

Согласовано:



Директор МАОУ «Карпунихинская
СОШ» Н.И. Пехотин



ПРИМЕРНОЕ 10 - ти и 12-ти дневное меню (осенне-зимняя сезонность)

школьных образовательных организаций Уренского муниципального района Нижегородской области школьные завтраки, обеды (возраст детей от 7 до 11 лет, от 11 лет и старше), меню для групп продленного дня, детей ОВЗ (7-11 лет, 11 лет и старше).

1 смена (завтрак)

МАОУ «Карпунихинская
СОШ»

г. Урень 2020-2021 г.

Примерное 10-и дневное меню завтраков для обучающихся 1-4 классы разработанное в соответствии с рекомендациями по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепту	Масса порций	Пищевые вещества			Энергет ическая	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак-25%														
1 день														
Каша гречневая вязкая на молоке	95	205	7,94	8,21	35,13	246,17	0,10	0,90	0,08	0,90	140,82	217,90	24,20	0,69
Котлеты " Нежные"	373/18	80	12,40	9,40	9,80	174,00	0,07	0,80	66,70	0,50	107,80	109,90	20,40	1,02
Хлеб пшеничный	29/13	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,10	0,00	0,00	0,00	17,40	23,20	3,80	1,00
Чай с сахаром	271	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,60	0,50	0,80	2,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Фрукты свежие	32/13	100	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	14,10	0,02	0,02	0,13	8,00	11,00	0,10
		615	23,94	18,15	82,98	596,31	0,96	16,30	67,60	3,62	266,15	359,00	59,40	2,81

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепту	Масса порций	Пищевые вещества			Энергет ическая	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак-25%														
2 день														
Омлет натуральный	152/13	140	17,23	26,77	4,62	326,15	0,11	0,62	0,36	0,83	146,79	0,00	22,15	2,77
Горошек зеленый консервированный отварной для поджаривания	206	80	2,50	2,63	5,59	62,30	0,02	4,85	0,07	1,84	40,54	78,16	5,04	0,36
Масло сливочное	26/13	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	0,00	0,00	0,02
Хлеб пшеничный	29/13	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,10	0,00	0,00	0,00	17,40	23,20	3,80	1,00
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	258	200	4,63	3,02	18,39	114,30	0,00	0,00	0,07	0,78	120,38	156,20	22,10	0,13
Выпечка свежая (Булочка российская)	284	60	4,25	2,90	39,20	199,80	0,11	0,00	0,20	4,00	31,00	89,00	13,00	1,30
		520	30,94	43,81	82,64	847,85	0,34	5,47	0,76	7,55	357,31	346,56	66,09	5,58

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепту	Масса порций	Пищевые вещества			Энергет ическая	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак-25%														
3 день														
Салат из свеклы отварной	26/18	60	0,84	3,66	4,56	54,60	0,01	4,62	0,00	1,62	20,76	23,22	11,82	0,78

Котлеты рыбные любительские	144	80	10,65	6,15	1,35	121,50	0,04	0,28	0,07	0,05	157,90	99,70	20,00	0,50
Картофельное пюре	217	150	3,35	5,85	20,28	154,70	0,07	5,19	0,03	0,00	86,98	178,00	17,90	0,19
Масло сливочное	26/13	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	0,00	0,00	0,02
Хлеб пшеничный	29/13	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,10	0,00	0,00	0,00	17,40	23,20	3,80	1,00
Чай с лимоном	265	200	1,60	0,00	15,20	60,00	0,09	4,82	0,14	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00
Фрукты свежие	32/13	100	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	14,10	0,02	0,02	0,13	8,00	11,00	0,10
		630	19,97	24,45	67,48	593,10	0,40	29,01	0,32	2,44	284,37	332,12	64,52	2,59

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепту	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак-25%			4 день											
Запеканка морковная с творогом со сметанным соусом	125	200/15	15,97	10,82	34,69	399,16	0,05	0,00	0,11	2,48	234,70	301,95	31,90	1,28
Какао с молоком (1-й вариант)	242	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,05	0,00	0,07	0,00	110,78	102,30	23,10	0,23
Масло сливочное	26/13	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	0,00	0,00	0,02
Хлеб пшеничный	29/13	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,10	0,00	0,00	0,00	17,40	23,20	3,80	1,00
Кисломолочная продукция (йогурт)	278/13	200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20
		455	33,20	30,71	99,03	908,46	0,26	1,20	0,28	2,58	602,08	609,45	86,80	2,73

