

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С ОБЗ 5-11 КЛАССОВ**

СЕЗОН: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД ГР	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ ККАЛ	ВИТАМИНЫ			МИНИРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА		
						В1	В2	С	Са	Fe	
1 ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
СЫР ТВЕРДЫЙ	20	3,5	4,4	0	54	0	0	0	0	0	0
КОЛБАСА П/К	15	3	8,2	1,1	82	84,6	10,4	0	0	0	0
КАШЛА МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ М/С/С	200/5/10	5,1	2,6	45,8	298	0	0	0	0	0	0
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15	60	0	0	0	0	0	0
БАТОН ДОМАШНИЙ	50	3,8	1,2	23,5	131	0,04	0,03	0	0	9,2	0,4
		15,6		16,4	85,4	625	84,64	10,43	0	9,2	0,4
ОБЕД											
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250										
ПЛОВ ИЗ МЯСА	1800										
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30										
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15										
БАТОН ДОМАШНИЙ	50										

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД ГР	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ ККАЛ	ВИТАМИНЫ			МИНИРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА		
						В1	В2	С	Са	Fe	
2 ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90/30	7,6	8,8	22,2	299	0	0	0	0	0	0
КАШЛА ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,3	8,95	33,41	184,5	0	0	0	0	0	0
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0	0	6,2	6	0	0	0	0	0	0
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15	60	0	0	0	0	0	0
БАТОН ДОМАШНИЙ	50	3,8	1,2	23,5	131	0,04	0,03	0	0	9,2	0,4
		19,9		18,95	100,31	680,5	0,04	0,03	0	9,2	0,4
ОБЕД											
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	2	5,8	8	200	0,1	0,1	0,1	0,1	270	1,2
КОТЛЕТА РУБЛ. ИЗ ФИЛЕ ЦЫПЛ.БР	100	14	16	18	173	0,1	0,1	0,1	0,1	19,2	1,4
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	7	5	32,2	186	0,1	0,1	0,1	0,1	11,2	0
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0	0	2,5	16	0,01	0,01	0,01	0,01	10	0
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	17	60	0,1	0,1	0,1	0,1	12	0,1
БАТОН ДОМАШНИЙ	50	3,8	2,4	23,5	131	0	0	0	0	9,2	0
ИТОГО		26,8		26,8	101,2	886	0,41	0,41	0,41	309,6	1,6

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ С ОБЗ с 5-11класс**

СЕЗОН: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

1 ДЕНЬ

1 НЕДЕЛЯ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД ГР	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ ККАЛ	ВИТАМИНЫ			МИНИРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА	
						В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК										
ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ ЦЫГЛЕНКА БРОЙЛЕ	150	15,21	17,12	35,25	389,50	25,23	110,45	25,23	1,23	1,1
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0,42	0,00	4,20	7,50	8,50	18,00	8,40	0,30	1,2
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,00	0,00	15,00	60,00	11,00	37,00	14,50	0,69	0,1
БАТОН ДОМАШНИЙ	50	3,80	2,36	23,50	131,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0
ИТОГО		19,43	19,48	77,95	588,00	55,83	168,25	33,63	2,50	2,4

ОБЕД

СУП С ПШЕНОМ	250	2	5,8	8	200	0,1	0,1	0,1	0,1	270	1,2
СОСИСКА ОТВАРНАЯ	100	14	16	18	173	0,1	0,1	0,1	0,1	19,2	1,4
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	7	5	32,2	186	0,1	0,1	0,1	0,1	11,2	0
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0	0	2,5	16	0,01	0,01	0,01	0,01	10	0
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	17	60	0,1	0,1	0,1	0,1	12	0,1
БАТОН ДОМАШНИЙ	50	3,8	2,4	23,5	131	0	0	0	0	9,2	0
ИТОГО		26,8	26,8	101,2	886	0,41	0,41	0,41	0,41	309,6	1,6

