

Директор МБОУ

 Приказ № 54



**Примерное меню горячих обедов
 для обучающихся 1-4 классов**

| Номер по сборнику рецептов | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------------------|---------------------------------------------|------------------|----------------------|-------|----------|--------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|------|--------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Mg | P | Fe | Ca |
| 1 | Понедельник, 1 неделя | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| №47 2011г | Салат из квашеной капусты | 100 | 1,71 | 5,00 | 8,46 | 85,70 | 0,02 | 19,81 | 0,00 | 0,00 | 16,01 | 33,95 | 0,67 | 52,24 |
| №102 2011 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | 0,23 | 5,83 | 0,00 | 0,00 | 35,57 | 88,10 | 2,05 | 42,68 |
| №310 2011 | Картофель отварной | 150 | 2,86 | 4,32 | 23,00 | 142,27 | 0,15 | 20,99 | 0,00 | 0,00 | 29,31 | 79,68 | 1,16 | 14,63 |
| №268 2011 | Биточки | 80 | 8,05 | 9,19 | 8,60 | 151,00 | 0,04 | 0,40 | 10,10 | 0,00 | 18,24 | 92,19 | 1,45 | 13,98 |
| п.п. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,28 | 0,06 | 2,45 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 15,00 | 1,22 | 13,80 |
| №349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,83 | 0,11 | 40,02 | 133,00 | 0,016 | 0,73 | 0,00 | 0,00 | 17,46 | 23,44 | 0,70 | 10,10 |
| | Итого за обед | 840 | 23,68 | 24,49 | 125,60 | 800,50 | 0,52 | 47,76 | 10,10 | 0,78 | 136,39 | 369,56 | 6,69 | 147,42 |
| 2 | Вторник, 1 неделя | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| №70 2011 | Овощи натуральные соленные(огурцы,помидоры) | 50 | 0,56 | 0,00 | 1,75 | 10,00 | | 1,75 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 12,00 | 1,22 | 49,72 |
| №82 2011 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,80 | 5,00 | 10,93 | 103,75 | 0,15 | 18,69 | 52,50 | 0,00 | 28,77 | 91,38 | 1,08 | 43,74 |
| №203 | Макаронь отварные | 150 | 5,73 | 6,07 | 31,98 | 205,50 | 0,06 | 0,00 | 30,00 | 0,00 | 8,55 | 39,45 | 0,85 | 12,75 |
| №229 2011г | Рыба, тушеная в томате с овощами | 75 | 7,33 | 3,72 | 2,86 | 78,95 | 0,00 | 0,03 | 2,80 | 4,38 | 36,49 | 121,95 | 0,64 | 29,37 |
| п.п. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,28 | 0,06 | 2,45 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 15,00 | 1,22 | 13,80 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|-------|--------|------|--------|
| №376 2011г | Чай с сахаром | 200 | 0.07 | 0.02 | 15.00 | 60.00 | 0.00 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 1.40 | 2.80 | 0.28 | 11.10 |
| | Итого за обед | 785 | 20.23 | 15.41 | 91.50 | 598.48 | 0.28 | 22.95 | 85.30 | 4.38 | 87.81 | 282.58 | 5.29 | 160.48 |
| 3 | Среда, 1 неделя | | | | | | | | | | | | | |

Обед

| Номер по сборнику рецептур | Прием пищи, наименование блюда | | Пищевые вещества в (г) | | | энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------------------------|-------------------------------------------|-----|------------------------|-------|----------|--------------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|------|--------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Mg | P | Fe | Ca |
| №75 2011г | Икра морковная | 50 | 1.01 | 0.05 | 10.27 | 45.60 | 0.02 | 2.11 | 0.00 | 0.00 | 16.12 | 30.46 | 0.50 | 23.26 |
| №96 2011г | Рассольник ленинградский | 250 | 2.02 | 5.09 | 11.98 | 107.25 | 0.09 | 8.38 | 0.00 | 0.00 | 24.17 | 56.73 | 0.92 | 29.15 |
| №259 2011г | Жаркое по-домашнему из говядины | 175 | 16.20 | 18.09 | 16.58 | 295.00 | 0.12 | 6.76 | 0.00 | 0.00 | 42.48 | 205.95 | 3.86 | 30.50 |
| тип | Хлеб пшеничный промышленного производства | 60 | 4.74 | 0.60 | 28.98 | 140.28 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.78 | 19.80 | 52.20 | 0.66 | 13.80 |
| №349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.83 | 0.11 | 40.02 | 133.00 | 0.02 | 0.73 | 0.00 | 0.00 | 17.46 | 23.44 | 0.70 | 10.10 |
| | Итого за обед | 735 | 24.80 | 23.94 | 107.83 | 721.13 | 0.306 | 17.98 | 0.00 | 0.78 | 120.03 | 368.78 | 6.64 | 106.81 |
| 4 | Четверг, 1 неделя | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| №306 2011г | Горошек зелёный консервированный | 20 | 0.58 | 0.54 | 1.16 | 11.84 | 0.01 | 1.94 | 2.80 | 0.00 | 4.03 | 12.27 | 0.14 | 4.78 |
| №235 2011г | Суп-лапша на курином бульоне | 250 | 37.50 | 2.50 | 77.00 | 179.00 | 0.03 | 0.00 | 40.00 | 0.00 | 4.20 | 22.50 | 0.35 | 8.40 |
| №288 2011г | Окорочка куриные отварные | 50 | 11.73 | 12.91 | 0.25 | 164.00 | 0.02 | 11.75 | 48.10 | 0.00 | 10.14 | 83.55 | 0.91 | 28.00 |
| №302 2011г | Каша рассыпчатая перловая | 150 | 4.45 | 4.34 | 30.87 | 182.46 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 22.81 | 186.70 | 0.87 | 19.27 |
| п.п. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.74 | 0.60 | 28.98 | 140.28 | 0.06 | 2.45 | 0.00 | 0.00 | 7.00 | 15.00 | 1.22 | 13.80 |
| №376 2011г | Чай с сахаром | 200 | 0.07 | 0.02 | 15.00 | 60.00 | 0.00 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 1.40 | 2.80 | 0.28 | 11.10 |
| | Итого за обед | 730 | 59.07 | 20.91 | 153.26 | 737.58 | 0.17 | 16.17 | 90.90 | 0.00 | 49.58 | 322.82 | 3.77 | 85.35 |

