

Меню для обучающихся 1-4 классов

общеобразовательных учреждений МО Кавказский район

| № рец. | Наименование блюд | Выход | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, кКал |
|-----------------------------|----------------------------------|----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 НЕДЕЛЯ | | | | | | |
| День 1 (понедельник) | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| пр.п | Горошек зеленый консервированный | 60.00 | 2.11 | 0.97 | 4.25 | 33.71 |
| 211 | Омлет с сыром | 150.00 | 35.85 | 29.42 | 2.55 | 347.50 |
| тк | Кофейный напиток на молоке | 200.00 | 3.17 | 2.78 | 15.95 | 100.60 |
| | Фрукты свежие | 100.00 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 |
| | Хлеб ржаной | 30.00 | 1.68 | 0.66 | 14.82 | 69.97 |
| | Хлеб пшеничный | 40.00 | 3.16 | 0.80 | 19.32 | 93.52 |
| | итого | 580.00 | 46.37 | 35.03 | 66.69 | 692.30 |
| обед | | | | | | |
| 70 | Овощи натуральные (помидор) | 60.00 | 0.67 | 0.12 | 2.10 | 12.00 |
| 110 | Борщ с капустой и картофелем | 250.00 | 1.80 | 9.84 | 10.93 | 103.75 |
| 244 | Плов из отварной говядины | 190.00 | 19.38 | 24.60 | 30.88 | 376.20 |
| пр.п | Сок фруктовый | 200.00 | 1.00 | 0.00 | 20.23 | 84.93 |
| | Кондитерское изделие - печенье | 12.00 | 0.97 | 2.34 | 8.54 | 49.38 |
| | Хлеб пшеничный | 60.00 | 3.36 | 1.32 | 29.64 | 137.94 |
| | Хлеб ржаной | 30.00 | 1.99 | 0.36 | 12.54 | 61.36 |
| | итого | 802.00 | 29.17 | 38.58 | 114.86 | 825.56 |
| полдник | | | | | | |
| 120 | Суп молочный с мак. изд. | 200.00 | 7.08 | 4.04 | 14.36 | 120.00 |
| пр.п | Йогурт питьевой жирность 2,5% | 180.00 | 10.44 | 4.50 | 7.56 | 91.80 |
| | Хлеб пшеничный | 20.00 | 1.12 | 0.44 | 9.88 | 46.65 |
| | итого | 400.00 | 18.64 | 8.98 | 31.80 | 258.45 |
| | Итого | 1782.00 | 94.18 | 82.59 | 213.35 | 1776.31 |
| День 2 (вторник) | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 70 | Овощи натуральные (огурец) | 60.00 | 0.48 | 0.12 | 1.02 | 6.00 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 150.00 | 25.85 | 20.39 | 14.21 | 252.86 |
| 378 | Чай с молоком | 200.00 | 1.52 | 1.35 | 15.90 | 81.83 |
| | Фрукты свежие | 100.00 | 0.40 | 0.60 | 10.30 | 47.00 |
| | Хлеб ржаной | 30.00 | 1.68 | 0.66 | 14.82 | 69.97 |
| | Хлеб пшеничный | 40.00 | 3.16 | 0.80 | 19.32 | 93.52 |
| | итого | 580.00 | 33.09 | 23.92 | 75.57 | 551.18 |
| обед | | | | | | |
| тк | Овощи порционно (капуста кваш.) | 60.00 | 1.02 | 3.00 | 5.07 | 51.42 |
| 139 | Суп картофельный с бобовыми | 250.00 | 5.49 | 10.54 | 17.45 | 148.25 |
| 229 | Рыба, тушеная в томате с овощами | 120.00 | 25.00 | 12.55 | 4.56 | 139.20 |