2 ДЕНЬ

1 НЕДЕЛЯ

ЗАВТРАК		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ ККАЛ	ВИТАМИНЫ			МИНИРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА		
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД ГР					В1	В2	С	Са	Fe	
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	15,6	10,1	39,8	327	0,1	0,1	0,1	0,1	1,23	1,2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,1	7,3	0,1	66	0,1	0,1	0,1	0,1	0,30	1,4
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	15	60	0,1	0,1	0,1	0,1	0,69	0
БАТОН ДОМАШНИЙ	25	3,8	2,4	23,5	131	0,1	0,1	0,1	0,1	0,28	0
ИТОГО		19,5	19,8	78,4	584	0,4	0,4	0,4	0,4	2,50	2,7

ОБЕД

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	2	5,8	8	200	0,1	0,1	0,1	0,1	270	1,2
КОТЛЕТА РУБЛ. ИЗ ФИЛЕ ЦЫГЛ. БР	100	14	16	18	173	0,1	0,1	0,1	0,1	19,2	1,4
РИС ОТВАРНОЙ	180	7	5	32,2	186	0,1	0,1	0,1	0,1	11,2	0
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0	0	2,5	16	0,01	0,01	0,01	0,01	10	0
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	17	60	0,1	0,1	0,1	0,1	12	0,1
БАТОН ДОМАШНИЙ	50	3,8	2,4	23,5	131	0	0	0	0	9,2	0
ИТОГО		26,8	26,8	101,2	886	0,41	0,41	0,41	0,41	309,6	1,6

3 ДЕНЬ

1 НЕДЕЛЯ

ЗАВТРАК

ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА БР.ТУШ С/Т/С	100	11,8	11,5	6,3	147,2	0,1	0,1	0,1	0,1	210	0,1
КАША ПШЕННАЯ	150	3,7	5,4	27,4	210	0,1	0,1	0,1	0,1	150	0,4
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0	0	6,2	6	0,1	0,1	0,1	0,1	19,3	0,3
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	15	60	0,1	0,1	0,1	0,1	0	0,1
БАТОН ДОМАШНИЙ	50	3,8	2,36	23,5	131	0,1	0,1	0,1	0,1	0	0,1
ИТОГО		19,6	19,2	77,6	554	0,5	0,5	0,5	0,5	379,3	1

ОБЕД

БОРЩ КАРТОФЕЛЬНЫЙ СВ.КАПУС	250	3,2	4,3	32,2	115	0,1	0,1	0,1	0,1	23,4	0,9
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА	100	20,2	15,7	4,8	175	0,1	0,1	0,1	0,1	397	0,9
КАША ПШЕНИЧНАЯ	180	4,8	9,6	51,6	246	0,1	0,1	0,1	0,1	39,7	0,9
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0	0	2,5	16	0,01	0,01	0,01	0,01	10	0
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	17	60	0,1	0,1	0,1	0,1	12	0
БАТОН ДОМАШНИЙ	50	3,8	2,4	23,5	131	0	0	0	0	9,2	0
ИТОГО		32	32	128	866	0,41	0,41	0,41	0,41	491,3	2,7

4 ДЕНЬ

1 НЕДЕЛЯ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД ГР	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ ККАЛ	ВИТАМИНЫ			МИНИРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА		
						В1	В2	С	СА	Fe	
ЗАВТРАК											
СОСИСКА ОТВАРНАЯ	90	10,5	10,8	15,1	103	0,1	0,1	0,1	0,1	22,1	0,3
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	5,1	6,3	36,7	210	0,5	0,1	0,1	0,1	85	0,1
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0	0	23,6	6	0,1	0,1	0,1	0,1	17	0,1
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	15	60	0,1	0,1	0,1	0,1	11	0,1
БАТОН ДОМАШНИЙ	50	3,8	2,4	23,5	131	0,1	0,1	0,1	0,1	25	0,1
ИТОГО		19,4	19,5	77,6	510	0,9	0,5	0,5	0,5	161,1	0,7

ОБЕД

СУП С МАКАРОННЫМИ .ИЗД	250	9,4	13,1	15,7	125	0,1	0,1	0,1	0,1	41,1	1,2
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	20,6	18,3	79	408	0,4	0,1	0,1	0,1	20	0,6
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	17	183	0,1	0,1	0,1	0,1	12	0
БАТОН ДОМАШНИЙ	50	3,8	2,4	23,5	131	0	0	0	0	9,2	0
ИТОГО		33,8	33,8	135,2	847	0,6	0,3	0,3	0,3	82,3	1,8

