|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Примерное двухнедельное меню**  **для обучающихся 1 - 4 классов общеобразовательных**  **организаций Советского района**  Рационы школьных завтраков и обедов составлялись, исходя из норм выполнения продуктов питания  для учащихся, и включают в него все группы продуктов, в том числе мясо, рыба, овощи и т.д.  **1 неделя понедельник**  меню с 7 до 11 лет, сезон: осень – зима | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) | | | **Энергетическая ценность(ккал)** | витамины,микроэлементы (мг) | | | |  |
| Б | Ж | У | С | **А** | К | Са | Fe |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 282/04 | Котлета рубленная из говядины | 90 | 11,4 | 12,6 | 12,6 | 214,9 | 3,4 | 0,0 | 101,7 | 37,3 | 1,0 |
| 332/04 | Макароны отварные | 150 | 3,0 | 5,0 | 36,0 | 211,0 | 0,0 | 0,0 | 64,0 | 200,0 | 1,0 |
| 14/1/03 | Овощи натуральные | 60 | 0,59 | 3,69 | 2,24 | 44,52 | 10,06 | 0,00 | 40,00 | 11,21 | 0,44 |
| 702/97 | Компот из кураги | 200 | 0,6 | 0,0 | 35,4 | 96,0 | 2,0 | 0,00 | 32,0 | 0,6 | 0,06 |
|  | Хлеб ржаной/пшеничный | 20/20 | 2,0 | 0,0 | 15,0 | 127 | 0,0 | 0,0 | 28,0 | 6,0 | 0,0 |
|  | **итого** | **540** | **17,59** | **21,29** | **101,2** | **693,42** | **15,46** | **0** | **265,7** | **255,11** | **2,50** |
| **1 неделя вторник**  меню с 7 до 11 лет, сезон: осень – зима | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) | | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** | витамины,микроэлементы (мг) | | | |  |
| Б | Ж | У | С | **А** | К | Са | Fe |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 287/03 | Тефтели мясные | 90 | 9,1 | 11,0 | 13,0 | 189,0 | 3,0 | 0,0 | 96,0 | 35,0 | 0,0 |
| 463/96 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,0 | 10,0 | 28,0 | 222,0 | 0,0 | 0,0 | 170,0 | 17,0 | 3,0 |
| 14/1/03 | Овощи натуральные | 60 | 0,59 | 3,69 | 2,24 | 44,52 | 10,06 | 0,00 | 40,00 | 11,21 | 0,44 |
| 588/96 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,0 | 0,0 | 28,0 | 109,0 | 7,0 | 0,0 | 112,0 | 7,0 | 1,0 |
|  | Хлеб ржаной/пшеничный | 20/20 | 2,0 | 0,0 | 15,0 | 127 | 0,0 | 0,0 | 28,0 | 6,0 | 0,0 |
|  | итого | 540 | 17,69 | 24,69 | 86,24 | 691,52 | 20,06 | 0 | 446,0 | 76,21 | 4,44 |
| **1 неделя среда**  меню с 7 до 11 лет, сезон: осень – зима | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) | | | **Энергетическая ценность(ккал)** | витамины,микроэлементы (мг) | | | |  |
| Б | Ж | У | С | **А** | К | Са | Fe |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 62/97 | Салат из свежей капусты с маслом растительным | 60 | 1,2 | 3,0 | 7,2 | 57,6 | 33,8 | 0,6 | 151,8 | 463,8 | 0,6 |
| 324/97 | Котлета рыбная | 90 | 3,2 | 6,4 | 14,4 | 129,6 | 0,0 | 0,0 | 59,2 | 36,8 | 0,0 |
| 472/96 | Картофельное пюре | 150 | 3,0 | 6,0 | 19,0 | 150,0 | 22,0 | 0,0 | 667,0 | 76,0 | 1,0 |
| 374/04 | Компот из апельсинов | 200 | 0,0 | 0,0 | 26,0 | 100,0 | 13,0 | 0,0 | 44,0 | 8,0 | 0,0 |
|  | Багет | 40 | 2,0 | 1,0 | 13,0 | 127 | 0,0 | 0,0 | 25,0 | 4,0 | 0,0 |
|  | итого | 540 | 9,4 | 16,4 | 70,6 | 564,2 | 68,8 | 0,6 | 947 | 588,6 | 1,6 |
