

УТВЕРЖДЕНО:

Директор

Земля Д.К.

Фирма № 1 от 7.11.2025

№ 5

г. " 4 " ноября 2023 год

Циклическое двухнедельное меню для учащихся 1-4 классов (в том числе учащихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, не являющихся учащимися с ограниченными возможностями здоровья) муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 1 День 1						
Завтрак						
3.7-60	Икра кабачковая консервированная	60	0,8	4,4	1,3	7,3
8.1-150	Омлет натуральный	150	13,4	2,7	16,1	3,3
5.1-200	Чай с сахаром	200	0,0	15,4	0,0	0,0
1.3-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,8	0,2	6,8	31,9
14.2-35	Хлеб пшеничный	35	2,6	17,2	3,3	22,1
14.1-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	7,9	2,3	13,8
18.1-25	кондитерское изделие (печенье)	25	1,6	17,2	0,0	0,0
	ИТОГО	510	20,5	65,1	29,8	78,5
Обед						
3.4-60	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	1,5	0,8	2,5
10.1-200	Свекольник	200	1,8	9,3	2,3	11,6
12.4-90	Шницель мясной	90	13,4	17,7	14,9	19,7
13.5-150	Рагу из овощей	150	2,6	21,3	3,1	25,6
5.6-200	Сок фруктовый	200	2,0	3,8	0,0	0,0
14.2-45		0	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-30		0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	682	23,5	22,3	80,1	611,0

[illegible]

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 1 День 3						
Завтрак						
17.1-30	Сыр порционный	30	7,0	0,0	9,3	0,0
7.2-200	Каша овсяная из хлопьев овсяных	200	6,3	28,3	7,9	35,4
5.3-200	Какао с молоком	200	2,5	26,0	0,0	0,0
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	10,4	0,0	0,0
14.2-35	Хлеб пшеничный	35	2,6	17,2	3,3	22,1
14.1-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	7,9	2,3	13,8
16.5-60	Булочка со сгущенным молоком	60	3,5	28,7	0,0	0,0
	ИТОГО	530	20,1	89,8	22,8	71,3
Обед						
3.2-60	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,9	2,0	1,5	3,3
10.7-200	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,6	12,6	5,8	15,8
12.15-100	Рыба, тушенная в томате с овощами	100 (50/50)	8,2	3,8	9,8	4,6
13.3-150	Картофельное пюре	150	2,0	21,0	2,4	25,2
5.8-200	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	27,3	0,0	0,0
14.2-45		0	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-30		0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	710	16,2	66,7	19,5	48,8
Полдник						

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 1 День 4						
Завтрак						
3.6-60	Икра свекольная	60	1,1	4,2	1,8	7,0
12.14-90	Тефтели мясные с рисом ("ёжики")	90	10,3	11,0	11,4	12,2
13.2-150	Макаронные изделия отварные	150	5,5	31,3	6,6	37,6
5.1-200	Чай с сахаром	200	0,0	15,4	0,0	0,0
14.2-35	Хлеб пшеничный	35	2,6	17,2	3,3	22,1
14.1-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	7,9	2,3	13,8
	ИТОГО	500	20,8	87,0	25,5	92,7
Обед						
3.10-60	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,7	2,8	1,2	4,7
10.6-200	Рассольник ленинградский	200	1,9	12,2	2,4	15,3
12.8-90	Голубцы ленивые	90	6,8	5,5	7,6	6,1
13.6-150	Каша гречневая рассыпчатая	150	1,9	38,6	2,3	46,3
5.6-200	Сок фруктовый	200	2,0	3,8	0,0	0,0
14.2-45		0	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-30		0	0,0	0,0	0,0	0,0
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	10,4	0,0	0,0
	ИТОГО	700	13,7	73,3	13,4	72,4
Полдник						

[illegible]

