

### Меню по организации обеда для обучающихся 1-4 классов 1 вариант

Неделя: первая														
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,70	0,06	7,90	49,02	0,03	2,01	-	4,34	15,50	31,70	21,60	0,40
102	Суп с бобовыми (горох) на курином бульоне	200	5,49	5,27	16,54	148,29	0,19	0,64	-	14,24	33,9	61,1	23,7	1,7
255	Печень по-строгоновски (60/30)	90	14,04	10,20	3,20	139,90	0,1	5,04	2198,70	3,10	29,90	215,40	15,70	4,50
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03			0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
349	Компот из смеси сухофруктов	180	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70		0,18	5,30	41,40	29,70	0,80
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
б/н	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00	0,01			0,24	6,10	28,30	6,60	0,80
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО</b>		<b>720</b>	<b>27,4</b>	<b>21,7</b>	<b>121,7</b>	<b>753,79</b>	<b>0,4</b>	<b>7,75</b>	<b>2199</b>	<b>8,4</b>	<b>62,77</b>	<b>395,15</b>	<b>96,54</b>	<b>7,25</b>

День: второй

Неделя: первая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
52	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,80	3,00	4,80	50,10	0,01	2,40	0,60	-	19,50	22,50	11,50	0,70
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	2,10	4,12	6,32	99,80	0,05	12,60		1,88	41,00	39,20	17,70	0,70
294	Котлета рубленая из мяса птицы с красным соусом № 331 (50/40)	90	9,18	10,70	11,34	179,82	0,05	0,90	41,31		40,95	14,85	60,21	1,08
309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,10
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70		0,18	5,30	41,40	29,70	0,80
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
б/н	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00	0,01			0,24	6,10	28,30	6,60	0,80
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО</b>		<b>720</b>	<b>21,12</b>	<b>23,14</b>	<b>106,27</b>	<b>705,05</b>	<b>0,22</b>	<b>16,60</b>	<b>41,91</b>	<b>3,53</b>	<b>122,31</b>	<b>200,82</b>	<b>153,43</b>	<b>5,4</b>

День: третий  
Неделя: первая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45/47	Салат из свежей капусты или квашеной	60	0,07	1,90	4,50	36,24	0,01	10,10		9,24	14,90	16,90	9,10	0,30
96	Рассольник по-Ленинградски на курином бульоне	200	2,30	4,20	9,60	113,80	0,07	6,70		1,88	24,92	45,38	19,34	0,74
278.1	Тефтели из мяса птицы с соусом (60/30)	90	14,10	13,60	13,20	231,70	0,2	0,70	27,20	55,40	48,40	64,80	17,90	2,90
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,80	0,02			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,10	103,14	0,01	0,80		0,07	15,30	4,60	6,40	0,90
б/н	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	соль йодированная	1												
<b>ИТОГО</b>		<b>710</b>	<b>26,61</b>	<b>26,4</b>	<b>98,84</b>	<b>770,68</b>	<b>0,35</b>	<b>18,3</b>	<b>27,2</b>	<b>67,56</b>	<b>127,54</b>	<b>378,01</b>	<b>198,57</b>	<b>10,64</b>

День: четвертый  
Неделя: первая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
67	Винегрет овощной с маслом растительным	60	0,84	6,02	5,40	75,06	0,02	5,80		2,70	18,70	25,90	11,70	0,50
99	Суп из овощей на курином бульоне	200	1,27	3,99	7,60	79,60	0,06	8,30	1,90	1,27	27,88	39,40	16,60	0,60
291	Плов из мяса птицы	200	16,90	10,50	36,70	308,90	0,10	6,02	19,40	0,50	42,30	175,30	54,04	1,90
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70		0,18	5,30	41,40	29,70	0,80
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,25	0,84	15,51	70,14	0,3	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
б/н	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО</b>		<b>700</b>	<b>23,7</b>	<b>22,12</b>	<b>115,5</b>	<b>707,82</b>	<b>0,54</b>	<b>20,82</b>	<b>21,3</b>	<b>5,4</b>	<b>110,28</b>	<b>350,5</b>	<b>131,94</b>	<b>5,37</b>

День: пятый  
Неделя: первая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,70	0,06	7,90	49,02	0,03	2,01	-	4,34	15,50	31,70	21,60	0,40
82	Борщ с картофелем и капустой на курином бульоне	200	2,08	4,10	8,70	111,00	0,04	8,50		1,92	41,40	43,68	20,90	0,98
234	Котлета или биточек рыбные	50	6,59	4,95	8,50	105,80	0,05	0,80	16,80	2,90	51,30	115,30	39,70	
329	Соус красный	40	1,44	4,52	4,96	66,36	0,016	0,16	0,16		38,20	6,32	32,90	0,14
312	Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,59	27,75	1,01
349	Компот из смеси сухофруктов	180	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70		0,18	5,30	41,40	29,70	0,80
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,25	0,84	15,51	70,14	0,3	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
б/н	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Соль иодированная	1												
<b>ИТОГО :</b>		<b>740</b>	<b>18,57</b>	<b>20,04</b>	<b>116,3</b>	<b>713,69</b>	<b>0,636</b>	<b>30,33</b>	<b>16,96</b>	<b>10,27</b>	<b>204,78</b>	<b>393,49</b>	<b>192,45</b>	<b>4,9</b>