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С ОБЗ 1-4 КЛАССОВ**

СЕЗОН: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	2 НЕДЕЛЯ										
	1 ДЕНЬ	2 ДЕНЬ	3 ДЕНЬ	4 ДЕНЬ	5 ДЕНЬ	6 ДЕНЬ	7 ДЕНЬ	8 ДЕНЬ	9 ДЕНЬ	10 ДЕНЬ	11 ДЕНЬ
ЗАВТРАК											
СЫР ТВЕРДЫЙ	20	3,5	4,4	0	54	0	0	0	0	0	0
КОЛБАСА П/К	15	3	8,2	1,1	82	84,6	10,4	0	0	0	0
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ М/С/С	200/5/10	5,1	2,6	45,8	298	0	0	0	0	0	0
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15	60	0	0	0	0	0	0
БАТОН ДОМАШНИЙ	50	3,8	1,2	23,5	131	0,04	0,03	0	0	9,2	0,4
		15,6	16,4	85,4	625	84,64	10,43	0	0	9,2	0,4

ОБЕД											
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	8	7,5	25,9	105	0,1	0,1	0,1	0,1	0	10
ПЛОВ ИЗ МЯСА	150	15,2	17,1	35,3	389,5	0,1	0,1	0,1	0,1	11,2	0
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0	0	6	7,5	0,1	0,1	0,1	0,1	10	0
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	17	183	0,1	0,1	0,1	0,1	12	0,1
БАТОН ДОМАШНИЙ	50	3,8	2,4	23,5	131	0,1	0,1	0,1	0,1	9,8	0
		27	27	108	816	0,5	0,5	0,5	0,5	53	0,1

2 ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
2 НЕДЕЛЯ											
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90/30	7,6	8,8	22,2	299	0	0	0	0	0	0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,3	8,95	33,41	184,5	0	0	0	0	0	0
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0	0	6,2	6	0	0	0	0	0	0
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15	60	0	0	0	0	0	0
БАТОН ДОМАШНИЙ	50	3,8	1,2	23,5	131	0,04	0,03	0	0	9,2	0,4
		19,9	18,95	100,31	680,5	0,04	0,03	0	0	9,2	0,4

2 ДЕНЬ											
ОБЕД											
2 НЕДЕЛЯ											
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	7,4	11	34,5	119	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	4,1
КОТЛЕТА РУБЛ. ИЗ ФИЛЕ ЦЫПЛИ.БР	90	16	12,8	11,5	220	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	200
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	6,3	36,7	210	0,1	0,1	0,1	0,1	0	0
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0	0	6	6	0,1	0,1	0,1	0,1	10	0
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	17	183	0,1	0,1	0,1	0,1	12	0,1
БАТОН ДОМАШНИЙ	50	3,8	2,4	23,5	131	0,1	0,1	0,1	0,1	9,9	0
		32,3	32,5	129,2	869	0,6	0,6	0,6	0,6	6	1,7

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С ОБЗ 1-4 КЛАССОВ**

СЕЗОН: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

1 ДЕНЬ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	1 НЕДЕЛЯ	ВЫХОД ГР	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	ВИТАМИНЫ					МИНИРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
								ККАЛ	В1	В2	С	СА	Fe			
	ЗАВТРАК															
	ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА БРОЙЛЕ	150	15,21	17,12	35,25	389,50	25,23	110,45	25,23	1,23	1,1					
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0,42	0,00	4,20	7,50	8,50	18,00	8,40	0,30	1,2					
	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,00	0,00	15,00	60,00	11,00	37,00	14,50	0,69	0,1					
	БАТОН ДОМАШНИЙ	50	3,80	2,36	23,50	131,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0					
	ИТОГО		19,43	19,48	77,95	588,00	55,83	168,25	33,63	2,50	2,4					

