

МАУ «ЦЕНТР ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

Директор



Литвиненко К.И.

СОГЛАСОВАНО



Старостина И.В.

Руководитель образовательного учреждения

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
1-4 КЛАССОВ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ Г.ВЛАДИМИРА**

**СЕЗОН ЗИМА 2021-2022г.**

Директор школы



*Примерное меню обучающихся 1-4кл. 1день*

| № рецептуры           | Наименование блюда                   | Масса порции  | Пищевая ценность, г |       |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |      |      |      | Минеральные вещества, мг |        |        |       |      |
|-----------------------|--------------------------------------|---------------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|--------------|------|------|------|------|--------------------------|--------|--------|-------|------|
|                       |                                      |               | Белки               | Жиры  | Углеводы |                               | А            | В1   | В2   | РР   | С    | Na                       | K      | Ca     | Mg    | Fe   |
| <b><u>Завтрак</u></b> |                                      |               |                     |       |          |                               |              |      |      |      |      |                          |        |        |       |      |
| 210.17                | Омлет натуральный с маслом сливочным | .150/5        | 17.92               | 29.42 | 2.55     | 333                           | 363          | 0.12 | 0.55 | 0.4  | 0.32 | 778                      | 209    | 262    | 21.82 | 2.75 |
| 101.04                | Зеленый горошек припущенный          | .060          | 1.8                 | 0     | 3.6      | 21                            | 0            | 0.07 | 0.03 | 0.42 | 6    | 216                      | 59.4   | 12     | 12.6  | 0.42 |
| 376.17                | Чай с сахаром                        | .200          | 0.41                | 0.04  | 8.54     | 35                            | 0.42         | 0    | 0.01 | 0.07 | 0.08 | 0.78                     | 21.08  | 4.46   | 3.74  | 0.73 |
| 0                     | Сыр плавленый "Хохланд"              | .019/1шт      | 2.09                | 5.32  | 1.52     | 60                            | 0.08         | 0.01 | 0.06 | 0.03 | 0.3  | 155.8                    | 22.04  | 190    | 9.5   | 0.21 |
| 0                     | Хлеб пшеничный                       | .020          | 1.52                | 0.16  | 9.72     | 48                            | 0            | 0.02 | 0.01 | 0.18 | 0    | 99.8                     | 18.6   | 4      | 2.8   | 0.22 |
| 0                     | Хлеб ржаной                          | .032.5        | 2.14                | 0.36  | 13.32    | 65                            | 0            | 0.04 | 0.01 | 0.52 | 0    | 0                        | 0      | 6.5    | 4.55  | 0.36 |
|                       |                                      | <b>Итого:</b> | 25.88               | 35.30 | 39.25    | 562.00                        | 99.99        | 0.26 | 0.67 | 1.62 | 6.70 | 1250.38                  | 330.12 | 478.96 | 55.01 | 4.69 |

|        |                                       |         |       |       |        |         |        |      |      |      |       |         |         |        |        |      |
|--------|---------------------------------------|---------|-------|-------|--------|---------|--------|------|------|------|-------|---------|---------|--------|--------|------|
| 62.17  | Салат из моркови с сахаром            | .050    | 0.69  | 0.05  | 5.8    | 27      | 0      | 0.03 | 0.03 | 0.48 | 2.4   | 10.1    | 96      | 13.03  | 18.24  | 0.35 |
| 101.17 | Суп картоф.с гречневой крупой и мясом | .200/10 | 5.33  | 3.07  | 15.56  | 111     | 0.01   | 0.12 | 0.1  | 1.9  | 13.2  | 261.98  | 453.76  | 15.8   | 37.85  | 1.49 |
| 256.17 | Мясо тушеное                          | .50/40  | 17.24 | 8.49  | 10.57  | 186     | 0      | 0.08 | 0.16 | 3.46 | 1.47  | 123     | 292.22  | 9.24   | 21.57  | 1.46 |
| 309.17 | Макаронные изделия отварные           | .150    | 5.64  | 4.99  | 35.99  | 211     | 30.97  | 0.09 | 0.03 | 0.61 | 0     | 389     | 63.61   | 14     | 8.4    | 0.86 |
| 701.04 | Напиток яблочный                      | .200    | 0.66  | 0.1   | 22.41  | 92      | 0      | 0.01 | 0    | 0.07 | 2.5   | 6.7     | 0       | 4.6    | 2.25   | 0.61 |
| 0      | Хлеб ржаной                           | .032.5  | 2.14  | 0.36  | 13.32  | 65      | 0      | 0.04 | 0.01 | 0.52 | 0     | 0       | 0       | 6.5    | 4.55   | 0.36 |
| Итого: |                                       |         | 31.70 | 17.06 | 103.65 | 692.00  | 30.98  | 0.37 | 0.33 | 7.04 | 19.57 | 790.78  | 905.59  | 63.17  | 92.86  | 5.13 |
| Всего: |                                       |         | 57.58 | 52.36 | 142.90 | 1254.00 | 394.48 | 0.63 | 1.00 | 8.66 | 26.27 | 2041.16 | 1235.71 | 542.13 | 147.87 | 9.82 |

Руководитель Литвиненко К.И.

Зав.производством

Калькулятор *Маш* - Марченкова Ю.И.