День: шестой  
Неделя: вторая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
52	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,80	3,00	4,80	50,10	0,01	2,40	0,60	-	19,50	22,50	11,50	0,70
96	Рассольник по-Ленинградски на курином бульоне	200	2,30	4,20	9,60	113,80	0,07	6,70		1,88	24,92	45,38	19,34	0,74
	Сосиска отварная	90	9,90	21,51	0,34	234,50				0,54	17,28	88,74	9,54	1,10
309	Макаронные отварные со сливочным маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,10
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70		0,18	5,30	41,40	29,70	0,80
б/н	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00	0,01			0,24	6,10	28,30	6,60	0,80
	Соль иодированная	1												
<b>ИТОГО</b>		<b>700</b>	<b>20,46</b>	<b>33,83</b>	<b>88,89</b>	<b>726,97</b>	<b>0,17</b>	<b>9,8</b>	<b>0,6</b>	<b>3,81</b>	<b>77,96</b>	<b>263,49</b>	<b>97,8</b>	<b>5,24</b>

День: седьмой  
Неделя: вторая

			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,70	0,06	6,90	49,02	0,03	2,01	-	4,34	15,50	31,70	21,60	0,40
82	Борщ с картофелем и капустой на курином бульоне	200	2,08	4,10	8,70	111,00	0,04	8,50		1,92	41,40	43,68	20,90	0,98
290	Птица тушеная с соусом № 331 (60/30)	90	10,50	10,50	3,20	149,40	0,04	0,60	27,10	0,45	27,30	71,10	10,00	0,63
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,80	0,02			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
349	Компот из смеси сухофруктов	180	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70		0,18	5,30	41,40	29,70	0,80
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
б/н	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00	0,01			0,24	6,10	28,30	6,60	0,80
	Соль иодированная	1										437,51		
<b>ИТОГО :</b>		<b>720</b>	<b>25,4</b>	<b>21,55</b>	<b>114,8</b>	<b>760,1</b>	<b>0,18</b>	<b>11,81</b>	<b>27,1</b>	<b>8</b>	<b>115,02</b>	<b>432,51</b>	<b>231,23</b>	<b>8,39</b>

День: восьмой  
Неделя: вторая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45/47	Салат из свежей капусты или квашеной	60	0,07	1,90	3,90	36,24	0,01	10,10		9,24	14,90	16,90	9,10	0,30
99	Суп овощной на курином бульоне	200	1,27	3,99	7,30	76,20	0,06	14,30		1,86	27,88	39,42	16,60	0,60
259	Жаркое по-домашнему с мясом свинины	200	14,05	33,70	18,90	437,70	0,40	7,70		3,50	32,80	205,90	48,96	3,40
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70		0,18	5,30	41,40	29,70	0,80
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,25	0,84	15,51	70,14	0,3	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
б/н	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Соль иодированная	1												
<b>ИТОГО</b>		<b>710</b>	<b>20,08</b>	<b>41,2</b>	<b>95,91</b>	<b>794,4</b>	<b>0,83</b>	<b>32,98</b>		<b>15,53</b>	<b>96,98</b>	<b>327,12</b>	<b>124,26</b>	<b>6,67</b>

День: девятый  
Неделя: вторая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
52	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	60	0,80	3,00	4,80	50,10	0,01	2,40	0,60	-	19,50	22,50	11,50	0,70
88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,10	4,12	6,32	99,80	0,05	12,60		1,88	41,00	39,20	17,70	0,70
297	Фрикадельки из мяса птицы с соусом № 329 (50/40)	90	8,70	11,20	8,70	171,90	0,30	2,00	39,00	94,95	63,50	58,70	55,80	0,50
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03			0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
349	Компот из смеси сухофруктов	180	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70		0,18	5,30	41,40	29,70	0,80
б/н	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,04Р			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Соль иодированная	1												
<b>ИТОГО</b>		<b>710</b>	<b>17,69</b>	<b>24,46</b>	<b>106,8</b>	<b>705,62</b>	<b>0,45</b>	<b>17,7</b>	<b>39,6</b>	<b>97,65</b>	<b>139,87</b>	<b>265,15</b>	<b>147,24</b>	<b>4,47</b>

День: десятый  
Неделя: вторая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45/47	Салат из свежей капусты или квашеной	60	0,07	1,90	3,90	36,24	0,01	10,10		9,24	14,90	16,90	9,10	0,30
96	Рассольник по - Ленинградски на курином бульоне	200	2,30	4,20	9,60	113,80	0,07	6,70		1,88	24,92	45,38	19,34	0,74
278.1	Тефтели из мяса птицы с соусом (50/40)	90	14,10	13,60	13,20	231,66	0,15	0,70	27,20	55,44	48,40	64,80	17,90	2,90
309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,10
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70		0,18	5,30	41,40	29,70	0,80
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Соль иодированная	1												
<b>ИТОГО</b>		<b>700</b>	<b>24,61</b>	<b>24,72</b>	<b>105,3</b>	<b>729,03</b>	<b>0,33</b>	<b>18,2</b>	<b>27,2</b>	<b>67,97</b>	<b>102,98</b>	<b>223,05</b>	<b>103,76</b>	<b>6,06</b>