| **1 неделя четверг**  меню с 7 до 11 лет, сезон: осень – зима | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) | | | **Энергетическая ценность(ккал)** | витамины,микроэлементы (мг) | | | |  |
| Б | Ж | У | С | **А** | К | Са | Fe |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14/1/03 | Овощи натуральные | 60 | 0,59 | 3,69 | 2,24 | 44,52 | 10,06 | 0,00 | 40,00 | 11,21 | 0,44 |
| 460/96 | Котлета рубленная из курицы | 90 | 17,60 | 4,30 | 6,40 | 184,00 | 0,00 | 0,00 | 599,04 | 33,60 | 0,00 |
| 465/96 | Рис отварной | 150 | 4,00 | 6,00 | 39,00 | 229,00 | 0,00 | 0,00 | 55,00 | 11,00 | 1,00 |
| 702/97 | Компот из кураги | 200 | 0,6 | 0,0 | 35,4 | 96,0 | 2,0 | 0,00 | 32,0 | 0,6 | 0,06 |
|  | Хлеб ржаной/пшеничный | 20/20 | 4,00 | 2,00 | 24,00 | 127,00 | 0,00 | 0,00 | 46,00 | 8,00 | 0,00 |
|  | итого | 540 | 26,79 | 15,99 | 107,04 | 680,52 | 12,06 | 0,00 | 772,04 | 64,41 | 1,50 |
| **1 неделя пятница**  меню с 7 до 11 лет, сезон: осень – зима | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) | | | **Энергетическая ценность(ккал)** | витамины,микроэлементы (мг) | | | |  |
| Б | Ж | У | С | **А** | К | Са | Fe |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 282/04 | Котлета рубленная из говядины | 90 | 11,4 | 12,6 | 12,6 | 214,9 | 3,4 | 0,0 | 101,7 | 37,3 | 1,0 |
| 315/04 | Капуста тушеная | 150 | 4,0 | 5,0 | 15,0 | 116,0 | 80,0 | 0,0 | 369,0 | 93,0 | 1,0 |
| 14/1/03 | Овощи натуральные | 60 | 0,59 | 3,69 | 2,24 | 44,52 | 10,06 | 0,00 | 40,00 | 11,21 | 0,44 |
| 944/04 | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,0 | 15,1 | 62,0 | 0,0 | 0,0 | 35,0 | 0,45 | 0,045 |
|  | Хлеб ржаной/пшеничный | 20/20 | 4,0 | 0,0 | 30,0 | 127,0 | 0,0 | 0,0 | 56,0 | 12,0 | 0,0 |
|  | итого | 540 | 20.29 | 21,29 | 74,94 | 564,42 | 93,46 | 0,0 | 601,7 | 153,96 | 2,485 |
| **2 неделя понедельник**  меню с 7 до 11 лет, сезон: осень – зима | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) | | | **Энергетическая ценность(ккал)** | витамины,микроэлементы (мг) | | | |  |
| Б | Ж | У | С | **А** | К | Са | Fe |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 460/96 | Котлета рубленная из курицы | 90 | 14,1 | 8,2 | 13,0 | 187,2 | 1,0 | 0,0 | 18,0 | 11,92 | 0,82 |
| 332/04 | Макароны отварные | 150 | 5,4 | 4,8 | 38,4 | 208,5 | 0,0 | 0,0 | 55,0 | 28,5 | 0,9 |
| 14/1/03 | Овощи натуральные | 60 | 0,59 | 3,69 | 2,24 | 44,52 | 10,06 | 0,00 | 40,00 | 11,21 | 0,44 |
| 702/97 | Компот из кураги | 200 | 0,81 | 0,1 | 33,12 | 136 | 0,00 | 0,00 | 32,0 | 6,6 | 0,6 |
|  | Булочка | 50 | 3,7 | 6,6 | 30,4 | 198 | 0,0 | 0,0 | 46,0 | 16,0 | 0,6 |
|  | итого | 550 | 24,6 | 23,39 | 117,16 | 774,22 | 11,06 | 0,0 | 191,0 | 74,23 | 3,36 |
| **2 неделя вторник**  меню с 7 до 11 лет, сезон: осень – зима | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) | | | **Энергетическая ценность(ккал)** | витамины,микроэлементы (мг) | | | |  |
| Б | Ж | У | С | **А** | К | Са | Fe |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14/1/03 | Овощи натуральные | 60 | 0,59 | 3,69 | 2,24 | 44,52 | 10,06 | 0,00 | 40,00 | 11,21 | 0,44 |