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепту	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак-25%			5 день											
Салат картофельный с огурцами солеными	43/18	80	1,20	5,04	6,56	76,80	0,06	8,56	0,00	2,24	11,20	37,60	14,40	0,56
Котлеты из говядины с овощами	170	80	13,50	17,23	3,97	225,80	0,08	3,06	0,02	1,90	71,12	158,60	13,40	1,45
Макаронные изделия отварные	147/13	150	5,14	4,34	34,77	206,34	0,09	0,62	0,02	0,00	38,54	45,88	9,83	1,04
Масло сливочное	26/13	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	0,00	0,00	0,02
Хлеб пшеничный	29/13	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,10	0,00	0,00	0,00	17,40	23,20	3,80	1,00
Сок	279/13	200	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	0,60

Фрукты свежие	32/13	100	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	14,10	0,02	0,02	0,13	8,00	11,00	0,10
		570	14,40	35,40	89,59	787,24	0,44	26,54	0,12	4,26	153,59	281,28	66,43	4,77

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепту	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак-25%			6 день											
Салат витаминный	2	80	0,48	4,06	4,62	56,72	0,02	4,85	0,07	1,84	40,54	78,16	5,04	0,36
Картофель , тушеный с луком	172/18	150	3,90	11,55	14,85	178,50	0,10	7,50	19,50	4,20	65,25	104,85	29,25	1,06
Сосиска отварная	216/13	50	5,20	10,45	0,00	115,00	0,70	0,00	0,00	0,20	15,50	0,00	8,50	0,80
Хлеб пшеничный	29/13	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,10	0,00	0,00	0,00	17,40	23,20	3,80	1,00
Молоко витаминизированное	276-a	200	5,60	7,00	9,40	123,00	0,80	26,00	400,00	0,00	240,00	0,00	280,00	2,00
		510	17,46	33,30	105,94	543,72	1,72	38,35	419,57	6,24	378,69	206,21	326,59	5,22

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепту	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак-25%			7 день											
Запеканка рисовая со сметанным соусом	244/18;409/18	200/15	4,60	2,10	43,40	210,00	0,06	0,00	20,90	0,20	18,00	90,30	25,60	0,38
Хлеб пшеничный	29/13	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,10	0,00	0,00	0,00	17,40	23,20	3,80	1,00
Сок	279/13	200	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	0,60
Фрукты свежие	32/13	100	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	14,10	0,02	0,02	0,13	8,00	11,00	0,10
		445	9,08	2,64	87,61	413,50	0,27	14,30	20,92	0,22	49,53	129,50	54,40	2,08

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепту	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак-25%			8 день											
Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	100	205	5,60	10,40	23,18	230,00	0,10	0,90	0,08	0,90	140,82	217,90	24,20	0,69
Котлеты " Школьные"	347/18	80	12,00	8,80	10,40	168,80	0,11	0,00	23,20	1,13	39,20	107,20	16,80	1,60

Сыр порциями	22/13	15	5,06	5,06	6,46	80,00	0,01	0,00	0,02	0,80	22,80	7,20	1,40	1,08
Масло сливочное	26/13	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	0,00	0,00	0,02
Хлеб пшеничный	29/13	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,10	0,00	0,00	0,00	17,40	23,20	3,80	1,00
Чай с сахаром	271	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,60	0,50	0,80	2,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряник)	311/13	25	1,48	1,18	18,75	91,50	0,02	0,00	0,00	0,60	2,75	0,00	2,25	0,20
		565	26,59	33,93	92,26	764,24	0,94	1,40	24,16	5,73	224,17	355,50	48,45	4,59

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепту	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак-25%			9 день											
Пудинг творожный запеченный	135	200	32,35	11,08	53,00	441,08	0,05	0,00	0,11	2,48	234,70	301,95	31,90	1,28
Соус фруктовый из кураги	239	15	0,09	0,00	1,78	7,45	0,20	17,50	0,16	3,00	167,47	318,70	47,15	2,85
Хлеб пшеничный	29/13	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,10	0,00	0,00	0,00	17,40	23,20	3,80	1,00
Сок	279/13	200	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	0,60
Фрукты свежие	32/13	100	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	14,10	0,02	0,02	0,13	8,00	11,00	0,10
		545	36,92	11,62	98,99	652,03	0,46	31,80	0,29	5,50	433,70	659,85	107,85	5,83