| 304 | Рис отварной | 150.00 | 3.70 | 5.90 | 36.68 | 209.70 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200.00 | 0.66 | 0.18 | 32.01 | 132.80 |
| | Хлеб пшеничный | 60.00 | 3.36 | 1.32 | 29.64 | 137.94 |
| | Хлеб ржаной | 30.00 | 1.99 | 0.36 | 12.54 | 61.36 |
| | итого | 870.00 | 41.22 | 33.85 | 137.95 | 880.67 |
| полдник | | | | | | |
| пр.п | Булочка "Круассан" | 120.00 | 6.78 | 13.96 | 9.89 | 321.00 |
| | Кисель витаминный | 200.00 | 0.14 | 0.12 | 22.49 | 114.40 |
| | итого | 320.00 | 6.92 | 14.08 | 32.38 | 435.40 |
| | Итого | 1770.00 | 81.23 | 71.85 | 245.90 | 1867.25 |

| День 3 (среда) | | | | | | |
|------------------|--------------------------------------|----------------|---------------|--------------|---------------|----------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 223 | Запеканка из творога с молоком сгущ. | 200.00 | 56.94 | 22.31 | 56.00 | 540.00 |
| | Хлеб пшеничный | 40.00 | 3.16 | 0.80 | 19.32 | 93.52 |
| | Фрукты свежие | 200.00 | 1.56 | 0.07 | 40.17 | 179.13 |
| | Кондитерское изделие - печенье | 12.00 | 0.97 | 1.26 | 8.54 | 49.38 |
| пр.п | Йогурт питьевой жирность 2,5% | 200.00 | 11.60 | 5.00 | 8.40 | 102.00 |
| | итого | 652.00 | 74.23 | 29.44 | 132.43 | 964.03 |
| обед | | | | | | |
| 70 | Овощи натуральные (помидор) | 60.00 | 0.67 | 0.12 | 2.10 | 12.00 |
| 131 | Рассольник домашний | 250.00 | 2.09 | 10.18 | 12.69 | 114.50 |
| 289 | Рагу из птицы | 175.00 | 21.80 | 15.51 | 15.20 | 317.20 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200.00 | 0.13 | 0.04 | 15.20 | 62.00 |
| | Хлеб пшеничный | 60.00 | 3.36 | 1.32 | 29.64 | 137.94 |
| | Хлеб ржаной | 30.00 | 1.99 | 0.36 | 12.54 | 61.36 |
| | итого | 775.00 | 30.04 | 27.53 | 87.37 | 705.00 |
| полдник | | | | | | |
| пр.п | Блинчики с вар. сгущенкой | 130.00 | 56.02 | 7.02 | 15.82 | 311.23 |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200.00 | 0.68 | 0.28 | 19.52 | 88.20 |
| | итого | 330.00 | 56.70 | 7.30 | 35.34 | 399.43 |
| | Итого | 1757.00 | 160.97 | 64.27 | 255.14 | 2068.46 |
| День 4 (четверг) | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 78 | Икра свекольная | 60.00 | 1.42 | 0.12 | 13.73 | 111.18 |
| 232 | Рыба, запеченная в сметанном соусе | 90.00 | 11.13 | 8.30 | 14.95 | 143.44 |
| 312 | Картофельное пюре | 150.00 | 3.71 | 5.30 | 20.44 | 137.25 |
| пр.п | Сок фруктовый | 200.00 | 1.00 | 0.00 | 20.23 | 84.93 |
| | Хлеб ржаной | 30.00 | 1.68 | 0.66 | 14.82 | 69.97 |
| | Хлеб пшеничный | 40.00 | 3.16 | 0.80 | 19.32 | 93.52 |
| | итого | 570.00 | 22.10 | 15.18 | 103.49 | 640.29 |
| обед | | | | | | |
| тгк | Овощи порционно (капуста кваш.) | 60.00 | 1.02 | 3.00 | 5.07 | 51.42 |