Технолог

Согласовано:  
Директор школы



МАУ "Центр школьного питания"

## Примерное меню обучающихся 1-4кл. 2 день

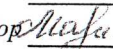
| № рецепту<br>ры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность, г |      |          | Энергет. ценность, ккал | Витамины, мг |    |    |    |   | Минеральные вещества, мг |   |    |    |    |
|-----------------|--------------------|--------------|---------------------|------|----------|-------------------------|--------------|----|----|----|---|--------------------------|---|----|----|----|
|                 |                    |              | Белки               | Жиры | Углеводы |                         | A            | B1 | B2 | PP | C | Na                       | K | Ca | Mg | Fe |

### Завтрак

|        |                               |         |       |       |       |        |       |      |      |      |       |        |        |        |       |      |
|--------|-------------------------------|---------|-------|-------|-------|--------|-------|------|------|------|-------|--------|--------|--------|-------|------|
| 175.17 | Каша молочная из риса и пшена | .150/10 | 4.72  | 11.22 | 25.37 | 223    | 59.02 | 0.1  | 0.13 | 0.46 | 0.97  | 184.16 | 151.7  | 97.39  | 27.74 | 0.6  |
| 16.17  | Мясо по-венски                | .025    | 2.5   | 8.75  | 0     | 50     | 0.05  | 7    | 2.5  | 0    | 0     | 0.9    | 3.5    | 0      | 1.5   | 0.72 |
| 382.17 | Какао с молоком               | .200    | 4.28  | 3.8   | 20.07 | 134    | 0.03  | 0.04 | 0.15 | 0.1  | 1.3   | 50.15  | 146    | 120.45 | 14    | 0.14 |
| 0      | Хлеб пшеничный                | .020    | 1.52  | 0.16  | 9.72  | 48     | 0     | 0.02 | 0.01 | 0.18 | 0     | 99.8   | 18.6   | 4      | 2.8   | 0.22 |
| 0      | Фрукт                         | .120    | 0.48  | 0.48  | 11.76 | 56     | 0     | 0.04 | 0.02 | 0.36 | 12    | 31.2   | 0      | 19.2   | 10.8  | 2.64 |
| Итого: |                               |         | 13.50 | 24.41 | 66.92 | 511.00 | 59.10 | 7.20 | 2.81 | 1.10 | 14.27 | 366.21 | 319.80 | 241.04 | 56.84 | 4.32 |

### Обед

|        |                                      |            |       |       |        |         |        |      |      |      |       |         |         |        |        |      |
|--------|--------------------------------------|------------|-------|-------|--------|---------|--------|------|------|------|-------|---------|---------|--------|--------|------|
| 70.17  | Огурцы соленные                      | .050       | 0.4   | 0.05  | 0.85   | 5       | 0.02   | 0    | 0    | 0.05 | 2.5   | 50      | 70.5    | 11.5   | 7      | 0.3  |
| 84.17  | Борщ с фасолью, цыпленком и сметаной | .200/10/10 | 4.75  | 5.95  | 14.36  | 133     | 10     | 0.03 | 0.04 | 0.48 | 9.56  | 269.88  | 269.29  | 30.29  | 18.09  | 0.86 |
| 331.97 | Тельное из рыбы - школьное           | .080       | 10.39 | 11.29 | 32.31  | 274     | 24.04  | 0.03 | 0.03 | 0.27 | 1.56  | 1198.56 | 57.86   | 118.6  | 11.81  | 0.62 |
| 312.17 | Картофельное пюре                    | .150       | 3.26  | 5.57  | 22.13  | 151     | 31.01  | 0.16 | 0.13 | 1.7  | 26.09 | 134.2   | 766.39  | 41.63  | 32.91  | 1.2  |
| 349.17 | Компот из сухофруктов                | .200       | 0.7   | 0.09  | 32     | 133     | 0      | 0.01 | 0.02 | 0.25 | 0.73  | 7.8     | 229.8   | 32.5   | 17.5   | 0.7  |
| 0      | Хлеб ржаной                          | .032.5     | 2.14  | 0.36  | 13.32  | 65      | 0      | 0.04 | 0.01 | 0.52 | 0     | 0       | 0       | 6.5    | 4.55   | 0.36 |
| Итого: |                                      |            | 21.64 | 23.31 | 114.97 | 761.00  | 65.07  | 0.27 | 0.23 | 3.27 | 40.44 | 1660.44 | 1393.84 | 241.02 | 91.86  | 4.04 |
| Всего: |                                      |            | 35.14 | 47.72 | 181.89 | 1272.00 | 124.17 | 7.47 | 3.04 | 4.37 | 54.71 | 2026.65 | 1713.64 | 482.06 | 148.70 | 8.36 |

Руководитель  Литвиненко К.И.  
Зав. производством  
Калькулятор  Марченкова Ю.И.  
Технолог 

Согласовано:  
Директор школы



МАУ "Центр школьного питания"

## Примерное меню обучающихся 1-4кл. 3 день

| № рецепту<br>ры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность, г |      |          | Энергет. ценность, ккал | Витамины, мг |    |    |    |   | Минеральные вещества, мг |   |    |    |    |
|-----------------|--------------------|--------------|---------------------|------|----------|-------------------------|--------------|----|----|----|---|--------------------------|---|----|----|----|
|                 |                    |              | Белки               | Жиры | Углеводы |                         | A            | B1 | B2 | PP | C | Na                       | K | Ca | Mg | Fe |

### .Завтрак

|        |                             |        |       |       |       |        |       |       |      |      |      |         |        |       |       |      |
|--------|-----------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|------|------|------|---------|--------|-------|-------|------|
| 101.04 | Икра кабачковая             | .060   | 0.6   | 4.8   | 3.6   | 71     | 552   | 91.8  | 0.01 | 0.24 | 4.2  | 420     | 189    | 24.6  | 9     | 0.42 |
| 451.04 | Котлета комбинированная     | .070   | 13.58 | 8.98  | 18.33 | 213    | 0     | 0.04  | 0.05 | 1.45 | 0.7  | 202.2   | 89.01  | 9.49  | 10.86 | 1.11 |
| 309.17 | Макаронные изделия отварные | .150   | 5.64  | 4.99  | 35.99 | 211    | 30.97 | 0.09  | 0.03 | 0.61 | 0    | 389     | 63.61  | 14    | 8.4   | 0.86 |
| 0      | Сок фруктовый               | .200   | 0     | 0     | 23    | 92     | 0     | 0.02  | 0.02 | 0.2  | 4    | 12      | 240    | 14    | 8     | 2.8  |
| 0      | Хлеб ржаной                 | .032.5 | 2.14  | 0.36  | 13.32 | 65     | 0     | 0.04  | 0.01 | 0.52 | 0    | 0       | 0      | 6.5   | 4.55  | 0.36 |
| Итого: |                             |        | 21.96 | 19.13 | 94.24 | 652.00 | 99.99 | 91.99 | 0.12 | 3.02 | 8.90 | 1023.20 | 581.62 | 68.59 | 40.81 | 5.55 |