2 ДЕНЬ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	1 НЕДЕЛЯ	ВЫХОД ГР	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	ВИТАМИНЫ					МИНИРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА		
								ККАЛ	В1	В2	С	СА	Fe		
	ЗАВТРАК														
	СУП С ПШЕНОМ	200	1,6	4,74	6,2	190	0,1	0,1	0,1	0,1	270	1,2			
	СОСИСКА ОТВАРНАЯ	90	10,5	10,8	15,1	103	0,1	0,1	0,1	19,2	1,4				
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	6,4	4,4	24,9	156	0,1	0,1	0,1	11,2	0				
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0	0	2,5	16	0,01	0,01	0,01	10	0				
	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	17	183	0,1	0,1	0,1	12	0,1				
	БАТОН ДОМАШНИЙ	50	3,8	2,4	23,5	131	0	0	0	9,2	0				
	ИТОГО		22,3	22,3	89,2	779	0,41	0,41	0,41	309,6	1,6				

3 ДЕНЬ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	1 НЕДЕЛЯ	ВЫХОД ГР	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	ВИТАМИНЫ					МИНИРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА		
								ККАЛ	В1	В2	С	СА	Fe		
	ЗАВТРАК														
	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	15,6	10,1	39,8	327	0,1	0,1	0,1	0,1	1,23	1,2			
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,1	7,3	0,1	66	0,1	0,1	0,1	0,30	1,4				
	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	15	60	0,1	0,1	0,1	0,69	0				
	БАТОН ДОМАШНИЙ	25	3,8	2,4	23,5	131	0,1	0,1	0,1	0,28	0				
	ИТОГО		19,5	19,8	78,4	584	0,4	0,4	0,4	2,50	2,7				

4 ДЕНЬ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	1 НЕДЕЛЯ	ВЫХОД ГР	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	ВИТАМИНЫ					МИНИРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА		
								ККАЛ	В1	В2	С	СА	Fe		
	ЗАВТРАК														
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	7,4	11	25,8	119	0,1	0,1	0,1	0,1	4,1	1,6			
	КОТЛЕТА РУБЛ. ИЗ ФИЛЕ ЦЫПЛ. БР	90	16	12,8	11,5	220	0,1	0,1	0,1	200	0				
	РИС ОТВАРНОЙ	150	5,7	6,7	51,3	175	0,1	0,1	0,1	0,1	0				
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0	0	2,5	16	0,01	0,01	0,01	10	0				
	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	17	183	0,1	0,1	0,1	12	0				
	БАТОН ДОМАШНИЙ	50	3,8	2,4	23,5	131	0	0	0	9,2	0				
	ИТОГО		32,9	32,9	131,6	844	0,41	0,41	0,41	235,5	1,6				

3 ДЕНЬ

1 НЕДЕЛЯ

ЗАВТРАК

ФИЛЕ ЦЫГЛЕНКА БР.ГУШ С/С	100	11,8	11,5	6,3	147,2	0,1	0,1	0,1	0,1	210	0,1
КАША ПШЕННАЯ	150	3,7	5,4	27,4	210	0,1	0,1	0,1	0,1	150	0,4
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0	0	6,2	6	0,1	0,1	0,1	0,1	19,3	0,3
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	15	60	0,1	0,1	0,1	0,1	0	0,1
БАТОН ДОМАШНИЙ	50	3,8	2,36	23,5	131	0,1	0,1	0,1	0,1	0	0,1
ИТОГО		19,6	19,2	77,6	554	0,5	0,5	0,5	0,5	379,3	1

ОБЕД

БОРЩ КАРТОФЕЛЬНЫЙ СВ.КАПУС	200	2,2	3,3	22	94	0,1	0,1	0,1	0,1	23,4	0,9
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА	90	17,2	13,7	3,8	135	0,1	0,1	0,1	0,1	397	0,9
КАША ПШЕНИЧНАЯ	150	3,8	7,6	41,7	246	0,1	0,1	0,1	0,1	39,7	0,9
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0	0	2,5	16	0,01	0,01	0,01	0,01	10	0
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	17	183	0,1	0,1	0,1	0,1	12	0
БАТОН ДОМАШНИЙ	50	3,8	2,4	23,5	131	0	0	0	0	9,2	0
ИТОГО		27	27	108	805	0,41	0,41	0,41	0,41	491,3	2,7