| 109 | Борщ | 250.00 | 1.60 | 0.56 | 8.56 | 91.25 |
| 261 | Печень, тушенная в соусе | 100.00 | 24.92 | 13.84 | 4.45 | 165.00 |
| 303 | Каша вязкая (гречневая) | 150.00 | 4.63 | 6.21 | 20.52 | 145.50 |
| пр.п | Кисель витаминный | 200.00 | 0.00 | 0.00 | 23.00 | 92.00 |
| | Фрукты свежие | 100.00 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 |
| | Хлеб пшеничный | 60.00 | 3.36 | 1.32 | 29.64 | 137.94 |
| | Хлеб ржаной | 30.00 | 1.99 | 0.36 | 12.54 | 61.36 |
| | итого | 950.00 | 37.92 | 25.69 | 113.58 | 791.47 |
| полдник | | | | | | |
| 222 | Пудинг из творога с молоком сгущ | 130.00 | 12.94 | 10.13 | 27.73 | 275.70 |
| пр.п | Кефир жирность 2,5% | 200.00 | 11.60 | 5.00 | 8.40 | 100.00 |
| | итого | 330.00 | 24.54 | 15.13 | 36.13 | 375.70 |
| | Итого | 1850.00 | 84.56 | 56.00 | 253.20 | 1807.46 |

| День 5 (пятница) | | | | | | |
|----------------------|--------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Завтрак | | | | | | |
| пр.п. | Икра кабачковая | 60.00 | 1.63 | 8.62 | 8.72 | 80.28 |
| 278 | Тефтели 1-й вар. с соусом (60/30) | 90.00 | 11.99 | 7.53 | 8.77 | 157.00 |
| 321 | Капуста тушеная | 150.00 | 3.10 | 9.71 | 14.14 | 112.60 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200.00 | 0.66 | 0.18 | 32.01 | 132.80 |
| | Кондитерское изделие - печенье | 12.00 | 0.97 | 2.34 | 8.54 | 49.38 |
| | Хлеб ржаной | 30.00 | 1.68 | 0.66 | 14.82 | 69.97 |
| | Хлеб пшеничный | 40.00 | 3.16 | 0.80 | 19.32 | 93.52 |
| | итого | 582.00 | 23.19 | 29.84 | 106.32 | 695.55 |
| обед | | | | | | |
| пр.п | Горошек зеленый консервированный | 60.00 | 2.11 | 0.97 | 4.25 | 33.71 |
| 138 | Суп картофельный с крупой (перловой) | 250.00 | 1.97 | 5.43 | 12.11 | 85.75 |
| 235 | Шницель рыбный натур. | 90.00 | 21.35 | 18.49 | 7.48 | 188.18 |
| 143 | Рагу из овощей | 150.00 | 3.10 | 21.26 | 12.29 | 202.86 |
| тгк | Какао с молоком | 200.00 | 4.07 | 3.50 | 17.50 | 117.78 |
| | Фрукты свежие | 100.00 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 |
| | Хлеб пшеничный | 60.00 | 3.36 | 1.32 | 29.64 | 137.94 |
| | Хлеб ржаной | 30.00 | 1.99 | 0.36 | 12.54 | 61.36 |
| | итого | 940.00 | 38.35 | 51.73 | 105.61 | 874.58 |
| полдник | | | | | | |
| пр.п | Блинчики с джемом | 100.00 | 6.00 | 7.02 | 15.82 | 311.23 |
| 378 | Чай с лимоном | 200.00 | 0.13 | 0.04 | 15.20 | 62.00 |
| | итого | 300.00 | 6.13 | 7.06 | 31.02 | 373.23 |
| | Итого | 1822.00 | 67.67 | 88.63 | 242.95 | 1943.36 |
| 2 НЕДЕЛЯ | | | | | | |
| День 6 (понедельник) | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром и маслом сл. | 50.00 | 5.80 | 8.30 | 14.83 | 157.00 |