### .Обед

|        |                                      |         |       |       |        |         |        |       |      |      |       |         |         |        |        |       |
|--------|--------------------------------------|---------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|------|------|-------|---------|---------|--------|--------|-------|
| 45.17  | Салат из белокочанной капусты        | .050    | 0.84  | 2.54  | 4.68   | 45      | 0      | 0.01  | 0.02 | 0.33 | 18    | 25.55   | 10      | 20.54  | 8.22   | 0.28  |
| 102.17 | Суп картоф. с горохом и копченостями | .200/10 | 5.89  | 6.95  | 15.43  | 147     | 0.02   | 1.59  | 0.57 | 1    | 9.2   | 256.24  | 374.92  | 25.24  | 27.88  | 1.76  |
| 290.17 | Филе цыпленка в сметанном соусе      | .50/40  | 15.64 | 6.86  | 2.38   | 157     | 0.04   | 0.01  | 0.01 | 0.08 | 0.08  | 251.09  | 25.22   | 12.82  | 1.62   | 0.09  |
| 302.17 | Каша гречневая                       | .150    | 8.76  | 6.62  | 39.61  | 252     | 30.97  | 0.3   | 0.15 | 2.91 | 0     | 234.71  | 264.18  | 16.7   | 138.75 | 4.67  |
| 631.04 | Компот из свежих фруктов             | .200    | 0.72  | 0.06  | 23.98  | 98      | 0.01   | 0.01  | 0.01 | 0.08 | 4.3   | 8.2     | 86.6    | 7.6    | 4.2    | 0.96  |
| 0      | Хлеб ржаной                          | .032.5  | 2.14  | 0.36  | 13.32  | 65      | 0      | 0.04  | 0.01 | 0.52 | 0     | 0       | 0       | 6.5    | 4.55   | 0.36  |
| Итого: |                                      |         | 33.99 | 23.39 | 99.40  | 764.00  | 31.04  | 1.96  | 0.77 | 4.92 | 31.58 | 775.79  | 760.92  | 89.40  | 185.22 | 8.12  |
| Всего: |                                      |         | 55.95 | 42.52 | 193.64 | 1416.00 | 614.01 | 93.95 | 0.89 | 7.94 | 40.48 | 1798.99 | 1342.54 | 157.99 | 226.03 | 13.67 |

Руководитель Литвиненко К.И.

Зав.производством

Калькулятор Марченкова Ю.И.

Технолог Сав

Согласовано  
Директор школы



МАУ "Центр школьного питания"

## Примерное меню обучающихся 1-4кл. 4 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность, г |      |          | Энергет. ценность, ккал | Витамины, мг |    |    |    |   | Минеральные вещества, мг |   |    |    |    |
|-------------|--------------------|--------------|---------------------|------|----------|-------------------------|--------------|----|----|----|---|--------------------------|---|----|----|----|
|             |                    |              | Белки               | Жиры | Углеводы |                         | A            | B1 | B2 | PP | C | Na                       | K | Ca | Mg | Fe |

### Завтрак

|        |                                          |         |       |       |       |        |       |      |      |      |      |        |        |        |       |      |
|--------|------------------------------------------|---------|-------|-------|-------|--------|-------|------|------|------|------|--------|--------|--------|-------|------|
| 0      | Йогурт                                   | .115    | 2.9   | 3.6   | 18.2  | 113    | 23.92 | 0.04 | 0.17 | 1.97 | 1.41 | 57.5   | 168.6  | 138.5  | 16.2  | 0    |
| 240.12 | Пудинг из творога с яблоками и мол.сгущ. | .120/30 | 23.16 | 14.54 | 48.4  | 345    | 99.18 | 0.08 | 0.32 | 0.59 | 1.73 | 356.33 | 178.3  | 170.75 | 28.53 | 1.33 |
| 376.17 | Чай с сахаром                            | .200    | 0.41  | 0.04  | 8.54  | 35     | 0.42  | 0    | 0.01 | 0.07 | 0.08 | 0.78   | 21.08  | 4.46   | 3.74  | 0.73 |
| 3.17   | Бутерброд с сыром                        | .15/20  | 4.97  | 4.51  | 9.72  | 102    | 0.06  | 0.03 | 0.05 | 0.2  | 0.24 | 222.8  | 36     | 154    | 10.3  | 0.38 |
| Итого: |                                          |         | 31.44 | 22.69 | 84.86 | 595.00 | 99.99 | 0.15 | 0.55 | 2.83 | 3.46 | 637.41 | 403.98 | 467.71 | 58.77 | 2.44 |