| 282/04 | Биточек рубленный из говядины | 90 | 13,9 | 12,8 | 14,9 | 232,5 | 0,0 | 0,0 | 57,6 | 514,3 | 0,0 |
| 465/96 | Рис отварной | 150 | 14,0 | 6,0 | 31,0 | 223,0 | 0,0 | 0,0 | 440,0 | 65,0 | 4,0 |
| 594/96 | Чай | 200 | 0,0 | 0,0 | 34,0 | 129,0 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 1,0 | 0,0 |
|  | Хлеб ржаной/ пшеничный | 25/25 | 4,0 | 0,0 | 30,0 | 142,0 | 0,0 | 0,0 | 56,0 | 12,0 | 0,0 |
|  | итого | 550 | 32,49 | 22,49 | 112,14 | 771,02 | 10,06 | 0 | 594,6 | 603,51 | 4,44 |
| **2 неделя среда**  меню с 7 до 11 лет, сезон: весна - лето | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) | | | **Энергетическая ценность(ккал)** | витамины,микроэлементы (мг) | | | |  |
| Б | Ж | У | С | **А** | К | Са | Fe |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 62/97 | Салат из свежей капусты с маслом растительным | 60 | 1,2 | 3,0 | 7,2 | 107 | 33,8 | 0,6 | 151,8 | 463,8 | 0,6 |
| 332/96 | Тефтели рыбные | 90 | 3,2 | 8,5 | 7,5 | 121,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 472/96 | Картофельное пюре | 150 | 3,0 | 5,0 | 24,0 | 159,0 | 30,0 | 0,0 | 853,0 | 27,0 | 1,0 |
| 588/96 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,0 | 0,0 | 28,0 | 109,0 | 7,0 | 0,0 | 112,0 | 7,0 | 1,0 |
|  | Багет | 50 | 2,0 | 1,0 | 13,0 | 69,0 | 0,0 | 0,0 | 25,0 | 4,0 | 0,0 |
|  | итого | 550 | 9,4 | 17,5 | 79,7 | 565,6 | 70,8 | 0,6 | 1141,8 | 501,8 | 2,6 |
| **2 неделя четверг**  меню с 7 до 11 лет, сезон: осень – зима | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) | | | **Энергетическая ценность(ккал)** | витамины,микроэлементы (мг) | | | |  |
| Б | Ж | У | С | **А** | К | Са | Fe |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14/1/03 | Овощи натуральные | 60 | 0,59 | 3,69 | 2,24 | 44,52 | 10,06 | 0,00 | 40,00 | 11,21 | 0,44 |
| 481/97 | Фрикадельки мясные в соусе | 90 | 11,0 | 13,0 | 14,0 | 220,0 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 1,0 | 0,0 |
| 463/96 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,7 | 10,0 | 28,5 | 222,0 | 0,0 | 0,0 | 170,0 | 17,0 | 3,0 |
| 374/04 | Компот из апельсинов | 200 | 0,0 | 0,0 | 26,0 | 100,0 | 13,0 | 0,0 | 44,0 | 8,0 | 0,0 |
|  | Хлеб ржаной/пшеничный | 25/25 | 2,0 | 0,0 | 15,0 | 71,0 | 0,0 | 0,0 | 28,0 | 6,0 | 0,0 |
|  | итого | 550 | 20,29 | 26,69 | 85,74 | 657,52 | 23,06 | 0,0 | 283,0 | 43,21 | 3,44 |
| **2 неделя пятница**  меню с 7 до 11 лет, сезон: осень – зима | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) | | | **Энергетическая ценность(ккал)** | витамины,микроэлементы (мг) | | | |  |
| Б | Ж | У | С | **А** | К | Са | Fe |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 449/97 | Плов из птицы | 250 | 20,30 | 17,0 | 35,69 | 377,0 | 1,01 | 48,0 | 197,0 | 45,10 | 2,19 |
| 14/1/03 | Овощи натуральные | 60 | 0,59 | 3,69 | 2,24 | 44,52 | 10,06 | 0,00 | 40,00 | 11,21 | 0,44 |
| 588/96 | Компот из свежих плодов | 200 | 2,0 | 0,0 | 27,0 | 111,0 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 |
|  | Хлеб ржаной /пшеничный | 25/25 | 4,0 | 0,0 | 30,0 | 142,0 | 0,0 | 0,0 | 56,0 | 12,0 | 0,0 |
|  | итого | 560 | 26,89 | 20,69 | 94,93 | 674,52 | 11,07 | 48,0 | 294,0 | 68,31 | 2,63 |