

меню 1 - 4 классов

Обед

Понедельник день первый

наименование блюда	выход (гр)	пищевые вещества			ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
		б	ж	у		В1	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Салат из свеклы с р/м	60	4,25	5,56	32,46	189,2	0,13	0,24	0,4	22,83	69,89	29,09	1,13
Суп полевой с мясом кур	250/13	5,52	5,295	35,325	211,095	0,09	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67
Овощи тушёные	1/150	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0,05	0,65	13,12	139,42	21,07	2,15
Бефстроганов	80	21,3	7,4	6	168,6							
Чай с сахаром	200/15	0,64	0	36,6	149,3	0	0	0	9,9	18,48	0	0,03
Хлеб пшеничный	40	3,75	1,45	25,7	109,8	0,06	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Хлеб ржаной	60	6,18	1,5	59,4	292,2	0,12	0	0	31,5	142,2	42,3	3,49
Итого	240	52,32	32,925	201,225	1296,945	0,48	0,32	1,18	118,79	515,89	137,01	8,57

Обед

Вторник день второй

наименование блюда	выход (гр)	пищевые вещества			ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
		б	ж	у		В1	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Икра кабачковая	60											
Щи с мясом кур	250/13	7,3	10,9	24,6	222,13	0,05	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01
Картофельное пюре	1/150	4,25	5,56	23,295	160,455	0,09	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67
Рыба отварная	80	38	7	5,74	231,8	0,08	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
Кисель	200	0	0	10	40,16	0,12	0	0	31,5	142,2	42,3	3,49
Хлеб ржаной	60	6,8	1,5	59,4	292,2	0,06	0	0,48	29,68	22,18	17,32	3,72
оладьи с повидлом	50	3,75	1,45	25,7	109,8							
Итого	450	60,1	26,41	148,735	1056,545	0,4	0,32	2,79	142,87	408,31	121,89	11,04

Обед

Среда день третий

наименование блюда	выход (гр)	пищевые вещества			ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
		б	ж	у		В1	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Салат из капусты с растительным маслом	60	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	0,2	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59

Суп с макаронными изделиями с мясом кур	250/13	10,5	12,9	33	288,63	0,14	0,21	2,42	30,1	85,8	33,4	1,16
Тефтели	80	21,3	7,4	5,61	205,32	0,11	0,51	4,2	34,5	209,76	37,84	0,93
Каша гречневая	150	5,7	5,2	30,6	184,1	0,02	0,02	0,19	3,67	49,95	16,22	0,33
молоко(кефир,йогурт)	200	0,2	0,05	15,01	57	0,02	0	0,2	14	14	8	2,8
Хлеб пшеничный	40	3,75	1,45	25,7	109,8							
Хлеб ржаной	60	6,8	1,5	59,4	292,2	0,12	0	0	31,5	142,2	42,3	3,49
Итого	590	49,09	33,56	174,64	1207,07	0,44	0,94	11,53	156,94	533,45	155	9,3

Обед

Четверг день четвёртый

наименование блюда	выход (гр)	пищевые вещества			ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
		б	ж	у		В1	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Салат из свеклы с р/м	60	4,25	5,56	32,46	189,2	0,01	0	2,3	31,65	36,88	18,82	1,2
Борщ с мясом кур	250/13	10,7	10,4	37,9	283	0,05	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01
Плов из мяса птицы	150	13,3	15,8	36,6	333,3	0,09	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67
Сок	200	0,64	0	36,6	149,3	0,17	1,16	1,66	54,1	396,06	96,06	3,58
Хлеб пшеничный	40	3,75	1,45	25,7	109,8	0,03	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
Хлеб ржаной	60	6,8	1,5	59,4	292,2	0,12	0	0	31,5	142,2	42,3	3,49
Итого	510	39,44	34,71	228,66	1356,8	0,47	1,61	7,3	235,32	727,18	230,41	10,97

Обед

Пятница день пятый

наименование блюда	выход (гр)	пищевые вещества			ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
		б	ж	у		В1	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Огурец солёный или свежий в нарезке	60	1,26	0	8,32	129,26	0,04	0,2	4,54	21,4	39,91	18,03	0,75
Суп рассольник с мясом кур	250/20	5,8	11,5	27,1	230,14	0,15	0,25	0,8	22,83	69,89	19,09	1,13
Картофель отварной	150	4,25	5,295	32,46	189,2	0,09	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67
Котлета из мяса птицы	80	13,4	13,5	0,75	225	0,08	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
Молоко(кефир, йогурт)	200	0	0	10	40,16	0,12	0	0	31,5	142,2	42,3	3,49
Хлеб ржаной	60	6,8	1,5	59,4	292,2							
Плюшка домашняя	50	3,75	1,45	25,7	109,8	0,09	0,09	0,6	244,93	338,98	40,11	1,35
Итого	600	35,26	33,245	163,73	1215,76	0,57	0,62	6,72	360,42	786,1	159,15	9,54