### Обед

|        |                              |         |       |       |        |         |        |      |      |      |       |         |        |        |        |      |
|--------|------------------------------|---------|-------|-------|--------|---------|--------|------|------|------|-------|---------|--------|--------|--------|------|
| 70.17  | Огурцы соленные              | .050    | 0.4   | 0.05  | 0.85   | 5       | 0.02   | 0    | 0    | 0.05 | 2.5   | 50      | 70.5   | 11.5   | 7      | 0.3  |
| 111.17 | Суп вермишелевый с цыпленком | .200/10 | 4.51  | 4.52  | 12.45  | 113     | 0      | 0.03 | 0.02 | 0.3  | 1.42  | 250.29  | 53.94  | 10.14  | 7.1    | 0.41 |
| 1      | Зразы любительские           | .060    | 11.54 | 14.36 | 21.18  | 259     | 2.57   | 0.05 | 0.05 | 1.78 | 1.08  | 745.97  | 0      | 15.99  | 13.01  | 1.32 |
| 143.17 | Рагу овощное                 | .150    | 6.99  | 11.51 | 27.73  | 242     | 59.01  | 0.12 | 0.08 | 1.27 | 28.8  | 215.31  | 366.93 | 37.46  | 32.11  | 1.09 |
| 699.04 | Напиток лимонный             | .200    | 0.7   | 0.02  | 20.44  | 85      | 0      | 0.01 | 0    | 0.02 | 6.4   | 1.96    | 26.08  | 7      | 1.92   | 0.16 |
| 0      | Хлеб ржаной                  | .032.5  | 2.14  | 0.36  | 13.32  | 65      | 0      | 0.04 | 0.01 | 0.52 | 0     | 0       | 0      | 6.5    | 4.55   | 0.36 |
| Итого: |                              |         | 26.28 | 30.82 | 95.97  | 769.00  | 61.60  | 0.25 | 0.16 | 3.94 | 40.20 | 1263.53 | 517.45 | 88.59  | 65.69  | 3.64 |
| Всего: |                              |         | 57.72 | 53.51 | 180.83 | 1364.00 | 185.18 | 0.40 | 0.71 | 6.77 | 43.66 | 1900.94 | 921.43 | 556.30 | 124.46 | 6.08 |

Руководитель Литвиненко К.И.

Зав.производством

Калькулятор Марченкова Ю.И.

Технолог Оли

Согласовано  
Директор школы



МАУ "Центр школьного питания"

## Примерное меню обучающихся 1-4кл. 5 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность, г |      |          | Энергет. ценность, ккал | Витамины, мг |    |    |    |   | Минеральные вещества, мг |   |    |    |    |
|-------------|--------------------|--------------|---------------------|------|----------|-------------------------|--------------|----|----|----|---|--------------------------|---|----|----|----|
|             |                    |              | Белки               | Жиры | Углеводы |                         | A            | B1 | B2 | PP | C | Na                       | K | Ca | Mg | Fe |

### Завтрак

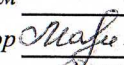
|        |                           |        |       |       |       |        |       |      |      |      |       |        |        |       |       |      |
|--------|---------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|-------|------|
| 87.04  | Сельдь сол.               | .020   | 0.7   | 0.5   | 2.37  | 34     | 0     | 0    | 0    | 0    | 0     | 0      | 0      | 0     | 0     | 0    |
| 294.17 | Биточки из цыпленка       | .060   | 14.24 | 5.24  | 19.88 | 192    | 0     | 0.02 | 0    | 0.23 | 0     | 189.94 | 21.04  | 4.2   | 4.14  | 0.31 |
| 312.17 | Картофельное пюре         | .150   | 3.26  | 5.57  | 22.13 | 151    | 31.01 | 0.16 | 0.13 | 1.7  | 26.09 | 134.2  | 766.39 | 41.63 | 32.91 | 1.2  |
| 702.04 | Напиток из протертых ягод | .200   | 0.38  | 0     | 21.38 | 86     | 0.06  | 0    | 0    | 0.48 | 0.03  | 0.4    | 30.4   | 2.7   | 1.8   | 0.23 |
| 0      | Фрукт                     | .120   | 0.48  | 0.48  | 11.76 | 56     | 0     | 0.04 | 0.02 | 0.36 | 12    | 31.2   | 0      | 19.2  | 10.8  | 2.64 |
| 0      | Хлеб ржаной               | .032.5 | 2.14  | 0.36  | 13.32 | 65     | 0     | 0.04 | 0.01 | 0.52 | 0     | 0      | 0      | 6.5   | 4.55  | 0.36 |
| Итого: |                           |        | 21.20 | 12.15 | 90.84 | 584.00 | 31.07 | 0.26 | 0.16 | 3.29 | 38.12 | 355.74 | 817.83 | 74.23 | 54.20 | 4.74 |

### Обед

|        |                                  |            |       |       |        |         |       |      |      |       |       |        |         |        |        |       |
|--------|----------------------------------|------------|-------|-------|--------|---------|-------|------|------|-------|-------|--------|---------|--------|--------|-------|
| 52.17  | Салат из свеклы отварной         | .060       | 0.85  | 3.66  | 5.02   | 56      | 0     | 0.01 | 0.02 | 0.11  | 5.7   | 26.22  | 164.16  | 21.09  | 12.54  | 0.8   |
| 135.04 | Суп из овощей с мясом и сметаной | .200/10/10 | 4.66  | 6.25  | 9.19   | 111     | 10.01 | 0.08 | 0.09 | 1.46  | 17.08 | 289.86 | 327.7   | 29.96  | 22.05  | 0.93  |
| 443.04 | Плов                             | .060/150   | 27.17 | 15.42 | 60.04  | 487     | 0     | 0.16 | 0.23 | 5.07  | 3.51  | 217.78 | 440.96  | 19.17  | 55.8   | 2.37  |
| 378.17 | Чай с лимоном                    | .200/7     | 0.54  | 0.06  | 10.26  | 44      | 0.5   | 0    | 0.01 | 0.09  | 2.9   | 1.69   | 36.21   | 8.05   | 5.24   | 0.89  |
| 0      | Хлеб ржаной                      | .032.5     | 2.14  | 0.36  | 13.32  | 65      | 0     | 0.04 | 0.01 | 0.52  | 0     | 0      | 0       | 6.5    | 4.55   | 0.36  |
| Итого: |                                  |            | 35.36 | 25.75 | 97.83  | 763.00  | 10.51 | 0.29 | 0.36 | 7.25  | 29.19 | 535.55 | 969.03  | 84.77  | 100.18 | 5.35  |
| Всего: |                                  |            | 56.56 | 37.90 | 188.67 | 1347.00 | 41.58 | 0.55 | 0.52 | 10.54 | 67.31 | 891.29 | 1786.86 | 159.00 | 154.38 | 10.09 |

Руководитель  Литвиненко К.И.

