

Утверждаю:  
 ИП Задорожня  
 Людмила Александровна  
 Задорожня Л.А.



Примерное десятидневное меню школьных завтраков и обедов 1 - 4 классов №2 с 01.01.2022 - 31.05.2022 г.

Сезон: зима - весна

Возрастная категория: 7 - 12 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>1 - й день</b>						
<b>1 завтрак</b>						
	Каша рисовая молочная	250	5,200	8,800	31,200	226,800
	Сыр твердый Российский	10	2,370	3,040	0,000	37,500
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500
	Масло сливочное	10	0,060	8,250	0,080	74,800
	Фрукты свежие	100	171,200	0,800	19,600	88,000
	Кофе с молоком	200	4,200	3,600	17,280	118,660
	<b>Всего за 1 завтрак</b>		<b>186,830</b>	<b>24,890</b>	<b>92,760</b>	<b>663,260</b>
<b>обед</b>						
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,800	4,330	8,790	82,100
	Чай с сахаром	200	0,800	0,000	15,130	63,810
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500
	<b>Всего за обед</b>		<b>6,400</b>	<b>4,730</b>	<b>48,520</b>	<b>263,410</b>
	<b>Всего за один день</b>		<b>193,230</b>	<b>29,620</b>	<b>141,280</b>	<b>926,670</b>
<b>2 - й день</b>						
<b>1 завтрак</b>						
	Мясо тушеное куринные грудки	80/75	26,460	29,370	9,240	407,500
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,340	5,275	28,615	187,050
	Огурец соленый	15	0,600	0,000	1,300	9,800
	Компот из сухофруктов	200	0,180	0,180	28,362	116,910
	Печенье Сахарное	25	4,050	2,650	27,450	150,000
	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,150	10,350	58,500
	Хлеб ржаной	50	2,400	0,500	22,400	22,400
	<b>Всего за 1 завтрак</b>		<b>41,930</b>	<b>38,125</b>	<b>127,717</b>	<b>952,160</b>
<b>обед</b>						
	Суп картофельный с горохом	250	5,240	5,090	18,680	141,660
	Чай с сахаром	200	0,800	0,000	15,130	63,810
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500
	<b>Всего за обед</b>		<b>9,840</b>	<b>5,490</b>	<b>58,410</b>	<b>322,970</b>
	<b>Всего за 2 день</b>		<b>51,770</b>	<b>43,615</b>	<b>186,127</b>	<b>1275,130</b>
<b>3 - й день</b>						
<b>1 завтрак</b>						
	Тефтели из куриных грудок	80	17,500	24,900	9,000	331,000
	Рагу из овощей	170	3,820	5,850	41,800	224,540
	Кондитерское изделие	1 шт	5,000	7,190	24,900	123,040
	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,150	10,350	58,500
	Хлеб ржаной	50	2,400	0,500	22,400	22,400
	Чай с лимоном	200	0,320	0,000	32,860	132,600
	<b>Всего за 1 завтрак</b>		<b>30,940</b>	<b>38,590</b>	<b>141,310</b>	<b>892,080</b>