Обед**Понедельник день шестой**

наименование блюда	выход (гр)	пищевые вещества			ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
		б	ж	у		В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Овощи свежие или солёные в нарезке	60	1,26	0	8,32	129,26	0,04	0,2	4,54	21,4	39,91	18,03	0,75
Суп фасолевый с мясом кур	250/13	15,6	11,3	46,1	345,4	0,14	0,21	2,42	30,1	85,8	33,4	1,16
Тефтели	80	21,3	7,4	6	168,6							
Макароны отварные с соусом	150	5,26	3,55	37,64	199	0,17	1,16	1,66	54,1	396,06	96,06	3,56
кофейный напиток	200/20	2,9	3,2	4,7	59,2	0,12	0	0	31,5	142,2	42,3	3,49
Хлеб пшеничный	40	3,75	1,45	25,7	109,8							
Хлеб ржаной	60	6,8	1,5	59,4	292,2	0,07	0,02	0,02	170,4	136,8	34,2	1,25
Итого	390	56,87	28,4	187,86	1303,46	0,54	1,59	8,64	307,5	800,77	223,99	10,21

Обед**Вторник день седьмой**

наименование блюда	выход (гр)	пищевые вещества			ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
		б	ж	у		В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Салат из свежей капусты	60	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	0,2	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59
Суп гороховый с мясом кур	250/13	15,6	11,3	46,1	345,4	0,15	0,25	0,8	22,83	69,89	19,09	1,13
Картофельное пюре	150	4,25	5,56	32,46	189,2	0,09	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67
Голубцы ленивые	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
Хлеб ржаной	60	6,8	1,5	59,4	292,2	0,12	0	0	31,5	142,2	42,3	3,49
булочка домашняя	50	3,75	1,45	25,7	109,8	0,06	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Кисель	200/10	0	0	10	40,16	0,06	0	0,48	29,68	22,18	17,32	3,72
Итого	420	41,92	36,59	184,72	1223,53	0,59	0,53	6,58	181,74	548,33	161,57	12,85

Обед**Среда день восьмой**

наименование блюда	выход (гр)	пищевые вещества			ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
		б	ж	у		В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

Суп лапша с мясом кур	250/13	10,5	12,9	33	288,63	0,13	0,24	0,4	22,83	69,89	29,09	1,13
каша пшённая молочная	150/15	7,2	6,07	34,5	242	0,07	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44
Хлеб ржаной	60	6,8	1,5	59,4	292,2	0,12	0	0	31,5	142,2	42,3	3,49
чай с сахаром и лимоном	200/15	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0	3,45	2	1,5	0,25
хлеб пшеничный	60	3,75	1,45	25,7	109,8	0,12	0	0	31,5	142,2	42,3	3,49
сыр порционный	20	4,36	6,64	0	66,2	0,04	0	0,24	7,2	55,6	8,9	1,1
Итого	140	32,81	28,61	167,61	1055,83	0,48	0,29	0,81	228,33	555,62	154,45	9,9

Обед

Четверг день девятый

наименование блюда	выход (гр)	пищевые вещества			ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
		б	ж	у		В1	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Салат из свежей капусты с горошком консервированным	60	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	0,2	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59
Суп рыбный	250/13	6,95	15,7	22,52	255,2	0,05	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01
Рис отварной	150	3,195	6,06	23,295	160,455	0,09	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67
тефтеля из мяса кур	80	21,3	7,4	6	168,6	0,08	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
Хлеб ржаной	60	6,8	1,5	59,4	292,2	0,12	0	0	31,5	142,2	42,3	3,49
сок	200	0,56	0,56	54,3	48	0,06	0	0,48	29,68	22,18	17,32	3,72
Итого	550	39,645	36,28	170,835	994,475	0,43	0,52	7,31	186,04	440,05	139,13	11,63