Зав.производством

Калькулятор  Марченкова Ю.И.

Технолог 

Согласовано:  
Директор школы



МАУ "Центр школьного питания"

## Примерное меню обучающихся 1-4кл. 6 день

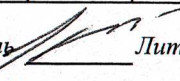
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность, г |      |          | Энергет. ценность, ккал | Витамины, мг |    |    |    |   | Минеральные вещества, мг |   |    |    |    |
|-------------|--------------------|--------------|---------------------|------|----------|-------------------------|--------------|----|----|----|---|--------------------------|---|----|----|----|
|             |                    |              | Белки               | Жиры | Углеводы |                         | A            | B1 | B2 | PP | C | Na                       | K | Ca | Mg | Fe |

### Завтрак

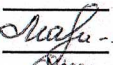
|        |                     |        |       |       |       |        |       |       |      |      |       |         |        |        |       |      |
|--------|---------------------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|------|------|-------|---------|--------|--------|-------|------|
| 101.04 | Икра кабачковая     | .060   | 0.6   | 4.8   | 3.6   | 71     | 552   | 91.8  | 0.01 | 0.24 | 4.2   | 420     | 189    | 24.6   | 9     | 0.42 |
| 333.04 | Макароны с сыром    | .150   | 8.31  | 13.17 | 30.92 | 277    | 59.06 | 0.08  | 0.07 | 0.54 | 0.24  | 976.63  | 72.91  | 167.61 | 15.02 | 0.94 |
| 16.17  | Рулет "Диетический" | .030   | 4.2   | 4.5   | 0     | 97     | 0     | 0     | 0    | 0    | 0     | 0       | 0      | 0      | 0     | 0    |
| 378.17 | Чай с лимоном       | .200/7 | 0.54  | 0.06  | 10.26 | 44     | 0.5   | 0     | 0.01 | 0.09 | 2.9   | 1.69    | 36.21  | 8.05   | 5.24  | 0.89 |
| 0      | Хлеб пшеничный      | .020   | 1.52  | 0.16  | 9.72  | 48     | 0     | 0.02  | 0.01 | 0.18 | 0     | 99.8    | 18.6   | 4      | 2.8   | 0.22 |
| 0      | Фрукт               | .120   | 0.48  | 0.48  | 11.76 | 56     | 0     | 0.04  | 0.02 | 0.36 | 12    | 31.2    | 0      | 19.2   | 10.8  | 2.64 |
| Итого: |                     |        | 15.65 | 23.17 | 66.26 | 593.00 | 99.99 | 91.94 | 0.12 | 1.41 | 19.34 | 1529.32 | 316.72 | 223.46 | 42.86 | 5.11 |

### Обед

|        |                                          |           |       |       |        |         |        |       |      |      |       |         |         |        |        |       |
|--------|------------------------------------------|-----------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|------|------|-------|---------|---------|--------|--------|-------|
| 45.17  | Салат из белокочанной капусты            | .060      | 1.01  | 3.06  | 5.62   | 54      | 0      | 0.01  | 0.02 | 0.39 | 21.6  | 355.83  | 12.08   | 27.74  | 10.05  | 0.36  |
| 132.04 | Рассольник Ленинградский с мясом и смет. | .200/10/5 | 4.78  | 5.6   | 13.98  | 126     | 5.01   | 0.09  | 0.08 | 1.62 | 13.42 | 397.38  | 443.08  | 20.44  | 25.42  | 1.04  |
| 454.04 | Котлета по-хлыновски                     | .060      | 10.78 | 6.7   | 5.64   | 125     | 6.6    | 0.07  | 0.12 | 2.53 | 3.15  | 1219.49 | 267.05  | 21.36  | 19.28  | 1.37  |
| 302.17 | Каша гречневая                           | .150      | 8.76  | 6.62  | 39.61  | 252     | 30.97  | 0.3   | 0.15 | 2.91 | 0     | 234.71  | 264.18  | 16.7   | 138.75 | 4.67  |
| 701.04 | Напиток фруктовый                        | .200      | 0.66  | 0     | 22.41  | 91      | 0.01   | 0.01  | 0    | 0.07 | 4.12  | 6.7     | 69.5    | 4.6    | 2.25   | 0.61  |
| 0      | Хлеб ржаной                              | .032.5    | 2.14  | 0.36  | 13.32  | 65      | 0      | 0.04  | 0.01 | 0.52 | 0     | 0       | 0       | 6.5    | 4.55   | 0.36  |
| Итого: |                                          |           | 28.13 | 22.34 | 100.58 | 713.00  | 42.59  | 0.52  | 0.38 | 8.04 | 42.29 | 2214.11 | 1055.89 | 97.34  | 200.30 | 8.41  |
| Всего: |                                          |           | 43.78 | 45.51 | 166.84 | 1306.00 | 654.15 | 92.46 | 0.50 | 9.45 | 61.63 | 3743.43 | 1372.61 | 320.80 | 243.16 | 13.52 |

Руководитель  Литвиненко К.И.

Зав. производством

Калькулятор  - Марченкова Ю.И.