5 Пятница, 1 неделя

Обед

| Номер по сборнику рецептов | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции(г) | Пищевые вещества в (г) | | | энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------|------------------------|-------|----------|--------------------------------|---------------|-------|---------|------|---------------------------|--------|------|--------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Mg | P | Fe | Ca |
| №52 2011г | Салат из отварной свеклы | 100 | 1,41 | 6,01 | 8,26 | 92,80 | 0,02 | 6,65 | 0,00 | 0,00 | 18,11 | 20,69 | 1,32 | 35,40 |
| №210 2011г | Щи из квашеной капусты с картофелем | 250 | 1,64 | 4,92 | 6,27 | 81,50 | 0,05 | 4,43 | 0,00 | 0,00 | 20,42 | 39,45 | 0,77 | 47,32 |
| | Картофель отварной | 150 | 2,86 | 4,32 | 23,00 | 142,27 | 0,15 | 20,98 | 0,00 | 0,00 | 29,31 | 79,68 | 1,16 | 14,63 |
| №278 2011г | Тефтели (говядина) | 80 | 7,46 | 8,29 | 9,44 | 142,00 | 0,05 | 0,41 | 33,00 | 0,00 | 16,50 | 83,14 | 0,68 | 23,65 |
| п.п. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,28 | 0,06 | 2,45 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 15,00 | 1,22 | 13,80 |
| №349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,83 | 0,11 | 40,02 | 133,00 | 0,02 | 0,73 | 0,00 | 0,00 | 17,46 | 23,44 | 0,70 | 10,10 |
| | Итого за обед | 840 | 18,94 | 24,25 | 115,97 | 668,85 | 0,35 | 35,65 | 33,00 | 0,00 | 108,80 | 261,40 | 5,85 | 144,90 |
| 6 | Понедельник, 2 неделя | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| №75 2011г | Икра морковная | 50 | 1,01 | 0,05 | 10,27 | 45,60 | 0,02 | 2,11 | 0,00 | 0,00 | 16,12 | 30,46 | 0,50 | 23,26 |
| №84 2011г | Борщ с фасолью и картофелем | 250 | 3,56 | 5,12 | 14,16 | 127,75 | 0,09 | 6,70 | 0,00 | 0,00 | 34,45 | 99,50 | 1,73 | 54,17 |
| №128/2 011 | Глов из куриных окорочков | 150 | 12,67 | 7,40 | 27,34 | 227,00 | 0,10 | 4,50 | 13,80 | 0,00 | 40,47 | 129,10 | 1,41 | 43,74 |
| тип | Хлеб пшеничный промышленного производства | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 19,80 | 52,20 | 0,66 | 13,80 |
| №376/2 011 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 1,40 | 2,80 | 0,28 | 11,10 |
| | Итого за обед | 710 | 22,05 | 13,19 | 95,75 | 600,63 | 0,29 | 13,34 | 13,80 | 0,78 | 112,24 | 314,06 | 4,58 | 146,07 |
| 7 | Вторник, 2 неделя | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| №70 2011/№ 94 2011г | Овощи натуральные соленые(огурцы,помидоры) | 50 | 0,56 | 0,00 | 1,75 | 10,00 | 0,00 | 1,75 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 12,00 | 1,22 | 49,72 |
| | Рассольник | 250 | 1,63 | 5,06 | 11,30 | 106,00 | 0,08 | 8,37 | 0,00 | 0,00 | 21,07 | 54,12 | 0,90 | 28,00 |
| №255/ №332 2011г | Печень по строгановски говяжья с соусом сметанным | 80 | 10,61 | 8,98 | 2,82 | 148,00 | 0,16 | 4,48 | 1954,40 | 0,00 | 15,66 | 210,00 | 4,00 | 26,59 |
| №203 | Макароны отварные | 150 | 5,73 | 6,07 | 31,98 | 205,50 | 0,01 | 0,00 | 30,00 | 0,00 | 8,55 | 39,45 | 0,85 | 12,75 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-------------------------------------------|-----|------------------------|-------|----------|--------------------------------|---------------|-------|---------|--------|---------------------------|--------|------|--------|
| пшш | Хлеб пшеничный промышленного производства | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 19,80 | 52,20 | 0,66 | 13,80 |