4 ДЕНЬ

1 НЕДЕЛЯ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД ГР	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ ККАЛ	ВИТАМИНЫ			МИНИРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА		
						B1	B2	C	CA	Fe	
ЗАВТРАК											
СОСИСКА ОТВАРНАЯ	90	10,5	10,8	15,1	103	0,1	0,1	0,1	0,1	22,1	0,3
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	5,1	6,3	36,7	210	0,5	0,1	0,1	0,1	85	0,1
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0	0	23,6	6	0,1	0,1	0,1	0,1	17	0,1
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	15	60	0,1	0,1	0,1	0,1	11	0,1
БАТОН ДОМАШНИЙ	50	3,8	2,4	23,5	131	0,1	0,1	0,1	0,1	25	0,1
ИТОГО		19,4	19,5	77,6	510	0,9	0,5	0,5	0,5	161,1	0,7

ОБЕД

СУП С МАКАРОННЫМИ .ИЗД	200	7,4	11,1	12,7	119	0,1	0,1	0,1	0,1	41,1	1,2
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	15,6	13,3	54	388	0,4	0,1	0,1	0,1	20	0,6
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	17	183	0,1	0,1	0,1	0,1	12	0
БАТОН ДОМАШНИЙ	50	3,8	2,4	23,5	131	0	0	0	0	9,2	0
ИТОГО		26,8	26,8	107,2	821	0,6	0,3	0,3	0,3	82,3	1,8

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 5 по 11 класс**

СЕЗОН: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

1 ДЕНЬ	1 НЕДЕЛЯ										
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД ГР	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ ККАЛ	ВИТАМИНЫ			МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА	
							B1	B2	C	Ca	Fe
	СУП С ПШЕНОМ	250	2	5,8	8	200	0,1	0,1	0,1	270	1,2
	СОСИСКА ОТВАРНАЯ	100	14	16	18	173	0,1	0,1	0,1	19,2	1,4
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	7	5	32,2	186	0,1	0,1	0,1	11,2	0
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0	0	2,5	16	0,01	0,01	0,01	10	0
	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	17	183	0,1	0,1	0,1	12	0,1
	БАТОН ДОМАШНИЙ	50	3,8	2,4	23,5	131	0	0	0	9,2	0
	Итого		26,8	26,8	101,2	886	0,41	0,41	0,41	309,6	1,6

2 ДЕНЬ	1 НЕДЕЛЯ										
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД ГР	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ ККАЛ	ВИТАМИНЫ			МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА	
							B1	B2	C	Ca	Fe
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	7,4	11	25,8	119	0,1	0,1	0,1	4,1	1,6
	КОТЛЕТА РУБЛ. ИЗ ФИЛЕ ЦЫПЛ. БР	100	16	12,8	11,5	220	0,1	0,1	0,1	200	0
	РЫС ОТВАРНОЙ	180	5,7	6,7	51,3	225	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0	0	2,5	16	0,01	0,01	0,01	10	0
	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	17	183	0,1	0,1	0,1	12	0
	БАТОН ДОМАШНИЙ	50	3,8	2,4	23,5	131	0	0	0	9,2	0
	Итого		32,9	32,9	131,6	894	0,41	0,41	0,41	235,5	1,6

3 ДЕНЬ	1 НЕДЕЛЯ										
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД ГР	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ ККАЛ	ВИТАМИНЫ			МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА	
							B1	B2	C	Ca	Fe
	БОРЩ КАРТОФЕЛЬНЫЙ СВ.КАПУС	250	3,2	4,3	32,2	115	0,1	0,1	0,1	23,4	0,9
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА	100	20,2	15,7	4,8	175	0,1	0,1	0,1	397	0,9
	КАША ПШЕНИЧНАЯ	180	4,8	9,6	51,6	246	0,1	0,1	0,1	39,7	0,9
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0	0	2,5	16	0,01	0,01	0,01	10	0
	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	17	183	0,1	0,1	0,1	12	0
	БАТОН ДОМАШНИЙ	50	3,8	2,4	23,5	131	0	0	0	9,2	0
	Итого		32	32	128	866	0,41	0,41	0,41	491,3	2,7