Технолог 

Согласовано:  
Директор школы



МАУ "Центр школьного питания"

## Примерное меню обучающихся 1-4кл. 7 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность, г |      |          | Энергет. ценность, ккал | Витамины, мг |    |    |    |   | Минеральные вещества, мг |   |    |    |    |
|-------------|--------------------|--------------|---------------------|------|----------|-------------------------|--------------|----|----|----|---|--------------------------|---|----|----|----|
|             |                    |              | Белки               | Жиры | Углеводы |                         | А            | В1 | В2 | РР | С | Na                       | K | Ca | Mg | Fe |

### .Завтрак

|        |                          |         |       |       |        |        |       |      |      |      |       |        |        |        |       |      |
|--------|--------------------------|---------|-------|-------|--------|--------|-------|------|------|------|-------|--------|--------|--------|-------|------|
| 0      | Йогурт                   | .115    | 2.9   | 3.6   | 18.2   | 113    | 23.92 | 0.04 | 0.17 | 1.97 | 1.41  | 57.5   | 168.6  | 138.5  | 16.2  | 0    |
| 674.94 | Блины с джемом фруктовым | .150/40 | 10.77 | 12.35 | 80.1   | 475    | 37.52 | 0.14 | 0.18 | 0.88 | 0.71  | 630.42 | 181.95 | 91.77  | 20.46 | 1.26 |
| 376.17 | Чай с сахаром            | .200    | 0.48  | 0.05  | 10.05  | 42     | 0.5   | 0    | 0.01 | 0.08 | 0.1   | 0.92   | 24.8   | 5.25   | 4.4   | 0.85 |
| 0      | Фрукт                    | .120    | 0.48  | 0.48  | 11.76  | 56     | 0     | 0.04 | 0.02 | 0.36 | 12    | 31.2   | 0      | 19.2   | 10.8  | 2.64 |
| Итого: |                          |         | 14.63 | 16.48 | 120.11 | 686.00 | 61.94 | 0.22 | 0.38 | 3.29 | 14.22 | 720.04 | 375.35 | 254.72 | 51.86 | 4.75 |

### .Обед

|        |                                           |         |       |       |        |         |       |      |      |      |       |         |         |        |        |      |
|--------|-------------------------------------------|---------|-------|-------|--------|---------|-------|------|------|------|-------|---------|---------|--------|--------|------|
| 70.17  | Огурцы соленые                            | .050    | 0.4   | 0.05  | 0.85   | 5       | 0.02  | 0    | 0    | 0.05 | 2.5   | 50      | 70.5    | 11.5   | 7      | 0.3  |
| 97.17  | Суп картофельный с рыбой                  | .200/10 | 2.4   | 2.67  | 17.21  | 102     | 0.02  | 0.11 | 0.07 | 1.27 | 19.2  | 254.24  | 541.26  | 16     | 25     | 0.95 |
| 488.04 | Цыпленок, тушенный с картофелем и овощами | .50/150 | 22.59 | 12.86 | 40.01  | 392     | 0.03  | 0.15 | 0.09 | 1.89 | 8.87  | 136.81  | 0       | 22.86  | 38.31  | 1.43 |
| 639.02 | Компот из сухофруктов                     | .200    | 6.57  | 4     | 33.28  | 197     | 0.01  | 0.01 | 0.02 | 0.2  | 0.3   | 12.7    | 102.4   | 16     | 14.4   | 0.6  |
| 0      | Хлеб ржаной                               | .032.5  | 2.14  | 0.36  | 13.32  | 65      | 0     | 0.04 | 0.01 | 0.52 | 0     | 0       | 0       | 6.5    | 4.55   | 0.36 |
| Итого: |                                           |         | 34.10 | 19.94 | 104.67 | 761.00  | 0.08  | 0.31 | 0.19 | 3.93 | 30.87 | 453.75  | 714.16  | 72.86  | 89.26  | 3.64 |
| Всего: |                                           |         | 48.73 | 36.42 | 224.78 | 1447.00 | 62.02 | 0.53 | 0.57 | 7.22 | 45.09 | 1173.79 | 1089.51 | 327.58 | 141.12 | 8.39 |

Руководитель  Литвиненко К.И.

Зав.производством

Калькулятор  Марченкова Ю.И.

Технолог 

Согласовано:  
Директор школы



МАУ "Центр школьного питания"

## Примерное меню обучающихся 1-4кл. 8 день

| № рецепту<br>ры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность, г |      |          | Энергет. ценность, ккал | Витамины, мг |    |    |    |   | Минеральные вещества, мг |   |    |    |    |
|-----------------|--------------------|--------------|---------------------|------|----------|-------------------------|--------------|----|----|----|---|--------------------------|---|----|----|----|
|                 |                    |              | Белки               | Жиры | Углеводы |                         | A            | B1 | B2 | PP | C | Na                       | K | Ca | Mg | Fe |

### Завтрак

|        |                      |        |       |       |       |        |       |      |      |      |      |        |        |       |       |      |
|--------|----------------------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|------|------|------|------|--------|--------|-------|-------|------|
| 269.17 | Биточки особые       | .060   | 10.2  | 7.81  | 10.39 | 151    | 0     | 0.05 | 0.08 | 2.35 | 0.6  | 230.94 | 185.15 | 10.76 | 16.12 | 1.4  |
| 304.17 | Рис отварной         | .150   | 3.66  | 6.05  | 35.21 | 214    | 39.82 | 0.02 | 0.02 | 0.67 | 0    | 173.38 | 40.22  | 2.03  | 19.35 | 0.55 |
| 101.04 | Кукуруза припущенная | .050   | 1     | 0     | 5.5   | 25     | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0      | 0      | 0     | 0     | 0    |
| 0      | Сок фруктовый        | .200   | 0     | 0     | 23    | 92     | 0     | 0.02 | 0.02 | 0.2  | 4    | 12     | 240    | 14    | 8     | 2.8  |
| 0      | Хлеб ржаной          | .032.5 | 2.14  | 0.36  | 13.32 | 65     | 0     | 0.04 | 0.01 | 0.52 | 0    | 0      | 0      | 6.5   | 4.55  | 0.36 |
| Итого: |                      |        | 17.00 | 14.22 | 87.42 | 547.00 | 39.82 | 0.13 | 0.13 | 3.74 | 4.60 | 416.32 | 465.37 | 33.29 | 48.02 | 5.11 |