| №349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,83 | 0,11 | 40,02 | 133,00 | 0,02 | 0,73 | 0,00 | 0,00 | 17,46 | 23,44 | 0,70 | 10,10 |
| | Итого за обед | 790 | 24,10 | 38,14 | 116,85 | 537,28 | 0,326 | 15,33 | 1984,40 | 104,78 | 89,54 | 391,21 | 8,33 | 140,96 |
| 8 | Среда, 2 недели | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Номер по сборнику рецептов | Прием пищи, наименование блюда | г | Пищевые вещества в (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Mg | P | Fe | Ca |
| №306 | Кукуруза сахарная консервированная | 20 | 0,41 | 0,58 | 1,96 | 14,72 | 0,00 | 0,93 | 2,80 | 0,00 | 0,04 | 9,96 | 0,08 | 1,87 |
| №97 | Суп картофельный | 250 | 2,34 | 2,83 | 16,87 | 114,00 | 0,13 | 12,00 | 0,00 | 0,00 | 31,40 | 77,73 | 1,20 | 30,48 |
| №259 | Жаркое по-домашнему из говядины | 175 | 16,20 | 18,09 | 16,58 | 295,00 | 0,37 | 6,76 | 0,00 | 0,00 | 42,82 | 180,22 | 3,86 | 30,50 |
| пром.п р-во | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 19,80 | 52,20 | 0,66 | 13,80 |
| №376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 1,40 | 2,80 | 0,28 | 11,10 |
| | Итого за обед | 705 | 23,76 | 22,12 | 79,39 | 624,00 | 0,56 | 19,72 | 2,80 | 0,78 | 95,46 | 322,91 | 6,08 | 87,75 |
| 9 | Четверг, 2 недели | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| №47 | Салат из квашенной капусты | 100 | 1,72 | 5,00 | 8,46 | 85,70 | 0,02 | 19,81 | 0,00 | 0,00 | 16,01 | 33,96 | 0,67 | 52,24 |
| №112 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 250 | 2,57 | 2,78 | 15,69 | 109,00 | 0,09 | 6,07 | 0,00 | 0,00 | 23,80 | 57,72 | 0,98 | 29,50 |
| №310 | Картофель отварной | 150 | 2,86 | 4,32 | 23,00 | 142,27 | 0,15 | 20,98 | 0,00 | 0,00 | 29,31 | 79,68 | 1,16 | 14,63 |
| №229 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 75 | 7,33 | 3,72 | 2,86 | 78,95 | 0,04 | 2,80 | 4,37 | 0,00 | 36,48 | 121,94 | 0,64 | 29,37 |
| пром.п р-во | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 19,80 | 52,20 | 0,66 | 13,80 |
| №349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,83 | 0,11 | 40,02 | 133,00 | 0,02 | 0,73 | 0,00 | 0,00 | 17,46 | 23,44 | 0,70 | 10,10 |
| | Итого за обед | 835 | 20,05 | 16,53 | 119,01 | 689,20 | 0,38 | 50,39 | 4,37 | 0,00 | 142,86 | 368,94 | 4,81 | 149,64 |
| 10 | Пятница, 2 недели | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| №52 | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,41 | 6,01 | 8,26 | 92,80 | 0,02 | 6,65 | 0,00 | 0,00 | 20,69 | 40,63 | 1,30 | 35,46 |
| №99 | Суп из овощей | 250 | 1,59 | 4,98 | 9,14 | 95,25 | 0,07 | 10,37 | 0,00 | 0,00 | 20,75 | 49,27 | 0,77 | 34,85 |
| №288 | Окорочка куриные | 50 | 11,73 | 12,91 | 0,25 | 164,00 | 0,10 | 1,58 | 28,80 | 0,00 | 13,04 | 91,30 | 0,91 | 28,00 |
| №304 | Рис отварной | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,66 | 209,59 | 0,06 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 16,32 | 60,91 | 0,52 | 1,36 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|----------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|-------|--------|------|--------|
| пром.п р-во | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 19,80 | 52,20 | 0,66 | 13,80 |
| №3762 011 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 1,40 | 2,80 | 0,28 | 11,10 |
| | Итого за обед | 810 | 23,19 | 29,89 | 98,29 | 761,92 | 0,31 | 18,66 | 28,80 | 0,78 | 92,00 | 349,31 | 4,44 | 152,57 |