Обед

Пятница день десятый

наименование блюда	выход (гр)	пищевые вещества			ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
		б	ж	у		В1	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Винегрет	60	8,3	0,17	56,45	199,7							
Суп рисовый с мясом кур	250/13	4,2	10,39	23,76	140,59	0,05	0,24	1,53	41,93	48,84	22,65	2,01
макароны отварные	150	5,26	3,55	37,64	199	0,09	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67
мясо курицы отварное в соусе	80	13,4	13,5	0,5	177,5	0,08	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
хлеб ржаной	60	6,8	1,5	59,4	292,2	0,06	0	0	14,8	87,2	26	1,1
молоко(кефир, йогурт)	200	0,2	0,05	15,01	57	0,03	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
Итого	490	29,86	28,99	136,31	866,29	0,31	0,5	3,99	145,99	375,69	120,3	6,95

меню 5-11 классов

Понедельник день первый

наименование блюда	выход (гр)	пищевые вещества			ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
		б	ж	у		В1	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Салат из свеклы с р/м	60	4,25	5,56	32,46	189,2	0,13	0,24	1,53	41,93	48,84	22,65	2,01
Суп полевой с мясом кур	250/13	5,52	5,295	35,325	211,095	0,09						
Овощи тушёные	180	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08						
Бефстроганов	100	21,3	7,4	6	168,6		0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67
Чай с сахаром	200/15	0,64	0	36,6	149,3	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
Хлеб пшеничный	40	3,75	1,45	25,7	109,8	0,06	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Хлеб ржаной	60	6,18	1,5	59,4	292,2	0,12	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
Итого	440	52,32	32,925	201,225	1296,945	0,48	0,5	3,99	145,99	375,69	120,3	6,95

Обед

Вторник день второй

наименование блюда	выход (гр)	пищевые вещества			ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
		б	ж	у		В1	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Икра кабачковая	60						0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67
Щи с мясом кур	250/13	7,3	10,9	24,6	222,13	0,05						
Картофельное пюре	180	4,25	5,56	23,295	160,455	0,09						
Рыба отварная	100	38	7	5,74	231,8	0,08						
Кисель	200/10	0	0	10	40,16	0,12	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
Хлеб ржаной	60	6,8	1,5	59,4	292,2	0,06	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Оладьи с повидлом	60	3,75	1,45	25,7	109,8		0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
Итого	460	60,1	26,41	148,735	1056,545	0,4	0,26	2,46	104,06	326,85	97,65	4,94

Обед

Среда день третий

наименование блюда	выход (гр)	пищевые вещества			ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
		б	ж	у		В1	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Салат из капусты с растительным маслом	60	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03						
Суп с макаронными изделиями с мясом кур	250/13	10,5	12,9	33	288,63	0,14	0,24	1,53	41,93	48,84	22,65	2,01
Тефтели	100	21,3	7,4	5,61	205,32	0,11						

Каша гречневая	180	5,7	5,2	30,6	184,1	0,02	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67
Молоко(кефир, йогурт)	200	0,2	0,05	15,01	57	0,02	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
Хлеб пшеничный	40	3,75	1,45	25,7	109,8		0	0	14,8	87,2	26	1,1
Хлеб ржаной	60	6,8	1,5	59,4	292,2	0,12	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
Итого	580	48,25	28,5	169,32	1137,05	0,41	0,5	3,99	145,99	375,69	120,3	6,95

Обед

Четверг день четвёртый

наименование блюда	выход (гр)	пищевые вещества			ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
		б	ж	у		В1	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Салат из свеклы с р/м	60	4,25	5,56	32,46	189,2	0,01	0,24	1,53	41,93	48,84	22,65	2,01
Борщ с мясом кур	250/13	10,7	10,4	37,9	283	0,05	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67
Плов из мяса птицы	200	13,3	15,8	36,6	333,3	0,09						
Сок	200	0,64	0	36,6	149,3	0,17	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
Хлеб пшеничный	40	3,75	1,45	25,7	109,8	0,03	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Хлеб ржаной	60	6,8	1,5	59,4	292,2	0,12	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
Итого	560	39,44	34,71	228,66	1356,8	0,47	0,5	3,99	145,99	375,69	120,3	6,95

Обед

Пятница день пятый

наименование блюда	выход (гр)	пищевые вещества			ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
		б	ж	у		В1	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Огурец солёный или свежий в нарезке	60	1,26	0	8,32	129,26	0,04	0,24	1,53	41,93	48,84	22,65	2,01
Суп рассольник с мясом кур	250/20	5,8	11,5	27,1	230,14	0,15	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67
Картофель отварной	180	4,25	5,295	32,46	189,2	0,09	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
Котлета из мяса птицы	100	13,4	13,5	0,75	225	0,08						
Молоко(кефир, йогурт)	200/10	0	0	10	40,16	0,12						
Хлеб ржаной	60	6,8	1,5	59,4	292,2		0	0	14,8	87,2	26	1,1
Плюшка домашняя	40	3,75	1,45	25,7	109,8	0,09	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
Итого	440	35,26	33,245	163,73	1215,76	0,57	0,5	3,99	145,99	375,69	120,3	6,95