### Обед

|        |                            |         |       |       |        |         |       |      |      |       |       |         |         |        |        |       |
|--------|----------------------------|---------|-------|-------|--------|---------|-------|------|------|-------|-------|---------|---------|--------|--------|-------|
| 62.17  | Салат из моркови с сахаром | .060    | 0.83  | 0.06  | 6.96   | 32      | 0     | 0.03 | 0.04 | 0.58  | 2.88  | 12.13   | 115.2   | 15.64  | 21.89  | 0.41  |
| 120.17 | Суп молочный вермишелевый  | .200    | 4.7   | 4.73  | 17.19  | 131     | 9.47  | 0.07 | 0.16 | 0.29  | 1.3   | 631.25  | 166.05  | 128.79 | 16.9   | 0.4   |
| 424.04 | Поджарка                   | .050/10 | 14.71 | 7.39  | 1.82   | 133     | 0     | 0.09 | 0.16 | 3.44  | 2.81  | 432.54  | 310.71  | 15.1   | 22.31  | 1.55  |
| 320.17 | Картофель отварной         | .150    | 3.03  | 4.93  | 24.49  | 154     | 31    | 0.18 | 0.1  | 1.95  | 30    | 356.25  | 852.85  | 18.94  | 34.71  | 1.39  |
| 376.17 | Чай с сахаром              | .200    | 0.48  | 0.05  | 10.05  | 42      | 0.5   | 0    | 0.01 | 0.08  | 0.1   | 0.92    | 24.8    | 5.25   | 4.4    | 0.85  |
| 0      | Хлеб ржаной                | .032.5  | 2.14  | 0.36  | 13.32  | 65      | 0     | 0.04 | 0.01 | 0.52  | 0     | 0       | 0       | 6.5    | 4.55   | 0.36  |
| Итого: |                            |         | 25.89 | 17.52 | 73.83  | 557.00  | 40.97 | 0.41 | 0.48 | 6.86  | 37.09 | 1433.09 | 1469.61 | 190.22 | 104.76 | 4.96  |
| Всего: |                            |         | 42.89 | 31.74 | 161.25 | 1104.00 | 80.79 | 0.54 | 0.61 | 10.60 | 41.69 | 1849.41 | 1934.98 | 223.51 | 152.78 | 10.07 |

Руководитель Литвиненко К.И.

Зав. производством

Калькулятор Марченкова Ю.И.

Технолог Они

Согласовано:  
Директор школы



МАУ "Центр школьного питания"

## Примерное меню обучающихся 1-4кл. 9 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность, г |      |          | Энергет. ценность, ккал | Витамины, мг |    |    |    |   | Минеральные вещества, мг |   |    |    |    |
|-------------|--------------------|--------------|---------------------|------|----------|-------------------------|--------------|----|----|----|---|--------------------------|---|----|----|----|
|             |                    |              | Белки               | Жиры | Углеводы |                         | A            | B1 | B2 | PP | C | Na                       | K | Ca | Mg | Fe |

### Завтрак

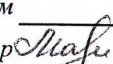
|               |                            |        |       |       |       |        |       |      |      |      |       |        |        |        |       |      |
|---------------|----------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|------|------|------|-------|--------|--------|--------|-------|------|
| 47.17         | Салат из квашеной капусты  | .060   | 1.06  | 3.05  | 4.63  | 52     | 0     | 0.01 | 0.01 | 0.22 | 16.38 | 507.81 | 101.01 | 26.3   | 8.74  | 0.34 |
| 235.17        | Шницель рыбный натуральный | .080   | 12.96 | 4.59  | 8.17  | 128    | 12    | 0.03 | 0.04 | 0.28 | 1.38  | 179.53 | 57.26  | 18.07  | 8.03  | 0.57 |
| 312.17        | Картофельное пюре          | .150   | 3.26  | 5.57  | 22.13 | 151    | 31.01 | 0.16 | 0.13 | 1.7  | 26.09 | 134.2  | 766.39 | 41.63  | 32.91 | 1.2  |
| 378.17        | Чай с лимоном              | .200/7 | 0.54  | 0.06  | 10.26 | 44     | 0.5   | 0    | 0.01 | 0.09 | 2.9   | 1.69   | 36.21  | 8.05   | 5.24  | 0.89 |
| 0             | Десерт                     | .028   | 1.12  | 5.04  | 18.2  | 121    | 0     | 0    | 0    | 0    | 0     | 0      | 0      | 1.68   | 0     | 0    |
| 0             | Хлеб ржаной                | .032.5 | 2.14  | 0.36  | 13.32 | 65     | 0     | 0.04 | 0.01 | 0.52 | 0     | 0      | 0      | 6.5    | 4.55  | 0.36 |
| <b>Итого:</b> |                            |        | 21.08 | 18.67 | 76.71 | 561.00 | 43.51 | 0.24 | 0.20 | 2.81 | 46.75 | 823.23 | 960.87 | 102.23 | 59.47 | 3.36 |