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепту	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак-25%			10 день											
Салат картофельный с соленым огурцом	43/18	80	1,20	5,04	6,56	76,80	0,06	8,56	0,00	2,24	11,20	37,60	14,40	0,56
Биточки	171	80	11,93	10,80	12,00	195,80	0,08	3,06	0,02	1,90	71,12	158,60	13,40	1,45
Капуста тушеная	210	150	3,93	4,85	20,18	130,74	0,09	2,82	0,06	0,30	63,65	159,60	27,60	0,78
Хлеб пшеничный	29/13	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,10	0,00	0,00	0,00	17,40	23,20	3,80	1,00
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	258	200	4,63	3,02	18,39	114,30	0,00	0,00	0,07	0,78	120,38	156,20	22,10	0,13
Кисломолочная продукция (йогурт)	278/13	200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20
		660	32,77	25,31	82,33	685,34	0,33	7,08	0,19	2,98	510,55	679,60	94,90	3,56

Химический состав рационов по дням завтраков для обучающихся 1-4 классы разработанное в соответствии с рекомендациями по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций

№ п/п	химический состав			
	белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)	энергетическая ценность ккал.
1	23,94	18,15	82,98	596,31
2	30,94	43,81	82,64	847,85
3	19,97	24,45	67,48	593,10
4	33,20	30,71	99,03	908,46
5	14,40	35,40	89,59	787,24
6	17,46	33,30	105,94	543,72
7	9,08	2,64	87,61	413,50
8	26,59	33,93	92,26	764,24
9	36,92	11,62	98,99	652,03
10	32,77	25,31	82,33	685,34
итого за 10 дней	245,27	215,91	888,85	6791,79
средневные	24,53	21,59	88,89	679,18

1 день				
меню для обучающихся 1-4 классы разработанное в соответствии с рекомендациями по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций	брутто		нетто	
	завтрак	всего	завтрак	всего
Хлеб ржаной		0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	30,00	30,00	30,00	30,00
Мука пшеничная		0,00	0,00	0,00
Крупа, бобовые	40,00	40,00	40,00	40,00
геркулес				
горох				
крупа гречневая	40,00		40,00	
крупа манная				
крупа перловая				
крупа пшеничная				
пшено				
рис				
Макаронные изделия	0,00	0,00	0,00	0,00
Картофель		0,00	0,00	0,00
Овощи	20,40	20,40	16,96	16,96
морковь			0,00	
лук	19,20		16,00	
капуста			0,00	
зеленый горошек, кукуруза			0,00	
свёкла			0,00	
томатный соус				
огурцы				
икра кабачковая				
зелень (укроп, петрушка)	1,20		0,96	
Фрукты свежие	100,00	100,00	100,00	100,00
Фрукты сухие		0,00		0,00
Соки, напитки витамин.		0,00	0,00	0,00
Мясо жилованое на костях 1 кат.		0,00	64,00	64,00
Цыпленок	88,40	88,40	61,39	61,39
Рыба- филе	38,40	38,40	18,00	18,00
Колбасные изделия		0,00	0,00	0,00
Молоко	137,80	137,80	137,80	137,80
Кисломолочные продукты		0,00	0,00	0,00
Творог		0,00	0,00	0,00
Сыр	16,40	16,40	16,24	16,24
Сметана		0,00		0,00
Масло сливочное	5,00	5,00	5,00	5,00
Масло растительное	6,40	6,40	6,40	6,40
Яйцо диетическое	5,44	5,44	5,44	5,44
Сахар	20,00	20,00	20,00	20,00
Кондитерские изделия	0,00	0,00	0,00	0,00
конфеты, печенье, пряники		0,00		0,00
повидло, сгущеное молоко		0,00		0,00
Чай	0,50	0,50	0,50	0,50
Какао		0,00	0,00	0,00
Дрожжи хлебопекарные		0,00		0,00
Кофейный напиток		0,00	0,00	0,00
Соль	1,00	1,00	1,00	1,00

