (200/8)	208	18	226,43	8,85	8,827	22,316
	2 блюдо	ткк 720	Рис с овощами и курицей (230гр.)	230	45	271,21	9,534	13,857	25,59
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4

	сладкое	951	Напиток из яблок и смородины(200гр)	200	9,5	50,425	0,109	0,028	21,265
Итого:				748	90,33	705,007	24,002	24	100

Заведующий производством: _____

Директор школы _____

Меню для обеспечения питания детей начальной школы с 1-4 класс

Школа: _____ Дата _____ День: День 5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	54-3 3	Овощи натуральные свежие	20	7,33	5,205	0,269	0,057	0,904
	2 блюдо	ттк 600	Котлета из горбуши "Дружба"в сметан/том соусе	100	38	130,004	10,001	9,429	10,008
	гарниры	№203	Макаронные изделия отварные с маслом (150)	150	11	225,039	3,47	5,039	39,066
	сладкое	№388	Чай из плодов шиповника (200)	200	15	29,68	0,069	0	1,1
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	Фрукт	№338	Фрукт,яблоко (1)	100	15	39,72	0,04	0,04	3,461
Итого:				630	90,33	578,958	18,937	15,8	84
Обед	закуска	70/71	Овощи натуральные свежие в нарезке	20	7,33	5,205	0,269	0,057	0,904
	1 блюдо	№96	Рассольник ленинградский со сметаной(200/8)	208	20,5	141,527	6,2	8,656	18,937
	2 блюдо	ттк 600	Котлета из горбуши "Дружба"в сметан/том соусе	100	38	130,004	10,074	9,013	10,008
	гарниры	№203	Макаронные изделия отварные с маслом (150)	150	11	225,039	3,47	5,039	39,066
	горячий напиток	№578 (2)	Напиток ягодный	200	9,5	59,753	0,069	0	2,099
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
Итого:				738	90,33	710,838	25,17	24	100,475

Школа: _____ Дата _____ День: День 6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	1 блюдо	№120	Суп молочный с макаронными изделиями (200)	200	15,5	123,617	5,243	4,025	17,054
	сливочное масло	№14	Масло сливочное порциями (10)	10	9	74,643	0,005	8,288	0,008
	сыр	№15	Сыр твердых сортов в нарезке (20гр)	20	21	73,927	4,817	6,073	0
	горячие напитки	№377	Чай с сахаром и лимоном (200)	200	5	42,222	0,207	0,059	10,216
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	сладкое	№338	Витаминизированный фруктовый батончик	35	35,83	39,72	0,04	0,04	9,8
Итого:				525	90,33	503,439	15,4	19,72	66,539
Обед	закуска	45	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	7,33	85,573	1,237	6,073	6,493
	1 блюдо	№99	Суп из овощей со сметаной(200/8)	208	17,5	120,674	2,427	6,007	14,226
	2 блюдо	290	Курица тушенная в сметанном соусе	90	36	110,157	15,348	6,54	3,991
	гарнир	№305	Рис припущенный (150)	150	19	193,715	0,018	4,689	37,861
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061

хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
сладкое	№349	Компот из смеси сухофруктов (200)	200	6,5	83,349	0,566	0	20,272
Итого:			758	90,33	742,778	24,684	24,544	112,304

Заведующий производством: _____

Директор школы _____

Меню для обеспечения питания детей начальной школы с 1-4 класс

Школа: _____

Дата _____

День: День 7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	210	Омлет натуральный с маслом 120/10	130	39	154,25	15,55	10,12	3,429
	сливочное масло	№14	Масло сливочное порциями (10)	10	9	74,643	0,005	8,288	0,008
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	горячий напиток	№376	Чай с сахаром(200)	200	3	41,167	0,2	0,051	9,977
	фрукт	388	Фрукт банан	250	37,33	236,25	3,75	1,25	52,5
Итого:				620	90,33	578,31	21,893	19,954	80,975
Обед	закуска	№71	Овощи натуральные свежие	40	5,83	3,053	0,168	0,021	0,547
	1 блюдо	№103	Суп картофельный с макаронными изделиями(200)	200	10	121,264	2,961	2,507	21,714
	2 блюдо	№ 259	Жаркое по-домашнему (200)	200	65	383,534	18,65	21,177	37,661
	сладкое	342	Компот из св.яблок (200гр)	200	5,5	48,659	0,009	0,009	12,135
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
Итого:				700	90,33	705,82	26,876	24,949	101,518

