



МЕНЮ 1-4 классы (1 неделя) Осень - Зима

18.12.2023

ЗАВТРАК 1

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3
Макароны отварные с сыром	150	7,9	7,2	28,6	210,6
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8
Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2
Итого	505	17,99	23,1	47,03	471,1

ОБЕД 1

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Капуста квашенная	80	0,9	0,2	3	17
Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,42
Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8
Рыба тушеная в томате с овощами	70	9,6	5,2	4,4	103
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39
Итого	800	23,962	17,398	65,83	521,07





МЕНЮ 1-4 классы (1 неделя) Осень - Зима

19.12.2023

ЗАВТРАК 2

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Капуста квашенная	80	0,9	0,2	3	17
Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Итого	515	29,39	16,6	47,83	460,9

ОБЕД 2

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Винегрет с растительным маслом	80	1	7,1	5,4	89,5
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,47	23,12	149,5
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
Тефтели из говядины паровые	60	8,2	7,3	5	118,5
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39
Итого	790	25,862	25,018	87,8	685,25





МЕНЮ 1-4 классы (1 неделя) Осень - Зима

20.12.2023

ЗАВТРАК 3

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углев.	
Запеканка из творога	150	25,6	16,1	25	347,8
Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,3	44
Дениш	30	6,25	9,35	36,45	354
Итого	515	37,74	38,55	89,18	954,4

ОБЕД 3

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Огурец в нарезке	80	1	7,1	5,4	89,5
Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6,4	7,77	13,42	149,3
Капуста тушеная	150	3,6	5	14,5	118,7
Котлета из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127,1
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,3	44
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39
Итого	905	27,412	16,818	68,7	539,25





МЕНЮ 1-4 классы (1 неделя) Осень - Зима

21.12.2023

ЗАВТРАК 4

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6
Итого	525	24,69	21,6	54,33	514,3

ОБЕД 4

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
Рассольник Ленинградский	250	5,93	7,8	17	161,7
Биточки из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226,3
Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202
Компот из смеси сухофруктов с вит. С	200	0,5	0	19,8	81
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39
Итого	765	28,342	27,248	95,78	746,75





МЕНЮ 1-4 классы (1 неделя) Осень - Зима

22.12.2023

ЗАВТРАК 5

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8
Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Плоды свежие	100	0,4	0,4	10,3	44
Итого	590	15,09	23,6	50,63	477,3

ОБЕД 5

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,8
Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,42
Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,1	323
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39
Итого	780	31,562	28,898	61,93	639,07