2 день				
меню для обучающихся 1-4 классы разработанное в соответствии с рекомендациями по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций	брутто		нетто	
	завтрак	всего	завтрак	всего
Хлеб ржаной		0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	30,00	30,00	30,00	30,00
Мука пшеничная	35,00	35,00	35,00	35,00
Крупа, бобовые	0,00	0,00	0,00	0,00
геркулес				
горох				
крупа гречневая			0,00	
крупа манная				
крупа перловая				
крупа пшеничная				
пшено				
рис				
Макаронные изделия	0,00	0,00	0,00	0,00
Картофель		0,00	0,00	0,00
Овощи	134,40	134,40	84,00	84,00
морковь			0,00	
лук			0,00	
капуста			0,00	
зеленый горошек, кукуруза	134,40		84,00	
свёкла			0,00	
томатный соус				
огурцы				
икра кабачковая				
зелень (укроп, петрушка)				
Фрукты свежие		0,00	0,00	0,00
Фрукты сухие		0,00		0,00
Соки, напитки витамин.		0,00	0,00	0,00
Мясо жилованое на костях 1 кат.		0,00	0,00	0,00
Цыпленок		0,00	0,00	0,00
Рыба- филе		0,00	0,00	0,00
Колбасные изделия		0,00	0,00	0,00
Молоко	161,84	161,84	161,84	161,84
Кисломолочные продукты		0,00	0,00	0,00
Творог		0,00	0,00	0,00
Сыр		0,00	0,00	0,00
Сметана		0,00		0,00
Масло сливочное	10,00	10,00	10,00	10,00
Масло растительное	5,00	5,00	5,00	5,00
Яйцо диетическое	87,86	87,86	87,86	87,86
Сахар	25,00	25,00	25,00	25,00
Кондитерские изделия		0,00	0,00	0,00
конфеты, печенье, пряники		0,00		0,00
повидло, сгущеное молоко		0,00		0,00
Чай		0,00	0,00	0,00
Какао		0,00	0,00	0,00
Дрожжи хлебопекарные	1,00	1,00	1,00	1,00
Кофейный напиток	2,00	2,00	2,00	2,00
Соль	1,00	1,00	1,00	1,00

3 день				
меню для обучающихся 1-4 классы разработанное в соответствии с рекомендациями по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций	брутто		нетто	
	завтрак	всего	завтрак	всего
Хлеб ржаной		0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	36,00	36,00	36,00	36,00
Мука пшеничная		0,00	0,00	0,00
Крупа, бобовые	0,00	0,00	0,00	0,00
геркулес				
горох				
крупа гречневая			0,00	
крупа манная				
крупа перловая				
крупа пшеничная				
пшено				
рис				

4 день				
меню для обучающихся 1-4 классы разработанное в соответствии с рекомендациями по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций	брутто		нетто	
	завтрак	всего	завтрак	всего
Хлеб ржаной		0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	30,00	30,00	30,00	30,00
Мука пшеничная	0,75	0,75	0,75	0,75
Крупа, бобовые	20,00	20,00	20,00	20,00
геркулес				
горох				
крупа гречневая			0,00	
крупа манная	20,00			
крупа перловая				
крупа пшеничная				
пшено				
рис				

Макаронные изделия	0,00	0,00	0,00	0,00
Картофель	192,70	192,70	137,64	137,64
Овощи	98,80	98,80	77,49	77,49
морковь	19,30		15,24	
лук	7,50		6,25	
капуста			0,00	
зеленый горошек, кукуруза			0,00	
свёкла	72,00		56,00	
томатный соус				
огурцы			0,00	
икра кабачковая				
зелень (укроп, петрушка)				
Фрукты свежие	108,00	108,00	108,00	108,00
Фрукты сухие		0,00		0,00
Соки, напитки витамин.		0,00	0,00	0,00
Мясо жилованое на костях 1 кат.		0,00	0,00	0,00
Цыплята		0,00	0,00	0,00
Рыба- филе	98,53	98,53	46,19	46,19
Колбасные изделия		0,00	0,00	0,00
Молоко	56,75	56,75	56,75	56,75
Кисломолочные продукты		0,00	0,00	0,00
Творог		0,00	0,00	0,00
Сыр		0,00	0,00	0,00
Сметана		0,00		0,00
Масло сливочное	6,80	6,80	6,80	6,80
Масло растительное	5,70	5,70	5,70	5,70
Яйцо диетическое	8,60	8,60	8,60	8,60
Сахар	15,00	15,00	15,00	15,00
Кондитерские изделия	0,00	0,00		0,00
конфеты, печенье, пряники			0,00	
повидло, сгущенное молоко		0,00		0,00
Чай	0,50	0,50	0,50	0,50
Какао		0,00	0,00	0,00
Дрожжи хлебопекарные		0,00		0,00
Кофейный напиток		0,00	0,00	0,00
Соль	1,00	1,00	1,00	1,00