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 5 по II класс**

СЕЗОН: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

4 ДЕНЬ	1 НЕДЕЛЯ										
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ ККАЛ	ВИТАМИНЫ			МИНИРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА	
							B1	B2	C	Ca	Fe
	СЛП С МАКАРОННЫМИ .МЯД	250	9,4	13,1	15,7	125	0,1	0,1	0,1	41,1	1,2
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	20,6	18,3	79	408	0,4	0,1	0,1	20	0,6
	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	17	183	0,1	0,1	0,1	12	0
	БАТОН ДОМАШНИЙ	50	3,8	2,4	23,5	131	0	0	0	9,2	0
Итого			33,8	33,8	135,2	847	0,6	0,3	0,3	82,3	1,8

5 ДЕНЬ	1 НЕДЕЛЯ										
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ ККАЛ	ВИТАМИНЫ			МИНИРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА	
							B1	B2	C	Ca	Fe
	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	8,6	7,9	32,2	132	0,1	0,1	0,1	45	1,2
	ФИЛЕ ЦЫПЛЕЧКА БР. ТУШ С Т/С	120	17,6	13,7	7,3	157,2	0,1	0,1	0,1	16,2	1,9
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	6,1	8,3	46,7	231	0,1	0,1	0,1	22,9	1,9
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0	0	2,5	16	0,01	0,01	0,01	10	0
	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	17	183	0,1	0,1	0,1	12	0
	БАТОН ДОМАШНИЙ	50	3,8	2,4	23,5	131	0	0	0	9,2	0
Итого			32,3	32,3	129,2	850,2	0,41	0,41	0,41	107,02	5

6 ДЕНЬ	1 НЕДЕЛЯ										
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ ККАЛ	ВИТАМИНЫ			МИНИРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА	
							B1	B2	C	Ca	Fe
	СЛП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	8,6	7,3	31	142	0,1	0,1	0,1	45	1,2
	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМ ТОМ	120	16,4	17,4	8	157	0,1	0,1	0,1	16,2	1,9
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	7	7,3	46	220	0,1	0,1	0,1	22,9	1,9
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0	0	2,5	16	0,01	0,01	0,01	10	0
	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	17	183	0,1	0,1	0,1	12	0
	БАТОН ДОМАШНИЙ	50	3,8	2,4	23,5	131	0	0	0	9,2	0
Итого			32	32	128	849	0,41	0,41	0,41	107,02	5

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ

Школа №39



Д.С.Ророва

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП «Столовая №2

Ленинского района

г.Ростова-на-Дону»



С.А. Кебенко

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ КОМПЛЕКСНЫХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ**

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ
ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ**

СЕЗОН: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

4 ДЕНЬ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	1 НЕДЕЛЯ ВЫХОД ГР	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ ККАЛ	ВИТАМИНЫ			МИНИРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА		
							B1	B2	C	Ca	Fe	
	СОСИСКА ОТВАРНАЯ	90	10,5	10,8	15,1	103	0	0	0	0	0	0
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	5,1	6,3	36,7	210	0	0	0	0	0	0
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0	0	23,6	6	0	0	0	0	0	0
	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	15	60	0	0	0	0	0	0
	БАТОН ДОМАШНИЙ	50	3,8	2,4	23,5	131	0	0	0	0	0	0
ИТОГО			19,4	19,5	77,6	510	0	0	0	0	0	0

5 ДЕНЬ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	1 НЕДЕЛЯ ВЫХОД ГР	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ ККАЛ	ВИТАМИНЫ			МИНИРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА		
							B1	B2	C	Ca	Fe	
	КОТЛЕТА РУБЛ. МЯСНАЯ	90	9,2	12,6	13	219	0	0	0	0	0	0
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	6,4	4,4	24,9	156	0	0	0	0	0	0
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0	0	11,2	6	0	0	0	0	0	0
	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	15	60	0	0	0	0	0	0
	БАТОН ДОМАШНИЙ	50	3,8	2,4	23,5	131	0	0	0	0	0	0
ИТОГО			19,4	19,4	77,6	572	0	0	0	0	0	0

