



**Двухнедельное меню для учащихся 1-4 классов
на 2023-2024 год**

Номер рецептуры	Наименования блюда согласно рецептуры	Выход блюда для разных возрастных категорий детей	Химический состав блюд			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
ЗАВТРАК						
209	Яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,28	63
171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,6	5,73	37,89	229,5
3	Бутерброд с сыром российский и маслом	75/40/5/15	4,23	5,65	6,83	197,5
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
Итого	X	X	16,00	16,00	60,00	550,00
ВТОРНИК						
ЗАВТРАК						
229	Рыба тушеная с овощами	58	7,6	10,08	5,7	157,5
310	Картофель отварной	150	2,90	4,90	13,00	75,31
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/75	5,06	0,62	37,54	175,99
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	11,96	94,2
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,80	47,0
Итого	X	X	16,00	16,00	78,00	550,00
СРЕДА						
ЗАВТРАК						
6	Запеканка из творога со сметаной	50/10	10,20	8,01	18,00	213,23
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	17,00	145,2
79	Печенье сухое	35	2,88	3,06	17,67	149,16
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,00
Всего	X	X	17,00	15,19	62,47	554,59
ЧЕТВЕРГ						
ЗАВТРАК						
	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
	Гуляш из куриного филе	70	5,02	10,46	4,01	115,66
	Хлеб пшеничный, ржаной	75/40	5,06	0,62	37,54	175,99
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
Итого	X	X	15,67	15,62	83,00	520,00

ПЯТНИЦА						
ЗАВТРАК						
70	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6,00
260	Гуляш из свинины	90	9,88	14,90	2,6	203,76
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	4,1	19,73	214,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
	Хлеб пшеничный, ржаной	75/40	5,06	0,62	37,54	175,99
338	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,5
Итого	X	X	22,96	20,28	92,37	648,26

Номер рецептуры	Наименования блюда согласно рецептуры	Выход блюда для разных возрастных категорий детей	Химический состав блюда			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	5,85	37,85	212,15
331	Тефтели мясные	70	2,02	10,21	9,32	101,86
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/75	5,06	0,62	37,54	175,99
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,27	2,28	15,42	114,66
Итого	X	X	17,2	18,26	100,13	604,66

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

694	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	8,95	137,25
331	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом	100/30	9,1	10,7	14,0	161,56
32	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,65	5,02	56,34
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/75	5,06	0,62	37,54	175,99
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	11,96	94,2
Итого	X	X	20,00	20,00	75,96	625,34

СРЕДА

ЗАВТРАК

224	Запеканка из творога с морковью с соусом	170	10,92	13,62	35,62	337,64
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
79	Печенье сухое	35	2,88	3,06	17,67	149,16
338	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,5
Всего	X	X	14,47	17,3	82,99	617,30

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

96	Зеленый горошек	60	1,92	1,2	10,4	46,0
331	Шницель рубленный с соусом	90/30	10,78	15,25	12,77	250,2
302	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,3	4,50	38,85	221,3
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,27	2,28	15,42	114,66
	Хлеб пшеничный, ржаной	75/40	5,06	0,62	37,54	175,99
Итого	X	X	22,30	21,37	108,45	721,60

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

289	Рагу из птицы	150	11,57	16,26	6,01	273,38
	Хлеб пшеничный, ржаной	75/40	5,06	0,62	37,54	175,99
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого	X	X	17,10	17,30	68,35	556,37