

**Основное меню для обучающихся общеобразовательных школ возрастной группы 7-11 лет
 (составлено в соответствии с п.8.СанПиН 2.3/2.4.3590-20)**

Первая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
ПОНЕДЕЛЬНИК							
завтрак	Каша «Дружба» молочная жидкая с маслом сливочным	150/4	4,2	5,0	25,0	169,1	175
	Чай с низким содержанием сахара	200/10	0,1	0,0	10,0	40,9	376
	Батон йодированный	27	2,0	0,6	13,9	70,7	
	Сыр «Российский»	15	3,5	2,4	0,0	46,0	
	Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	
итого за завтрак		522	10,3	8,5	61,6	387,8	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,4	4,0	6,3	72,0	68
	Тефтели мясные с соусом	70/50	9,8	16,7	9,7	227,6	461
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	6,0	37,9	239,1	302
	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	20,2	68,0	389
	Хлеб ржаной	22	1,5	0,3	7,3	38,3	
итого за обед		742	21,1	27	81,4	645	
Итого за день:			31,4	35,5	143	1032,8	
ВТОРНИК							
завтрак	Котлета рыбная	90	13,4	9,3	6,9	177,5	505/14
	Пюре картофельное	170	3,4	5,3	22,3	150,4	312
	Батон йодированный	34	2,6	1,0	17,5	89,1	
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	
итого за завтрак		509	19,5	15,6	61,7	477	
обед	Суп картофельный с яйцом	250	2,8	5,3	14,1	105,7	97
	Гуляш из курицы	45/45	9,6	25,4	2,6	277,9	260
	Макаронные изделия отварные	150	6,2	4,0	40,1	226,0	309
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	37,6	
итого за обед		705	18,7	34,7	71,8	985,6	
итого за день:			38,2	50,3	133,5	1462,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
СРЕДА							
завтрак	Омлет натуральный с маслом сливочным	130/5	13,0	17,6	2,5	247,2	210
	Бутерброд с сыром	12/22	4,6	3,7	11,3	96,9	3
	Чай сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	376
	Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	
итого за завтрак		514	18,2	21,8	41,5	465,2	
обед	Суп с макаронными изделиями и курой	250	3,2	3,3	15,7	105,7	111
	Биточек мясной	100	11,5	20,8	11,5	294,7	
	Рагу овощное	150	2,7	11,1	12,9	163,3	143
	Напиток из смеси свежих плодов	200	0,3	0,1	34,8	143,0	343
	Хлеб ржаной	36	2,4	0,4	12,0	62,6	
итого за обед		736	20,1	35,7	86,9	645	
Итого за день:			38,3	57,5	128,4	1110,2	
ЧЕТВЕРГ							
завтрак	Биточек из мяса кур	90	13,5	17,0	12,8	273,6	
	Рис отварной	170	3,5	4,3	37,0	200,8	304
	Батон йодированный	34	2,6	1,0	17,5	89,1	
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	
итого за завтрак		509	19,7	22,3	82,3	623,5	
обед	Борщ из св.капусты с картофелем и сметаной	250	2,3	6,7	13,4	122,2	110
	Котлета из мяса кур	80	14,9	11,4	13,6	216	260
	Рис отварной	150	3,8	6,1	38,9	228,0	309
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,0	35,4	632	
	Хлеб ржаной	36	2,4	0,4	12,0	62,6	
итого за обед		716	23,6	24,6	113,3	1260,8	
			43,3	46,9	195,6	1892,6	

Вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
ПОНЕДЕЛЬНИК							
завтрак	Щицель мясной	80	11,4	16,5	10,5	242,2	
	Макаронные изделия отварные	150	6,2	4,0	40,1	226	309
	Батон йодированный	27	2,0	0,6	13,9	70,7	
	Чай с лимоном	220/15/1	0,3	0,0	15,3	64,3	377
	Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	
итого за завтрак		623	20,4	21,6	92,5	664,3	
обед	Суп картофельный с горохом лущеным	250	5,5	5,3	16,5	148	102
	Птица тушеная в томатном соусе с овощами	45/45	10,6	12,6	3,0	182,6	290
	Рис отварной	150	3,5	4,2	37,0	200,6	302
	Чай с низким содержанием сахара	200/10	0,1	0,0	10,0	40,0	376
	Хлеб ржаной	28	1,6	0,3	9,4	48,7	
итого за обед		728	5,2	4,5	56,4	289,3	
Итого за день:			25,6	26,1	148,9	953,6	
ВТОРНИК							
завтрак	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	257
	Чай с сахаром, лимоном	200/10/7	0,07	0,01	15,31	61,62	629
	Батон йодированный	34	2,6	1,0	17,5	89,1	
	Бутерброд с сыром	25/25	7,03	7,75	12,83	145	377
итого за завтрак		506	14,82	15,38	78,25	505,85	
обед	Борщ из свежей капусты со смет.	250/10	1,93	6,34	10,05	104,16	110
	Щицель мясной	90	14,9	13,4	15	258	451
	Макаронные изделия отварные	150	6,2	0,0	49,6	142	631
	Компот из свежих фруктов	200	0,4	0,0	15,0	376	
	Хлеб ржаной	28	1,6	0,3	9,4	48,7	
итого за обед		728	25,03	20,04	99,05	928,86	
итого за день:			39,85	35,42	177,3	1434,71	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
СРЕДА							
завтрак	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/50	30,2	17,9	51,9	496	366
	Чай с низким содержанием сахара	200/10	0,1	0,0	10,0	40,9	376
	Батон йодированный	27	2,0	0,6	13,9	70,7	
	Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	
итого за завтрак		567	32,8	19,0	88,5	668,7	
обед	Суп картофельный рыбный	250/15	5	3,3	20,5	132,6	133
	Сосиска отварная	100	10,0	12,0	26	0,0	461
	Капуста тушёная	150	4,72	5,81	24,21	156,89	210
	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	20,2	68,0	389
	Хлеб ржаной	22	1,5	0,3	7,3	38,3	
итого за обед		737	21,22	21,41	98,21	395,79	
Итого за день:			54,02	40,41	186,71	1064,49	
ЧЕТВЕРГ							
завтрак	Каша рисовая молочная с маслом слив	200	4,5	9,7	39,5	164,5	182
	Бутерброд с сыром	25/30	8	5,3	12,9	156,9	312
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	694
	Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	
итого за завтрак		585	17,9	20,5	97,6	571,5	
обед	Суп из овощей со сметаной	250	1,9	6,5	9,6	111,5	135
	Рыба (отварная)припущенная	120	38,2	2,2	0	178	47
	Картофельное пюре	180	3,8	8,2	26,3	196,2	520
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	376	
итого за обед		765	44	16,9	50,9	861,7	
			61,9	37,4	148,5	1433,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ПЯТНИЦА							
завтрак	Тефтели мясные с томатным соусом	100/60	15,4	19,2	18	309,8	461/587
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	10,9	41	188,6	516
	Батон йодированный	27	2,0	0,6	13,9	70,7	
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	686
итого за завтрак		542	23,2	30,8	88,1	631,1	
обед	Суп картофельный с фасолью	250	2,34	3,89	13,61	98,79	138
	Плов из отварной птицы	100/200	23,80	19,60	37,4	444,20	449
	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639
	Хлеб ржаной	22	1,5	0,3	7,3	38,3	
итого за обед		772	28,24	23,79	89,71	705,29	
Итого за день:			51,44	54,59	177,81	1336,39	