



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
 для организации горячих завтраков и обедов в школах в 1-4 классах

№п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал
1	2	3	4	5	6	7
1 ДЕНЬ завтрак						
411	каша рисовая на молоке с маслом	200/10	6,862	3,3194	28,6	200,9712
1025	какао на молоке	200	2,365	2,2352	16,802	96,78592
пром	хлеб йодированный	50	1,9	0,235	12,3	58,75
пром	кондитерское изделие	50	1,6	3,3	17,2	106,2
	ИТОГО:		12,727	9,0896	74,902	4621,70712
1 ДЕНЬ обед						
308	свекольник	200	1,8	4,1	9,3	81,1
658	шницель мясной	90	13,4	11,2	17,7	225,6
348	рагу овощное	200	2,6	8,87	21,3	174,9
пром	сок	200	2,00	0,20	3,80	24,90
пром	хлеб йодированный	50	1,9	0,235	12,3	58,75
	ИТОГО:		21,7	24,605	64,4	565,25
2 ДЕНЬ завтрак						
	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Ккалл
658	котлета мясная с соусом	80/30	10,2	12,5	7,98	192,65
405	гречка отварная	200	8,212	5,3533	35,915	224,69
пром	хлеб йодированный	50	1,9	0,235	12,3	58,75
1009	чай с сахаром	200	0,224	0,05	13,77	56,43
	ИТОГО:		20,536	18,59	69,96	532,52
2 ДЕНЬ обед						
216	суп крестьянский с крупой	200	1,8	4,8	10,3	91,2
633	печень говяжья по-строгановски	90/30	18,1	16,7	5,8	246,4
405	гречка отварная	200	8,212	5,3533	35,915	224,69
пром	хлеб йодированный	50	1,9	0,235	12,3	58,75
1009	чай с сахаром	200	0,224	0,0517	13,768	56,4353
	ИТОГО:		30,236	27,14	78,083	677,4753
3 ДЕНЬ завтрак						
	наименование	выход	Б	Ж	У	Ккалл
411	каша овсянная с маслом	200/10	6,3	6,00	28,3	192,6
1025	какао	200	2,5	0,4	26	118,3
пром	фрукты свежие(яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45
пром	хлеб йодированный	50	1,9	0,235	12,3	58,75
	ИТОГО:		11,1	7,035	77	414,65
3 ДЕНЬ обед						
243	суп гороховый	200	4,6	3,3	12,6	98,9
545	тефтеля рыбная с соусом	60/30	8,2	5,7	3,8	99,7
759	картофельное пюре	150	2	5	21	137,2
933	компот из сухофруктов	200	0,5	0	27,3	111,7
пром	хлеб йодированный	50	1,9	0,235	12,3	58,75
	ИТОГО:		17,2	14,235	77	506,25

№п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал
1	2	3	4	5	6	7
			4 ДЕНЬ завтрак			
	<i>наименование</i>	<i>выход</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Ккалл</i>
668	тефтеля мясная с соусом	60/30	10,3	14	11	210,4
442	макаронные изделия отв	150	5,5	5,3	31,3	187,9
пром	хлеб йодированное	50	1,9	0,235	12,3	58,75
1009	чай с сахаром	200	0,000	0	15,4	61
	ИТОГО:		17,700	19,535	70,000	518,050
			4 день обед			
213	рассольник ленинградский	200	1,9	2,8	12,2	99,7
391	голубцы ленивые с соусом	90/30	6,8	11,2	5,5	149,4
405	каша гречневая рассыпчатая	150	1,9	6,9	38,6	224,9
пром	хлеб йодированное	50	1,9	0,235	12,3	58,75
пром	сок	200	2,000	0,2	3,8	24,9
	ИТОГО:		12,600	21,335	72,400	557,650
			5 ДЕНЬ завтрак			
	<i>наименование</i>	<i>выход</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Ккалл</i>
467	омлет натуральный	150	13,4	19,1	2,7	237,2
пром	сок	200	2	0,2	3,8	24,9
пром	хлеб йодированный	50	1,9	0,235	12,3	58,75
пром	кондитерские изделия	30	1,6	3,3	17,2	106,2
	ИТОГО:		18,900	22,835	36,000	427,050
			5 ДЕНЬ обед			
197	Щи из св капусты	200	1,7	4,6	5,8	70,6
631	жаркое по-домашнему	240	18	15,9	20,6	297,6
933	компот из сухофруктов	200	0,5	0	27,3	111,7
пром	хлеб йодированный	50	1,9	0,235	12,3	58,75
	ИТОГО:		37,400	20,735	66,000	538,650
			6 ДЕНЬ завтрак			
	<i>наименование</i>	<i>выход</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Ккалл</i>
411	каша манная	200/10	6,2	4,5	31,6	191,7
453	яйцо отварное	40	6,3	5,7	0,4	78,3
1009	чай с сахаром	200	0	0	15,04	61
пром	Хлеб йодированный	50	1,9	0,235	12,3	58,75
	ИТОГО:		14,4	10,435	59,34	389,75
			6 ДЕНЬ обед			
213	рассольник ленинградский	200	1,9	2,8	12,2	99,7
541	котлета рыбная с соусом	75 /30	10,9	8,8	7	151,3
747	рис отварной	150	3,6	5,1	33,3	193,5
948	кисель	200	0,8	0,29	20,11	107,4
пром	Хлеб йодированный	50	1,9	0,235	12,3	58,75
	ИТОГО:		19,1	17,225	84,91	610,65