| 181 | Каша жидкая молоч. из манной крупы | 210.00 | 8.90 | 3.78 | 42.23 | 225.00 |
| тгк | Кофейный напиток на молоке | 200.00 | 3.17 | 2.78 | 15.95 | 100.60 |
| | Хлеб ржаной | 30.00 | 1.68 | 0.66 | 14.82 | 69.97 |
| | Хлеб пшеничный | 40.00 | 3.16 | 0.80 | 19.32 | 93.52 |
| | итого | 530.00 | 22.71 | 16.32 | 107.15 | 646.09 |
| обед | | | | | | |
| 70 | Овощи натуральные (огурец) | 60.00 | 0.48 | 0.12 | 1.02 | 6.00 |
| 124 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250.00 | 1.76 | 9.90 | 7.90 | 89.75 |
| 268 | Котлеты мясные | 90.00 | 16.99 | 14.29 | 9.89 | 147.37 |
| 303 | Каша вязкая (пшеничная) | 150.00 | 4.04 | 4.68 | 24.55 | 152.40 |
| пр.п | Йогурт питьевой жирность 2,5% | 180.00 | 10.44 | 4.50 | 7.56 | 91.80 |
| | Фрукты свежие | 100.00 | 0.40 | 0.60 | 10.30 | 47.00 |
| | Хлеб пшеничный | 60.00 | 3.36 | 1.32 | 29.64 | 137.94 |
| | Хлеб ржаной | 30.00 | 1.99 | 0.36 | 12.54 | 61.36 |
| | итого | 920.00 | 39.46 | 35.77 | 103.40 | 733.62 |
| полдник | | | | | | |
| 209 | яйцо вареное | 40.00 | 10.16 | 4.60 | 0.28 | 63.00 |
| пр.п | Булочка "Ромашка" с маслом | 120.00 | 7.90 | 8.12 | 9.63 | 283.00 |
| 385 | Молоко кипяченое | 200.00 | 11.60 | 5.00 | 9.60 | 107.00 |
| | итого | 320.00 | 19.50 | 13.12 | 19.23 | 390.00 |
| | Итого | 1770.00 | 81.67 | 65.21 | 229.78 | 1769.71 |

| День 7 (вторник) | | | | | | |
|------------------|--------------------------------------|----------------|---------------|--------------|---------------|----------------|
| Завтрак | | | | | | |
| тгк | Овощи порционно (капуста квашенная) | 60.00 | 1.02 | 3.00 | 5.07 | 51.42 |
| 437 | Гуляш | 100.00 | 25.67 | 19.41 | 2.60 | 198.90 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 150.00 | 5.56 | 5.30 | 26.44 | 168.45 |
| пр.п | Кисель витаминный | 200.00 | 0.60 | 0.40 | 10.40 | 47.60 |
| | Хлеб ржаной | 30.00 | 1.68 | 0.66 | 14.82 | 69.97 |
| | Хлеб пшеничный | 40.00 | 3.16 | 0.80 | 19.32 | 93.52 |
| | итого | 580.00 | 37.69 | 29.57 | 78.65 | 629.86 |
| обед | | | | | | |
| пр.п | Горошек зеленый консервированный | 60.00 | 2.11 | 0.97 | 4.25 | 33.71 |
| 139 | Суп картофельный с бобовыми | 250.00 | 5.49 | 10.54 | 17.45 | 148.25 |
| 232 | Рыба, запеченная в сметанном соусе | 90.00 | 11.13 | 8.30 | 14.95 | 143.44 |
| 312 | Картофельное пюре | 150.00 | 3.71 | 5.30 | 20.44 | 137.25 |
| 376 | Чай с сахаром | 200.00 | 0.07 | 0.04 | 15.00 | 60.00 |
| | Фрукты свежие | 100.00 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 |
| | Кондитерское изделие - печенье | 12.00 | 0.97 | 2.34 | 8.54 | 49.38 |
| | Хлеб пшеничный | 60.00 | 3.36 | 1.32 | 29.64 | 137.94 |
| | Хлеб ржаной | 30.00 | 1.99 | 0.36 | 12.54 | 61.36 |