Макаронные изделия	0,00	0,00	0,00	0,00
Картофель		0,00	0,00	0,00
Овощи	156,00	156,00	123,16	123,16
морковь	156,00		123,16	
лук			0,00	
капуста			0,00	
зеленый горошек, кукуруза			0,00	
свёкла			0,00	
томатный соус				
огурцы			0,00	
икра кабачковая				
зелень (укроп, петрушка)				
Фрукты свежие		0,00	0,00	0,00
Фрукты сухие	10,00	10,00		0,00
Соки, напитки витамин.		0,00	0,00	0,00
Мясо жилованое на костях 1 кат.		0,00	0,00	0,00
Цыплята		0,00	0,00	0,00
Рыба- филе		0,00	0,00	0,00
Колбасные изделия		0,00	0,00	0,00
Молоко	130,70	130,70	130,70	130,70
Кисломолочные продукты	206,00	206,00	206,00	206,00
Творог	76,00	76,00	0,00	0,00
Сыр		0,00	0,00	0,00
Сметана		0,00		0,00
Масло сливочное	10,00	10,00	10,00	10,00
Масло растительное		0,00	0,00	0,00
Яйцо диетическое	8,00	8,00	8,00	8,00
Сахар	28,00	28,00	28,00	28,00
Кондитерские изделия	0,00	0,00	0,00	0,00
конфеты, печенье, пряники		0,00		0,00
повидло, сгущенное молоко		0,00		0,00
Чай		0,00	0,00	0,00
Какао	3,00	3,00	3,00	3,00
Дрожжи хлебопекарные		0,00		0,00
Кофейный напиток		0,00	0,00	0,00
Соль	1,00	1,00	1,00	1,00

5 день				
меню для обучающихся 1-4 классы разработанное в соответствии с рекомендациями по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций	брутто		нетто	
	завтрак	всего	завтрак	всего
	Хлеб ржаной		0,00	0,00
Хлеб пшеничный	30,00	30,00	30,00	30,00
Мука пшеничная	0,80	0,80	0,80	0,80
Крупа, бобовые	0,00	0,00	0,00	0,00
геркулес				
горох				
крупа гречневая			0,00	
крупа манная				
крупа перловая				
крупа пшеничная				
пшено				
рис				
Макаронные изделия	51,00	51,00	51,00	51,00
Картофель	65,60	65,60	46,86	46,86
Овощи	98,90	98,90	76,70	76,70
морковь	27,60		21,79	
лук	9,60		8,00	
капуста	45,70		34,28	
зеленый горошек, кукуруза			0,00	
свёкла			0,00	
томатный соус				
огурцы	16,00		12,63	
икра кабачковая				
зелень (укроп, петрушка)			0,00	
Фрукты свежие	100,00	100,00	100,00	100,00
Фрукты сухие		0,00	0,00	0,00
Соки, напитки витамин.	200,00	200,00	200,00	200,00
Мясо жилованое на костях 1 кат.	86,86	86,86	64,00	64,00

6 день				
меню для обучающихся 1-4 классы разработанное в соответствии с рекомендациями по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций	брутто		нетто	
	завтрак	всего	завтрак	всего
	Хлеб ржаной		0,00	0,00
Хлеб пшеничный	30,00	30,00	30,00	30,00
Мука пшеничная	3,00	3,00	3,00	3,00
Крупа, бобовые	0,00	0,00	0,00	0,00
геркулес				
горох				
крупа гречневая			0,00	
крупа манная				
крупа перловая				
крупа пшеничная				
пшено			0,00	
рис			0,00	
Макаронные изделия		0,00	0,00	0,00
Картофель	148,50	148,50	106,07	106,07
Овощи	101,60	101,60	80,21	80,21
морковь	25,60		20,21	
лук	36,00		30,00	
капуста	40,00		30,00	
зеленый горошек, кукуруза			0,00	
свёкла			0,00	
томатный соус				
огурцы			0,00	
икра кабачковая				
зелень (укроп, петрушка)			0,00	
Фрукты свежие	22,40	22,40	22,40	22,40
Фрукты сухие		0,00		0,00
Соки, напитки витамин.		0,00	0,00	0,00
Мясо жилованое на костях 1 кат.		0,00	0,00	0,00