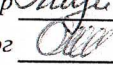
### Обед

|               |                             |            |       |       |        |         |        |       |      |      |       |         |         |        |        |      |
|---------------|-----------------------------|------------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|------|------|-------|---------|---------|--------|--------|------|
| 101.04        | Икра кабачковая             | .060       | 0.6   | 4.8   | 3.6    | 71      | 552    | 91.8  | 0.01 | 0.24 | 4.2   | 420     | 189     | 24.6   | 9      | 0.42 |
| 82.17         | Борщ с мясом и сметаной     | .200/10/10 | 4.65  | 6.18  | 10.18  | 113     | 10     | 0.05  | 0.08 | 1.22 | 15.92 | 280.72  | 298.2   | 38.66  | 23.43  | 1.19 |
| 278.17        | Тефтели с соусом            | .070/30    | 12.59 | 16.93 | 18.51  | 275     | 0.25   | 0.07  | 0.08 | 2.49 | 3.6   | 860.43  | 249.7   | 24.9   | 19.14  | 1.76 |
| 309.17        | Макаронные изделия отварные | .150       | 5.64  | 4.99  | 35.99  | 211     | 30.97  | 0.09  | 0.03 | 0.61 | 0     | 389     | 63.61   | 14     | 8.4    | 0.86 |
| 648.04        | Кисель плодово-ягодный      | .200       | 0.28  | 0     | 33.93  | 131     | 0      | 0     | 0    | 0    | 0     | 0.34    | 0.72    | 0.78   | 0      | 0.1  |
| 0             | Хлеб ржаной                 | .032.5     | 2.14  | 0.36  | 13.32  | 65      | 0      | 0.04  | 0.01 | 0.52 | 0     | 0       | 0       | 6.5    | 4.55   | 0.36 |
| <b>Итого:</b> |                             |            | 25.90 | 33.26 | 115.53 | 866.00  | 99.99  | 92.05 | 0.21 | 5.08 | 23.72 | 1950.49 | 801.23  | 109.44 | 64.52  | 4.69 |
| <b>Всего:</b> |                             |            | 46.98 | 51.93 | 192.24 | 1427.00 | 636.73 | 92.29 | 0.41 | 7.89 | 70.47 | 2773.72 | 1762.10 | 211.67 | 123.99 | 8.05 |

Руководитель  Литвиненко К.И.

Зав.производством

Калькулятор  Марченкова Ю.И.

Технолог 

Согласовано:  
Директор школы



МАУ "Центр школьного питания"

## Примерное меню обучающихся 1-4кл.10день

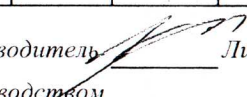
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность, г |      |          | Энергет. ценность, ккал | Витамины, мг |    |    |    |   | Минеральные вещества, мг |   |    |    |    |
|-------------|--------------------|--------------|---------------------|------|----------|-------------------------|--------------|----|----|----|---|--------------------------|---|----|----|----|
|             |                    |              | Белки               | Жиры | Углеводы |                         | A            | B1 | B2 | PP | C | Na                       | K | Ca | Mg | Fe |

### .Завтрак

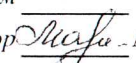
|        |                                          |        |       |       |       |        |       |      |      |      |       |         |        |        |       |      |
|--------|------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|------|------|------|-------|---------|--------|--------|-------|------|
| 297.94 | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 130/30 | 29.4  | 13.42 | 43.49 | 416    | 63.82 | 0.1  | 0.43 | 0.76 | 0.9   | 997.15  | 273.18 | 302.3  | 42.27 | 1.03 |
| 376.17 | Чай с сахаром                            | .200   | 0.48  | 0.05  | 10.05 | 42     | 0.5   | 0    | 0.01 | 0.08 | 0.1   | 0.92    | 24.8   | 5.25   | 4.4   | 0.85 |
| 3.17   | Бутерброд с сыром                        | .20/20 | 6.12  | 5.96  | 9.72  | 120    | 0.09  | 0.03 | 0.07 | 0.21 | 0.32  | 263.8   | 41.8   | 204    | 12.8  | 0.44 |
| 0      | Фрукт                                    | .120   | 0.48  | 0.48  | 11.76 | 56     | 0     | 0.04 | 0.02 | 0.36 | 12    | 31.2    | 0      | 19.2   | 10.8  | 2.64 |
| Итого: |                                          |        | 36.48 | 19.91 | 75.02 | 634.00 | 64.41 | 0.17 | 0.53 | 1.41 | 13.32 | 1293.07 | 339.78 | 530.75 | 70.27 | 4.96 |

### .Обед

|        |                                     |        |       |       |        |         |        |      |      |      |       |         |        |        |        |      |
|--------|-------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|------|------|------|-------|---------|--------|--------|--------|------|
| 52.17  | Салат из свеклы отварной            | .060   | 0.85  | 3.66  | 5.02   | 56      | 0      | 0.01 | 0.02 | 0.11 | 5.7   | 26.22   | 164.16 | 21.09  | 12.54  | 0.8  |
| 140.04 | Суп картоф.с вермишелью и цыпленком | .210   | 4.92  | 2.33  | 16.65  | 111     | 11.81  | 0.08 | 0.05 | 0.98 | 13.2  | 253.12  | 381    | 14.76  | 19.39  | 0.81 |
| 437.04 | Гуляш из цыпленка                   | .60/50 | 21.3  | 8.19  | 13.03  | 238     | 0      | 0.01 | 0.01 | 0.12 | 2.44  | 775.17  | 49.34  | 11.64  | 3.92   | 0.25 |
| 304.17 | Рис отварной                        | .150   | 3.66  | 6.05  | 35.21  | 214     | 39.82  | 0.02 | 0.02 | 0.67 | 0     | 173.38  | 40.22  | 2.03   | 19.35  | 0.55 |
| 631.04 | Компот из свежих фруктов            | .200   | 0.72  | 0.16  | 23.88  | 99      | 0      | 0.01 | 0.01 | 0.12 | 4     | 10.6    | 0      | 7      | 3.6    | 0.94 |
| 0      | Хлеб ржаной                         | .032.5 | 2.14  | 0.36  | 13.32  | 65      | 0      | 0.04 | 0.01 | 0.52 | 0     | 0       | 0      | 6.5    | 4.55   | 0.36 |
| Итого: |                                     |        | 33.59 | 20.75 | 107.11 | 783.00  | 51.63  | 0.17 | 0.12 | 2.52 | 25.34 | 1238.49 | 634.72 | 63.02  | 63.35  | 3.71 |
| Всего: |                                     |        | 70.07 | 40.66 | 182.13 | 1417.00 | 116.04 | 0.34 | 0.65 | 3.93 | 38.66 | 2531.56 | 974.50 | 593.77 | 133.62 | 8.67 |

Руководитель  Литвиненко К.И.

Зав.производством

Калькулятор  Марченкова Ю.И.

Технолог 