| | итого | 952.00 | 29.23 | 29.57 | 132.61 | 818.33 |
| полдник | | | | | | |
| 208 | Лапшевник с творогом | 100.00 | 14.20 | 10.28 | 19.48 | 187.74 |
| пр.п | Сок фруктовый | 200.00 | 1.00 | 0.00 | 20.23 | 84.93 |
| | итого | 300.00 | 15.20 | 10.28 | 39.71 | 272.67 |
| | Итого | 1832.00 | 82.12 | 69.42 | 250.97 | 1720.86 |
| День 8 (среда) | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 78 | Икра свекольная | 60.00 | 1.42 | 0.12 | 13.73 | 111.18 |
| 492 | Плов из птицы | 185.00 | 27.71 | 9.58 | 33.72 | 279.97 |
| | Фрукты свежие | 200.00 | 1.56 | 0.07 | 40.17 | 179.13 |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200.00 | 0.68 | 0.56 | 20.77 | 88.20 |
| | Хлеб ржаной | 30.00 | 1.68 | 0.66 | 14.82 | 69.97 |
| | Хлеб пшеничный | 40.00 | 3.16 | 0.80 | 19.32 | 93.52 |
| | итого | 715.00 | 36.21 | 11.79 | 142.53 | 821.97 |
| обед | | | | | | |
| 132 | Рассольник «Ленинградский» | 250.00 | 2.02 | 10.18 | 11.98 | 107.25 |
| 223 | Запеканка из творога с молоком сгущ. | 180.00 | 51.25 | 20.08 | 50.40 | 486.00 |
| пр.п | Йогурт питьевой жирность 2,5% | 200.00 | 11.60 | 5.00 | 8.40 | 102.00 |
| | Хлеб пшеничный | 60.00 | 3.36 | 1.32 | 29.64 | 137.94 |
| | Хлеб ржаной | 30.00 | 1.99 | 0.36 | 12.54 | 61.36 |
| | итого | 720.00 | 70.22 | 36.94 | 112.96 | 894.55 |
| полдник | | | | | | |
| 15 | Сыр порциями | 20.00 | 9.28 | 8.85 | 0.00 | 72.00 |
| 120 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200.00 | 7.08 | 4.04 | 14.36 | 120.00 |
| тгк | Какао с молоком | 200.00 | 4.07 | 3.50 | 17.50 | 117.78 |
| | Хлеб пшеничный | 20.00 | 1.58 | 0.40 | 9.66 | 46.76 |
| | итого | 440.00 | 22.01 | 16.79 | 41.52 | 356.54 |
| | Итого | 1875.00 | 128.44 | 65.52 | 297.01 | 2073.06 |

| День 9 (четверг) | | | | | | |
|-------------------|-------------------------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| Завтрак | | | | | | |
| пр.п | Горошек зеленый консервированный | 60.00 | 2.11 | 0.97 | 4.25 | 33.71 |
| 235 | Шницель рыбный натуральный | 90.00 | 21.35 | 18.49 | 7.48 | 188.18 |
| 310 | Картофель отварной | 150.00 | 2.89 | 4.91 | 23.01 | 142.35 |
| пр.п | Сок фруктовый | 200.00 | 1.00 | 0.00 | 20.23 | 84.93 |
| | Кондитерское изделие - печенье | 12.00 | 0.97 | 2.34 | 8.54 | 49.38 |
| | Фрукты свежие | 100.00 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 |
| | Хлеб ржаной | 30.00 | 1.68 | 0.66 | 14.82 | 69.97 |
| | Хлеб пшеничный | 40.00 | 3.16 | 0.80 | 19.32 | 93.52 |
| | итого | 682.00 | 33.56 | 28.57 | 107.45 | 709.04 |
| обед | | | | | | |
| 70 | Овощи натуральные (помидор) | 60.00 | 0.67 | 0.12 | 2.10 | 12.00 |