Цыплята		0,00	0,00	0,00
Рыба- филе		0,00	0,00	0,00
Колбасные изделия		0,00	0,00	0,00
Молоко		0,00	0,00	0,00
Кисломолочные продукты		0,00	0,00	0,00
Творог		0,00	0,00	0,00
Сыр		0,00	0,00	0,00
Сметана	5,70	5,70	5,70	5,70
Масло сливочное	21,25	21,25	21,25	21,25
Масло растительное	4,80	4,80	4,80	4,80
Яйцо диетическое	4,50	4,50	4,50	4,50
Сахар		0,00	0,00	0,00
Кондитерские изделия	0,00	0,00	0,00	0,00
конфеты, печенье, пряники		0,00		0,00
повидло, сгущеное молоко		0,00		0,00
Чай		0,00	0,00	0,00
Какао		0,00	0,00	0,00
Дрожжи хлебопекарные		0,00		0,00
Кофейный напиток		0,00	0,00	0,00
Соль	1,00	1,00	1,00	1,00

Цыплята		0,00	0,00	0,00
Рыба- филе		0,00	0,00	0,00
Колбасные изделия	50,00	50,00	50,00	50,00
Молоко	237,50	237,50	237,50	237,50
Кисломолочные продукты		0,00	0,00	0,00
Творог		0,00	0,00	0,00
Сыр		0,00	0,00	0,00
Сметана		0,00		0,00
Масло сливочное	9,00	9,00	9,00	9,00
Масло растительное	8,00	8,00	8,00	8,00
Яйцо диетическое		0,00	0,00	0,00
Сахар	4,00	4,00	4,00	4,00
Кондитерские изделия	0,00	0,00	0,00	0,00
конфеты, печенье, пряники		0,00		0,00
повидло, сгущеное молоко		0,00		0,00
Чай		0,00	0,00	0,00
Какао		0,00	0,00	0,00
Дрожжи хлебопекарные		0,00		0,00
Кофейный напиток		0,00	0,00	0,00
Соль	1,00	1,00	1,00	1,00

7 день				
меню для обучающихся 1-4 классы разработанное в соответствии с рекомендациями по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций	брутто		нетто	
	завтрак	всего	завтрак	всего
Хлеб ржаной		0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	30,00	30,00	30,00	30,00
Мука пшеничная	0,75	0,75	0,75	0,75
Крупа, бобовые	48,00	48,00	48,00	48,00
геркулес				
горох				
крупа гречневая			0,00	
крупа манная			0,00	
крупа перловая				
крупа пшеничная				
пшено			0,00	
рис	48,00		48,00	
Макаронные изделия		0,00	0,00	0,00
Картофель		0,00	0,00	0,00
Овощи	0,00	0,00	0,00	0,00
морковь			0,00	
лук			0,00	
капуста			0,00	
зеленый горошек, кукуруза			0,00	
свёкла			0,00	
томатный соус				
огурцы			0,00	
икра кабачковая				
зелень (укроп, петрушка)			0,00	
Фрукты свежие	100,00	100,00	100,00	100,00
Фрукты сухие		0,00	0,00	0,00
Соки, напитки витамин.	200,00	200,00	200,00	200,00
Мясо жилованое на костях 1 кат.		0,00	0,00	0,00
Цыплята		0,00	0,00	0,00
Рыба- филе		0,00	0,00	0,00
Колбасные изделия		0,00	0,00	0,00
Молоко		0,00	0,00	0,00
Кисломолочные продукты	0,00	0,00	0,00	0,00
Творог		0,00	0,00	0,00
Сыр		0,00	0,00	0,00
Сметана	19,00	19,00	18,81	18,81
Масло сливочное		0,00	0,00	0,00
Масло растительное	2,00	2,00	2,00	2,00
Яйцо диетическое	7,80	7,80	7,80	7,80
Сахар	13,00	13,00	13,00	13,00
Кондитерские изделия	0,00	0,00	0,00	0,00
конфеты, печенье, пряники		0,00		0,00
повидло, сгущеное молоко		0,00		0,00
Чай		0,00	0,00	0,00
Какао		0,00	0,00	0,00
Дрожжи хлебопекарные		0,00		0,00