Обед

Понедельник день шестой

наименование блюда	выход (гр)	пищевые вещества			ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
		б	ж	у		В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Овощи свежие или солёные в нарезке	60	1,26	0	8,32	129,26	0,04						
Суп фасолевый с мясом кур	250/13	15,6	11,3	46,1	345,4	0,14						
Тефтели	100	21,3	7,4	6	168,6		0,24	1,53	41,93	48,84	22,65	2,01
Макароны отварные с соусом	180	5,26	3,55	37,64	199	0,17	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67
кофейный напиток	200/20	2,9	3,2	4,7	59,2	0,12	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
Хлеб пшеничный	40	3,75	1,45	25,7	109,8		0	0	14,8	87,2	26	1,1
Хлеб ржаной	60	6,8	1,5	59,4	292,2	0,07	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
Итого	380	40,01	17,1	133,44	828,8	0,36	0,5	3,99	145,99	375,69	120,3	6,95

Вторник день седьмой

наименование блюда	выход (гр)	пищевые вещества			ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
		б	ж	у		В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Салат из свежей капусты	60	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03						
Суп гороховый с мясом кур	250/20	15,6	11,3	46,1	345,4	0,15						
Картофельное пюре	180	4,25	5,56	32,46	189,2	0,09	0,24	1,53	41,93	48,84	22,65	2,01
Голубцы ленивые	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67
Хлеб ржаной	60	6,8	1,5	59,4	292,2	0,12	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
булочка домашняя	50	3,75	1,45	25,7	109,8	0,06	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Кисель	200/10	0	0	10	40,16	0,06	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
Итого	390	25,48	20,23	133,3	808,11	0,41	0,5	3,99	145,99	375,69	120,3	6,95

Среда день восьмой

наименование блюда	выход (гр)	пищевые вещества			ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
		б	ж	у		В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп лапша с мясом кур	250/13	10,5	12,9	33	288,63	0,13	0,24	1,53	41,93	48,84	22,65	2,01
Каша пшённая молочная	180	7,2	6,07	34,5	242	0,07						
Хлеб ржаной	60	6,8	1,5	59,4	292,2	0,12						
Чай с сахаром и лимоном	200/15	0,2	0,05	15,01	57	0	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67
Хлеб пшеничный	40	3,75	1,45	25,7	109,8	0,12	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15

Сыр порционный	30	4,36	6,64	0	66,2	0,04	0	0	14,8	87,2	26	1,1
							0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
Итого	310	32,81	28,61	167,61	1055,83	0,48	0,5	3,99	145,99	375,69	120,3	6,95

Четверг день девятый

наименование блюда	выход (гр)	пищевые вещества			ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
		б	ж	у		В1	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Салат из свежей капусты с горошком консервированным	60	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	0,24	1,53	41,93	48,84	22,65	2,01
Суп рыбный	250	6,95	15,7	22,52	255,2	0,05						
Рис отварной	180	3,195	6,06	23,295	160,455	0,09	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67
Тефтеля из мяса кур	100	21,3	7,4	6	168,6	0,08	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
Хлеб ржаной	60	6,8	1,5	59,4	292,2	0,12	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Сок	200/15/15	0,56	0,56	54,3	48	0,06	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
Итого	650	39,645	36,28	170,835	994,475	0,43	0,5	3,99	145,99	375,69	120,3	6,95

Пятница день десятый

наименование блюда	выход (гр)	пищевые вещества			ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
		б	ж	у		В1	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Винегрет	60	8,3	0,17	56,45	199,7		0,24	1,53	41,93	48,84	22,65	2,01
Суп рисовый с мясом кур	250/13	4,2	10,39	23,76	140,59	0,05						
Макароны отварные	180	5,26	3,55	37,64	199	0,09	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67
Мясо курицы отварное в соусе	100	13,4	13,5	0,5	177,5	0,08	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
Хлеб ржаной	60	6,8	1,5	59,4	292,2	0,06	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Молоко(кефир, йогурт)	200/15/15	0,2	0,05	15,01	57	0,03	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
Итого	400	38,16	29,16	192,76	1065,99	0,31	0,5	3,99	145,99	375,69	120,3	6,95