| 110 | Борщ с капустой и картофелем | 250.00 | 1.80 | 9.84 | 10.93 | 103.75 |
| 258 | Мясо духовое | 200.00 | 35.32 | 28.00 | 17.72 | 349.12 |
| тгк | Кофейный напиток на молоке | 200.00 | 3.17 | 2.78 | 15.95 | 100.60 |
| | Хлеб пшеничный | 60.00 | 3.36 | 1.32 | 29.64 | 137.94 |
| | Хлеб ржаной | 30.00 | 1.99 | 0.36 | 12.54 | 61.36 |
| | итого | 800.00 | 46.31 | 42.42 | 88.88 | 764.77 |
| полдник | | | | | | |
| 401 | Оладьи с молоком сгущ | 130.00 | 13.14 | 16.48 | 55.50 | 347.18 |
| 378 | Чай с молоком | 200.00 | 1.52 | 1.35 | 15.90 | 81.83 |
| | итого | 330.000 | 14.660 | 17.830 | 71.400 | 429.010 |
| | Итого | 1812.00 | 94.53 | 88.82 | 267.73 | 1902.82 |
| День 10 (пятница) | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| пр.п. | Икра кабачковая | 60.00 | 1.63 | 8.62 | 8.72 | 80.28 |
| 255 | Печень по-строгановски | 100.00 | 30.67 | 17.05 | 3.52 | 171.00 |
| 303 | Каша вязкая (гречневая) | 150.00 | 4.63 | 6.21 | 20.52 | 145.50 |
| тгк | Компот из сухофруктов | 200.00 | 0.66 | 0.18 | 32.01 | 132.80 |
| | Фрукты свежие | 100.00 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 |
| | Кондитерское изделие - печенье | 12.00 | 0.97 | 2.34 | 8.54 | 49.38 |
| | Хлеб ржаной | 30.00 | 1.68 | 0.66 | 14.82 | 69.97 |
| | Хлеб пшеничный | 40.00 | 3.16 | 0.80 | 19.32 | 93.52 |
| | итого | 692.00 | 43.80 | 36.26 | 117.25 | 789.45 |
| обед | | | | | | |
| 70 | Овощи натуральные (огурец) | 60.00 | 0.48 | 0.12 | 1.02 | 6.00 |
| 112 | Суп с мак. изд. и картофелем | 250.00 | 2.68 | 5.67 | 17.45 | 118.25 |
| 288 | Птица отварная | 90.00 | 38.34 | 21.14 | 0.41 | 268.36 |
| 142 | Картофель и овощи, тушенные в соусе | 150.00 | 3.64 | 21.29 | 22.66 | 216.00 |
| пр.п | Кисель витаминный | 200.00 | 0.00 | 0.00 | 23.00 | 92.00 |
| | Хлеб пшеничный | 60.00 | 3.36 | 1.32 | 29.64 | 137.94 |
| | Хлеб ржаной | 30.00 | 1.99 | 0.36 | 12.54 | 61.36 |
| | итого | 840.00 | 50.49 | 49.90 | 106.72 | 899.91 |
| полдник | | | | | | |
| 211 | Омлет с сыром | 120.00 | 28.68 | 23.54 | 2.04 | 278.00 |
| пр.п | Йогурт питьевой жирность 2,5% | 200.00 | 11.60 | 5.00 | 8.40 | 102.00 |
| | итого | 320.00 | 40.28 | 28.54 | 10.44 | 380.00 |
| | Итого | 1852.00 | 134.57 | 114.70 | 234.41 | 2069.36 |

| | | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, кКал | |
|--|--|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|----------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| | Итого за день по СанПиН | | 77.00 | 79.00 | 335.00 | 2350.00 |
| | завтрак .обед.полдник 60-75% | 1500.00 | 57.75 | 59.25 | 251.25 | 1762.50 |
| | Фактически (СРЕДНЕЕ за 10 дней) | 1812.20 | 57.94 | 59.85 | 268.25 | 1769.35 |