6 ДЕНЬ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	1 НЕДЕЛЯ ВЫХОД ГР	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ ККАЛ	ВИТАМИНЫ			МИНИРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА		
							B1	B2	C	Ca	Fe	
	СЫР ТВОРОГ	20	3,5	4,4	0	54	0	0	0	0	0	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	3	8,2	0,1	85	0	0	0	0	0	0
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С САХ	200/10	6,1	2	34,8	198	0	0	0	0	0	0
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,2	2,6	20	119	0	0	0	0	0	0
	БАТОН ДОМАШНИЙ	50	3,8	2,4	23,5	131	0	0	0	0	0	0
ИТОГО			19,7	19,6	78,4	587	0	0	0	0	0	0

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ
ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ**

СЕЗОН: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД ГР	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ ККАЛ	ВИТАМИНЫ		С	СА	Fe
						B1	B2			
СЫР ТВЕРДЫЙ	20	3,5	4,4	0	54	0	0	0	0	0
КОЛБАСА П/К	15	3	8,2	1,1	82	84,6	10,4	0	0	0
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ М/С/САХ	200/5/10	5,1	2,6	45,8	298	0	0	0	0	0
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15	60	0	0	0	0	0
БАТОН ДОМАШНИЙ	50	3,8	1,2	23,5	131	0,04	0,03	0	9,2	0,4
Итого		15,6	16,4	85,4	625	84,64	10,43	0	9,2	0,4

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД ГР	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ ККАЛ	ВИТАМИНЫ		С	СА	Fe
						B1	B2			
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90/30	7,6	8,1	22	102	0	0	0	0	0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	5,1	6,3	36,7	210	0	0	0	0	0
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0	0	6	6	0	0	0	0	0
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	15	60	0	0	0	0	0
БАТОН ДОМАШНИЙ	50	3,8	2,1	23,5	131	0,04	0,03	0	9,2	0,4
Итого		16,5	16,5	103,2	509	0,04	0,03	0	9,2	0,4

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД ГР	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ ККАЛ	ВИТАМИНЫ		С	СА	Fe
						B1	B2			
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	15,6	10,1	39,8	327	0	0	0	0	0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,1	7,3	0,1	66	0	0	0	0	0
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15	60	0	0	0	0	0
БАТОН ДОМАШНИЙ	25	1,9	0,6	11,6	0	0,02	0,015	0	0	0,2
Итого		17,8	18	66,5	453	0,02	0,015	0	0	0,2

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ
ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ**

СЕЗОН: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД ГР	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ ККАЛ	ВИТАМИНЫ			МИНИРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА		
						B1	B2	C	Ca	Fe	

4 ДЕНЬ		2 НЕДЕЛЯ												
ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА БР. ТУШ С Т/С	100	11,8	11,5	6,3	147,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,4	36,7	210	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0	0	6,2	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	15	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0
БАТОН ДОМАШНИЙ	50	2,8	1,2	23,5	131	0,04	0,03	0	0	0	9,2	0,4	0,4	0,4
Итого		18,3	18,1	87,7	554,2	0,04	0,03	0	0	0	9,2	0,4	0,4	0,4

5 ДЕНЬ		2 НЕДЕЛЯ												
КОТЛЕТА РЫБНЫЕ С Т/С	90/30	3,1	3,3	1,7	133	0	0	0	0	0	0	0	0	0
КАША ПШЕННАЯ	150	7,3	9,9	33,4	184	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0	0	6,2	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0
БАТОН ДОМАШНИЙ	50	3,8	1,2	23,5	131	0,04	0,03	0	0	0	9,2	0,4	0,4	0,4
Итого		14,4	14,4	79,8	514	0,04	0,03	0	0	0	9,2	0,4	0,4	0,4

6 ДЕНЬ		2 НЕДЕЛЯ												
СЫР ТВОРОЖНЫЙ	20	3,5	4,4	0	54	0	0	0	0	0	0	0	0	0
КОЛБАСА П/К	20	0,1	8,2	0,1	82	0	0	0	0	0	0	0	0	0
СЛП МОЛОЧНЫЙ С МАКАР. ИЗД	250/5/10	10,5	4,3	33,8	223	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0
БАТОН ДОМАШНИЙ	50	3,8	1,2	23,5	131	0,04	0,03	0	0	0	9,2	0,4	0,4	0,4
Итого		18,1	18,1	72,4	550	0,04	0,03	0	0	0	9,2	0,4	0,4	0,4