Школа: _____

Дата _____

День: День 8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	№173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев Геркулес (200/10)	210	26	218,44	7,904	6,668	32,93
	закуски	3	Бутерброд с сыром (30/20гр)	50	22,5	141,958	7,124	2,474	14,76
	сливочное масло	№14	Масло сливочное порциями (10)	10	9	74,643	0,005	8,288	0,008
	горячие напитки	№379	Напиток кофейный с молоком(200)	200	12,5	112,202	3,3	2,53	19,058
	Фрукт	№338	Фрукт,яблоко (1)	150	20,33	39,72	0,04	0,04	9,8
Итого:				620	90,33	586,963	18,373	20	76,556
Обед	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	50	11,33	9,158	0,505	0,063	1,642
	1 блюда	№82	Борщ с капустой свежей,картофелем и сметаной (200/8)	208	18	117,23	2,433	7,9	19,486
	2 блюдо	ттк 750	Каша гречневая с курицей (200гр.)	200	42	369,65	17,554	14,803	41,553
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4

сладкое	№388	Напиток из плодов шиповника (200)	200	15	59,753	0,069	0	8,099
Итого:			718	90,33	705,101	25,649	24,001	100,241

Заведующий производством: _____

Директор школы _____

Меню для обеспечения питания детей начальной школы с 1-4 класс

Школа: _____

Дата _____

День: **День 9**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	50	16,33	9,158	0,505	0,063	1,642
	2 блюдо	352/2	Тефтели рыбные "Морские" в сметанном соусом	110	32	113,751	8,758	8,801	9,716
	гарнир	128	Картофельное пюре (150)	150	23	200,603	4,58	5,71	32,723
	горячий напиток	№388	Чай из плодов шиповника (200)	200	15	59,753	0,069	0	2,099
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
Итого:				570	90,33	532,575	19	15,809	75,641
Обед	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	15	5,33	9,158	0,505	0,063	1,642
	1 блюдо	№96	Рассольник ленинградский со сметаной(200/8)	208	20,5	183,519	5,06	8,182	18,937
	2 блюдо	352/2	Тефтели рыбные "Морские" в сметанном соусом	110	32	113,751	8,758	8,801	9,716
	гарнир	128	Картофельное пюре (150)	150	23	200,603	4,58	5,71	32,723
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	сладкое	342	Компот из св.яблок (200гр)	200	5,5	48,659	0,009	0,009	12,135
Итого:				743	90,33	705	24	24	104,614

Школа: _____

Дата _____

День: **День 10**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	50	15,33	9,158	0,505	0,063	1,642
	2 блюдо	268/331	Биточек ,Шницель из говядины с соусом сметанно-томатным	125	55	162,27	7,343	11,658	11,024
	гарниры	№203	Макаронные изделия отварные с маслом (150)	150	11	225,039	5,857	5,039	39,066
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	горячие напитки	№377	Чай с сахаром и лимоном (200)	200	5	42,222	0,207	0,059	2,216
Итого:				585	90,33	587,999	19	18,054	83,409
Обед	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие в нарезке	25	6,83	4,749	0,263	0,042	0,831

1 блюдо	№88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной (200/8)	208	14,5	104,349	2,367	8,38	10,46
2 блюдо	№268	Биточек, Шницель из говядины с соусом сметанно-томатным	110	42	188,575	11,216	10,304	12,744
гарниры	№203	Макаронные изделия отварные с маслом (150)	150	11	225,039	5,857	5,039	39,066
хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
напиток	985	Напиток яблочно-брусничный (200)	200	12	50,789	0,108	0,078	12,413
Итого:			753	90,33	722,811	24,899	25,078	104,975

Заведующий производством: _____

Директор школы _____