8 день				
меню для обучающихся 1-4 классы разработанное в соответствии с рекомендациями по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций	брутто		нетто	
	завтрак	всего	завтрак	всего
Хлеб ржаной		0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	42,80	42,80	42,80	42,80
Мука пшеничная		0,00	0,00	0,00
Крупа, бобовые	30,00	30,00	30,00	30,00
геркулес	30,00		30,00	
горох				
крупа гречневая			0,00	
крупа манная			0,00	
крупа перловая				
крупа пшеничная				
пшено			0,00	
рис			0,00	
Макаронные изделия		0,00	0,00	0,00
Картофель		0,00	0,00	0,00
Овощи	0,00	0,00	0,00	0,00
морковь			0,00	
лук			0,00	
капуста			0,00	
зеленый горошек, кукуруза			0,00	
свёкла			0,00	
томатный соус				
огурцы			0,00	
икра кабачковая				
зелень (укроп, петрушка)			0,00	
Фрукты свежие		0,00	0,00	0,00
Фрукты сухие		0,00		0,00
Соки, напитки витамин.		0,00	0,00	0,00
Мясо жилованое на костях 1 кат.	44,00	44,00	32,00	32,00
Цыплята	34,40	34,40	23,89	23,89
Рыба- филе		0,00	0,00	0,00
Колбасные изделия		0,00	0,00	0,00
Молоко	120,30	120,30	120,30	120,30
Кисломолочные продукты		0,00	0,00	0,00
Творог		0,00	0,00	0,00
Сыр	15,15	15,15	15,00	15,00
Сметана		0,00		0,00
Масло сливочное	5,00	5,00	5,00	5,00
Масло растительное	3,20	3,20	3,20	3,20
Яйцо диетическое		0,00	0,00	0,00
Сахар	20,00	20,00	20,00	20,00
Кондитерские изделия	25,00	25,00	25,00	25,00
конфеты, печенье, пряники	25,00	25,00	25,00	25,00
повидло, сгущеное молоко		0,00		0,00
Чай	0,50	0,50	0,50	0,50
Какао		0,00	0,00	0,00
Дрожжи хлебопекарные		0,00		0,00

Кофейный напиток		0,00	0,00	0,00
Соль	1,00	1,00	1,00	1,00

Кофейный напиток		0,00	0,00	0,00
Соль	1,00	1,00	1,00	1,00

9 день				
меню для обучающихся 1-4 классы разработанное в соответствии с рекомендациями по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций	брутто		нетто	
	завтрак	всего	завтрак	всего
Хлеб ржаной		0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	30,00	30,00	30,00	30,00
Мука пшеничная		0,00	0,00	0,00
Крупа, бобовые	14,70	14,70	14,70	14,70
геркулес			0,00	
горох				
крупа гречневая			0,00	
крупа манная	14,70		14,70	
крупа перловая				
крупа пшеничная				
пшено			0,00	
рис			0,00	
Макаронные изделия		0,00	0,00	0,00
Картофель		0,00	0,00	0,00
Овощи	0,00	0,00	0,00	0,00
морковь			0,00	
лук			0,00	
капуста			0,00	
зеленый горошек, кукуруза			0,00	
свёкла			0,00	
томатный соус				
огурцы			0,00	
икра кабачковая				
зелень (укроп, петрушка)			0,00	
Фрукты свежие	100,00	100,00	100,00	100,00
Фрукты сухие	20,70	20,70		0,00
Соки, напитки витамин.	200,00	200,00	200,00	200,00
Мясо жилованое на костях 1 кат.		0,00	0,00	0,00
Цыплята		0,00	0,00	0,00
Рыба- филе		0,00	0,00	0,00
Колбасные изделия		0,00	0,00	0,00
Молоко		0,00	0,00	0,00
Кисломолочные продукты		0,00	0,00	0,00
Творог	152,00	152,00	0,00	0,00
Сыр		0,00	0,00	0,00
Сметана	4,90	4,90	4,90	4,90
Масло сливочное	6,00	6,00	6,00	6,00
Масло растительное		0,00	0,00	0,00
Яйцо диетическое	10,70	10,70	10,70	10,70
Сахар	14,70	14,70	14,70	14,70
Кондитерские изделия	0,00	0,00	0,00	0,00
конфеты, печенье, пряники		0,00		0,00
повидло, сгущеное молоко		0,00		0,00
Чай		0,00	0,00	0,00
Какао		0,00	0,00	0,00
Дрожжи хлебопекарные		0,00		0,00
Кофейный напиток		0,00	0,00	0,00
Соль	1,00	1,00	1,00	1,00