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 2 День 1						
Завтрак						
8.2-1	Яйцо отварное	50	6,3	0,4	0,0	0,0
17.1-30	Сыр порционный	30	7,0	0,0	9,3	0,0
7.1-200	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	31,6	8,9	41,8
5.1-200	Чай с сахаром	200	0,0	15,4	0,0	0,0
	Йогурт м.д.ж. 2,5%	200	6,8	5,0	11,0	116,2
14.2-35	Хлеб пшеничный	35	2,6	17,2	3,3	22,1
14.1-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	7,9	2,3	13,8
	ИТОГО	680	30,2	77,5	34,8	193,9
Обед						
3.6-60	Икра свекольная	60	1,1	4,2	1,8	7,0
10.6-200	Рассольник ленинградский	200	1,9	12,2	2,4	15,3
12.2-90	Котлеты рыбные любительские	90	10,9	7,0	12,1	7,8
13.1-150	Рис отварной	150	3,6	33,3	4,3	40,0
5.5-200	Напиток из шиповника	200	0,7	0,0	23,1	94,9
14.2-45	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-30	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	700	18,2	56,7	43,7	164,9
Полдник						

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 2 День 2						
Завтрак						
3.6-60	Икра морковная	60	1,1	4,2	1,8	7,0
12.7-130	Печень говяжья по-строгановски	90/40	18,1	5,8	20,9	6,7
13.3-150	Картофельное пюре	150	2,0	21,0	2,4	25,2
5.4-200	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	19,8	0,0	0,0
14.2-35	Хлеб пшеничный	35	2,6	17,2	3,3	22,1
14.1-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	7,9	2,3	13,8
	ИТОГО	540	27,9	75,9	30,7	74,9
Обед						
3.4-60	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	1,5	0,8	2,5
10.2-200	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	6,2	1,8	7,8
12.6-240	Рагу из птицы	240	18,0	20,6	19,5	22,3
5.6-200	Сок фруктовый	200	2,0	3,8	0,0	0,0
14.2-45		0	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-30		0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	775	21,9	32,1	22,1	32,6
Полдник						

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 2 День 3						
Завтрак						
3.2-60	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,9	2,0	1,5	3,3
12.5-240	Плов с мясом	240	23,4	29,6	25,4	32,1
	Сок фруктовый в промышленной упаковке	200	2,0	3,8	0,0	0,0
14.2-35	Хлеб пшеничный	35	2,6	17,2	3,3	22,1
14.1-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	7,9	2,3	13,8
	ИТОГО	500	30,2	60,5	32,5	71,3
Обед						
3.10-60	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,7	2,8	1,2	4,7
10.9-200	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,4	5,9	3,0	7,4
12.4-90	Биточек мясной	90	13,4	17,7	14,9	19,7
13.4-150	Капуста тушеная	150	3,9	10,5	4,7	12,6
5.8-200	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	27,3	0,0	0,0
14.2-45		0	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-30		0	0,0	0,0	0,0	0,0
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	10,4	0,0	0,0
	ИТОГО	700	21,3	74,7	23,7	44,3
Полдник						

[illegible]

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 2 День 5						
Завтрак						
9.2-150		0	0,0	0,0	0,0	0,0
11.2-30	Молоко стуженное	30	2,1	16,6	0,0	0,0
5.12-200	Кефир	200	5,0	8,2	0,0	0,0
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	10,4	0,0	0,0
14.2-35	Хлеб пшеничный	35	2,6	17,2	3,3	22,1
14.1-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	7,9	2,3	13,8
	ИТОГО	330	11,4	60,3	5,6	35,9
Обед						
3.6-60	Икра морковная	60	1,1	4,2	1,8	7,0
10.3-200	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,7	5,8	2,1	7,3
12.14-90	Тефтели мясные с рисом ("ёжики")	90	10,3	11,0	11,4	12,2
13.3-150	Картофельное пюре	150	2,0	21,0	2,4	25,2
	Сок фруктовый в промышленной упаковке	200	2,0	3,8	0,0	0,0
14.2-45		0	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-30		0	0,0	0,0	0,0	0,0
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	10,4	0,0	0,0
	ИТОГО	700	17,5	56,2	17,8	51,7
Полдник						