обед					
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,990	2,960	21,620	125,440
Чай с сахаром	200	0,800	0,000	15,130	63,810
Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500
<b>Всего за обед</b>		<b>7,590</b>	<b>3,360</b>	<b>61,350</b>	<b>306,750</b>
<b>Всего за 3 день</b>		<b>38,530</b>	<b>41,950</b>	<b>202,660</b>	<b>1198,830</b>
<b>4 - й день</b>					
<b>1 завтрак</b>					
Котлета рубленая из птицы	80	25,040	26,620	12,970	391,470
Макароны отварные	150	7,538	5,959	48,031	407,460
Винегрет овощной	20	1,920	0,120	3,960	24,000
Сыр твердый Российский	10	2,370	3,040	0,000	38,100
Хлеб пшеничный	25	1,900	0,150	10,350	58,500
Хлеб ржаной	50	2,400	0,500	22,400	22,400
Какао с молоком	200	0,320	0,000	32,860	132,600
<b>Всего за 1 завтрак</b>		<b>41,488</b>	<b>36,389</b>	<b>130,571</b>	<b>1074,530</b>
обед					
Суп картофельный с рисовой крупой	250	2,476	8,662	20,650	170,880
Чай с сахаром	200	0,080	0,000	15,130	63,810
Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500
<b>Всего за обед</b>		<b>6,356</b>	<b>9,062</b>	<b>60,380</b>	<b>352,190</b>
<b>Всего за 4 день</b>		<b>47,844</b>	<b>45,451</b>	<b>190,951</b>	<b>1426,720</b>
<b>5 - й день</b>					
<b>1 завтрак</b>					
Рыба тушеная с овощами	100/50	24,200	7,800	5,170	89,000
Пюре картофельное	150	4,200	1,600	29,400	407,460
Кондитерское изделие	1 шт	3,970	7,450	21,420	168,700
Хлеб пшеничный	25	1,900	0,150	10,350	58,500
Хлеб ржаной	50	2,400	0,500	22,400	22,400
Напиток лимонный	200	0,320	0,000	32,860	132,600
<b>Всего за 1 завтрак</b>		<b>36,990</b>	<b>17,500</b>	<b>121,600</b>	<b>878,660</b>
обед					
Суп картофельный с чесночными гренками	250	2,476	8,662	20,650	170,880
Чай с сахаром	200	0,040	0,000	15,130	63,810
Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500
<b>Всего за обед</b>		<b>6,316</b>	<b>9,062</b>	<b>60,380</b>	<b>352,190</b>
<b>Всего за 5 день</b>		<b>43,306</b>	<b>26,562</b>	<b>181,980</b>	<b>1230,850</b>
<b>6 - й день</b>					
<b>1 завтрак</b>					
Сарделька говяжья	70	5,120	8,880	0,600	102,800
Каша пшеничная	150	4,200	1,600	29,400	150,000
Капуста квашенная с маслом и луком	20	2,300	6,800	11,700	119,000
Фрукты свежие	100	171,200	0,800	19,600	88,000
Хлеб пшеничный	25	1,900	0,150	10,350	58,500
Хлеб ржаной	50	2,400	0,500	22,400	22,400
Компот из сухофруктов	200	1,000	0,200	20,200	92,000
<b>Всего за 1 завтрак</b>		<b>188,120</b>	<b>18,930</b>	<b>114,250</b>	<b>632,700</b>
обед					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,800	4,330	8,790	82,100
Чай с сахаром	200	0,800	0,000	15,130	63,810

Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500
<b>Всего за обед</b>		<b>6,400</b>	<b>4,730</b>	<b>48,520</b>	<b>263,410</b>
<b>Всего за 6 день</b>		<b>194,520</b>	<b>23,660</b>	<b>162,770</b>	<b>896,110</b>
<b>7 - й день</b>					
<b>1 завтрак</b>					
Котлета рубленая из птицы	80	25,040	26,620	12,970	391,470
Пюре картофельное	150	7,538	5,959	48,031	407,460
Икра свекольная	20	2,300	6,800	11,700	119,000
Печенье Сахарное	50	4,050	2,650	27,450	150,000
Хлеб пшеничный	25	1,900	0,150	10,350	58,500
Хлеб ржаной	50	2,400	0,500	22,400	22,400
Компот из сухофруктов	200	0,320	0,000	32,860	132,600
<b>Всего за 1 завтрак</b>		<b>43,548</b>	<b>42,679</b>	<b>165,761</b>	<b>1281,430</b>
<b>обед</b>					
Суп картофельный с горохом	250	5,240	5,090	18,680	141,660
Чай с сахаром	200	0,800	0,000	15,130	63,810
Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500
<b>Всего за обед</b>		<b>9,840</b>	<b>5,490</b>	<b>58,410</b>	<b>322,970</b>
<b>Всего за 7 день</b>		<b>53,388</b>	<b>48,169</b>	<b>224,171</b>	<b>1604,400</b>
<b>8 - й день</b>					
<b>1 завтрак</b>					
Плов из куриных грудок	200	20,460	23,888	51,026	508,460
Капуста квашенная с маслом и луком	20	1,920	0,120	3,960	24,000
Кондитерское изделие	1 шт	5,000	7,190	24,900	123,040
Какао с молоком	200	0,180	0,180	28,362	116,910
Хлеб пшеничный	25	1,900	0,150	10,350	58,500
Хлеб ржаной	50	2,400	0,500	22,400	22,400
<b>Всего за 1 завтрак</b>		<b>31,860</b>	<b>32,028</b>	<b>140,998</b>	<b>853,310</b>
<b>обед</b>					
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,990	2,960	21,620	125,440
Чай с сахаром	200	0,800	0,000	15,130	63,810
Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500
<b>Всего за обед</b>		<b>7,590</b>	<b>3,360</b>	<b>61,350</b>	<b>306,750</b>
<b>Всего за 8 день</b>		<b>39,450</b>	<b>35,388</b>	<b>202,348</b>	<b>1160,060</b>
<b>9 - й день</b>					
<b>1 завтрак</b>					
Мясо тушеное куриные грудки	80/70	25,040	26,620	12,970	407,500
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,538	5,959	48,031	187,050
Огурец соленый	15	4,008	3,227	11,372	9,800
Сыр твердый Российский	15	2,370	3,040	0,000	38,100
Компот из сухофруктов	200	2,400	0,500	22,400	116,910
Хлеб пшеничный	25	2,400	0,500	22,400	58,500
Хлеб ржаной	50	0,320	0,000	32,860	22,400
<b>Всего за 1 завтрак</b>		<b>44,076</b>	<b>39,846</b>	<b>150,033</b>	<b>840,260</b>
<b>обед</b>					
Суп картофельный с рисовой крупой	250	2,476	8,662	20,650	141,660
Чай с сахаром	200	0,080	0,000	15,130	63,810
Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500
<b>Всего за обед</b>		<b>6,356</b>	<b>9,062</b>	<b>60,380</b>	<b>322,970</b>
<b>всего за 9 день</b>		<b>50,432</b>	<b>48,908</b>	<b>210,413</b>	<b>1163,230</b>

10 - й день						
<b>1 завтрак</b>						
Сосиска отварная	80	25,040	26,620	12,970	391,470	
Пюре картофельное	150	7,538	5,959	48,031	407,460	
Горошек зеленый	20	2,300	6,800	11,700	119,000	
Кондитерское изделие	1 шт	2,090	4,600	23,010	145,250	
Хлеб пшеничный	25	1,900	0,150	10,350	58,500	
Хлеб ржаной	50	2,400	0,500	22,400	22,400	
Компот из сухофруктов	200	0,320	0,000	32,860	116,910	
<b>Всего за 1 завтрак</b>		<b>41,588</b>	<b>44,629</b>	<b>161,321</b>	<b>1260,990</b>	
<b>обед</b>						
Суп картофельный с чесночными гренками	250	2,476	8,662	20,650	170,880	
Чай с сахаром	200	0,040	0,000	15,130	63,810	
Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	
<b>Всего за обед</b>		<b>6,316</b>	<b>9,062</b>	<b>60,380</b>	<b>352,190</b>	
<b>Всего за 10 день</b>		<b>47,904</b>	<b>53,691</b>	<b>221,701</b>	<b>1613,180</b>	
<b>Итого за 1 завтраки</b>		<b>687,370</b>	<b>333,606</b>	<b>1346,321</b>	<b>9329,380</b>	
<b>Итого за обеды</b>		<b>73,004</b>	<b>63,408</b>	<b>578,080</b>	<b>3165,800</b>	
<b>Средняя за 10 дней (завтраки)</b>		<b>68,737</b>	<b>33,361</b>	<b>134,632</b>	<b>932,938</b>	
<b>Средняя за 10 дней (обеды)</b>		<b>7,300</b>	<b>6,341</b>	<b>57,808</b>	<b>316,580</b>	