10 день				
меню для обучающихся 1-4 классы разработанное в соответствии с рекомендациями по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций	брутто		нетто	
	завтрак	всего	завтрак	всего
Хлеб ржаной		0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	44,85	44,85	44,85	44,85
Мука пшеничная	1,80	1,80	1,80	1,80
Крупа, бобовые	0,00	0,00	0,00	0,00
геркулес			0,00	
горох				
крупа гречневая			0,00	
крупа манная			0,00	
крупа перловая				
крупа пшеничная				
пшено			0,00	
рис			0,00	
Макаронные изделия		0,00	0,00	0,00
Картофель	65,60	65,60	46,86	46,86
Овощи	266,35	266,35	205,73	205,73
морковь	17,10		13,50	
лук	20,25		16,88	
капуста	196,95		147,71	
зеленый горошек, кукуруза			0,00	
свёкла			0,00	
томатный соус	12,00		12,00	
огурцы	16,00		12,63	
икра кабачковая				
зелень (укроп, петрушка)	4,05		3,01	
Фрукты свежие		0,00	0,00	0,00
Фрукты сухие		0,00		0,00
Соки, напитки витамин.		0,00	0,00	0,00
Мясо жилованое на костях 1 кат.	92,57	92,57	68,57	68,57
Цыплята		0,00	0,00	0,00
Рыба- филе		0,00	0,00	0,00
Колбасные изделия		0,00	0,00	0,00
Молоко	118,30	118,30	118,30	118,30
Кисломолочные продукты	206,00	206,00	206,00	206,00
Творог		0,00	0,00	0,00
Сыр		0,00	0,00	0,00
Сметана		0,00	0,00	0,00
Масло сливочное	5,70	5,70	5,70	5,70
Масло растительное	11,60	11,60	11,60	11,60
Яйцо диетическое		0,00	0,00	0,00
Сахар	15,00	15,00	15,00	15,00
Кондитерские изделия	0,00	0,00	0,00	0,00
конфеты, печенье, пряники		0,00		0,00
повидло, сгущеное молоко		0,00		0,00
Чай		0,00	0,00	0,00
Какао		0,00	0,00	0,00
Дрожжи хлебопекарные		0,00	0,00	0,00
Кофейный напиток	2,00	2,00	2,00	2,00
Соль	1,00	1,00	1,00	1,00

**Примерное меню завтраков для обучающихся 1-4 классы
разработанное в соответствии с рекомендациями по организации
питания обучающихся общеобразовательных организаций**

1 день		2 день	
Прием пищи, наименование блюда	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепту
Завтрак-25%		Завтрак-25%	
Каша гречневая вязкая на молоке	95	Омлет натуральный	152/13
Котлеты " Нежные"	373/18	Горошек зеленый консервированный отварной для подгарнировки	206
Хлеб пшеничный	29/13	Масло сливочное	26/13
Чай с сахаром	271	Хлеб пшеничный	29/13
Фрукты свежие	32/13	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	258
		Выпечка свежая (Булочка российская)	284
3 день		4 день	
Прием пищи, наименование блюда	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепту
Завтрак-25%		Завтрак-25%	
Салат из свеклы отварной	26/18	Запеканка морковная с творогом со сметанным соусом	125
Котлеты рыбные любительские	144	Какао с молоком (1-й вариант)	242
Картофельное пюре	217	Масло сливочное	26/13
Масло сливочное	26/13	Хлеб пшеничный	29/13
Хлеб пшеничный	29/13	Кисломолочная продукция (йогурт)	278/13
Чай с лимоном	265		
Фрукты свежие	32/13		
5 день		6 день	
Прием пищи, наименование блюда	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепту
Завтрак-25%		Завтрак-25%	
Салат картофельный с огурцами солеными	43/18	Салат витаминный	2
Котлеты из говядины с овощами	170	Картофель , тушеный с луком	172/18
Макаронные изделия отварные	147/13	Сосиска отварная	216/13
Масло сливочное	26/13	Хлеб пшеничный	29/13
Хлеб пшеничный	29/13	Молоко витаминизированное	276-a
Сок	279/13		
Фрукты свежие	32/13		
7 день		8 день	
Прием пищи, наименование блюда	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепту
Завтрак-25%		Завтрак-25%	
Запеканка рисовая со сметанным соусом	244/18;409/18	Каша овсяная из " Геркулеса" жидкая	100
Хлеб пшеничный	29/13	Котлеты " Школьные"	347/18
Сок	279/13	Сыр порциями	22/13
Фрукты свежие	32/13	Масло сливочное	26/13
		Хлеб пшеничный	29/13
		Чай с сахаром	271
		Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряник)	311/13
9 день		10 день	
Прием пищи, наименование блюда	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепту
Завтрак-25%		Завтрак-25%	
Пудинг творожный запеченный	135	Салат картофельный с соленым огурцом	43/18
Соус фруктовый из кураги	239	Биточки	171
Хлеб пшеничный	29/13	Капуста тушеная	210
Сок	279/13	Хлеб пшеничный	29/13
Фрукты свежие	32/13	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	258
		Кисломолочная продукция (йогурт)	278/13