№п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал
1	2	3	4	5	6	7
7 ДЕНЬ завтрак						
	<i>наименование</i>	<i>выход</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Ккалл</i>
658	котлета мясная с соусом	75/30	10,2	12,5	7,9814	192,65
759	картофельное пюре	150	2	5	21	137,2
1011	чай с молоком	200	1,551	1,4529	2,1749	27,98
пром	Хлеб йодированный	50	1,9	0,235	12,3	58,75
	ИТОГО:		15,651	19,188	43,456	416,580
7 ДЕНЬ обед						
194	борщ с капустой	200	1,4	3,1	6,2	59
636	рагу с мясом	240	18	15,9	20,6	297,6
1011	чай с молоком	200	1,551	1,4529	2,1749	27,98
пром	Хлеб йодированный	50	1,9	0,235	12,3	58,75
	ИТОГО:		22,851	20,687	41,275	443,330
8 ДЕНЬ завтрак						
	<i>наименование</i>	<i>выход</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Ккалл</i>
642	плов с мясом	240	23,4	20,4	29,6	395,6
пром	хлеб йодир с маслом	50/10	1,9	0,235	12,3	58,75
пром	сок	200	2	0,2	3,8	24,9
пром	огурцы свежие	60	0,9	5,4	2	66,9
	ИТОГО:		28,2	26,23	47,7	546,15
8 ДЕНЬ обед						
223	суп картоф с макаронными изделиями	200	2,4	2,7	5,9	57,7
658	биточки мясные с соусом	75/30	13,4	11,2	17,7	225,6
773	капуста тушеная	150	3,9	4,8	10,5	101,5
пром	хлеб йодир с маслом	50/10	1,9	0,235	12,3	58,75
933	компот из сухофруктов	200	0,5	0	27,3	111,7
	ИТОГО:		22,1	18,935	73,7	555,25
9 ДЕНЬ завтрак						
	<i>наименование</i>	<i>выход</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Ккалл</i>
411	каша рисовая на молоке с маслом	200/10	6,862	3,3194	28,6	200,9712
1025	какао на молоке	200	2,365	2,2352	16,802	96,78592
пром	хлеб йодированный	50	1,9	0,235	12,3	58,75
пром	кондитерское изделие	25	1,6	3,3	17,2	106,2
	ИТОГО:		12,727	9,090	74,902	462,710
9 ДЕНЬ обед						
243	суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,6	3,3	12,6	98,9
631	жаркое по- домашнему	240	18	15,9	20,6	297,6
1025	какао на молоке	200	2,365	2,2352	16,802	96,78
пром	хлеб йодированный	50	1,9	0,235	12,3	58,75
пром	помидоры свежие	60	0,50	0,1	1,4	8
	ИТОГО:		27,365	21,770	63,702	560,040
10 ДЕНЬ завтрак						
	<i>наименование</i>	<i>выход</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Ккалл</i>
499	запеканка из творога	150	26,4	6,1	47	348,5
пром	молоко сгущенное	30	2,1	2,5	16,6	96
пром	хлеб	50	1,9	0,235	12,3	58,75
1009	чай с сахаром	200	0	0	15,04	61
	ИТОГО:		30,4	8,835	90,94	564,25

№п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	
1	2	3	4	5	6	7
10 ДЕНЬ обед						
197	щи из свежей капусты с картофелем	200	1,7	4,6	5,8	70,6
668	тефтеля мясная с соусом	60/30	10,3	14	11	210,4
759	картофельное пюре	150	2	5	21	137,2
1009	чай с сахаром	200	0	0	15,04	61
пром	хлеб	50	1,9	0,235	12,3	58,75
	ИТОГО:		15,9	23,835	65,14	537,95

Примечание:

- согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании школьников используется хлеб пшеничный йодированный (поставки в общеобразовательные учреждения осуществляются два раза в неделю)
- согласно п.п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.