

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

№	Наименование блюда	Выход порции гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Каша гречневая молочная	200	8,4	8	44	280
	Чай	200	0,2	-	15	58
	Хлеб	30	1,9	0,7	7,9	63
	Масло сливочное	10	0,6	8,1	0,08	75
	Сыр	15	0,3	4,4	0,1	54
	Итого:	455	11,4	21,2	67,08	530
2	Омлет натуральный	140	12,2	12,9	3,8	179
	Зелёный горошек отварной	25	1,3	0,1	3,9	21
	консервированный Кофейный напиток	200	1,6	1,6	18,4	91,1
	Хлеб	30	1,9	0,7	7,9	63
	Масло сливочное	10	0,6	8,1	0,08	75
	Итого:	405	17,6	23,4	34,08	429,1
3	Рыба припущенная	80	11	6	5	116,7
	Картофельное пюре	150	3,2	5,1	16,7	56,1
	Чай с лимоном	200/7	0,8	1,3	13,4	720
	Хлеб	30	1,9	0,7	7,9	63
	Масло сливочное	10	0,6	8,1	0,08	75
	Итого:	477	17	21,2	43,08	457,9
4	Запеканка творожно- морковная со сметанным соусом	200	13,8	26,8	24	385,2
	Какао с молоком	15	0,4	2	0,98	48,95
	Хлеб	200	5,5	6,1	24,2	190
	Хлеб	30	1,9	0,7	7,9	63
	Масло сливочное	10	0,6	8,1	0,08	75
	Итого:	455	22,2	43,7	57,16	762,15
5	Макаронные изделия с тёртым сыром	180	14,29	16,92	38,63	365,4
	Чай	200	0,2	-	15	58
	Хлеб	30	1,9	0,7	7,9	63
	Масло сливочное	10	0,6	8,1	0,08	75
	Итого:	420	16,99	25,72	61,61	561,4
6	Каша пшённая молочная	200	8,4	16	37	310
	Чай фруктовый	200	-	-	9,6	48,6
	Хлеб	30	1,9	0,7	7,9	63
	Масло сливочное	10	0,6	8,1	0,08	75

	Сыр	15	0,3	4,4	0,1	54
	Итого:	455	11,2	29,2	54,68	550,6
7	Запеканка рисовая	200	6,6	12,6	41,6	295,6
	со сметанным соусом	15	0,4	2	0,98	48,95
	Какао с молоком	200	5,5	6,1	24,2	190
	Хлеб	30	1,9	0,7	7,9	63
	Масло сливочное	10	0,6	8,1	0,08	75
	Итого:	455	15	29,5	74,84	672,55
8	Каша овсяная молочная	200	6,4	8,2	28,4	204
	Чай	200	0,2	-	15	58
	Хлеб	30	1,9	0,7	7,9	63
	Масло сливочное	10	0,6	8,1	0,08	75
	Сыр	15	0,3	4,4	0,1	54
	Итого:	455	9,4	21,4	51,48	454
9	Пудинг творожный с изюмом	200	26,8	14,2	23,6	328,8
	Подлива фруктовая	15	0,05	0,02	3,15	12,44
	Кофейный напиток	200	1,6	1,6	18,4	91,1
	Хлеб	30	1,9	0,7	7,9	63
	Масло сливочное	10	0,6	8,1	0,08	75
	Итого:	455	17,7	23,4	34,08	429,1
10	Биточки (мясо или птица)	80	22,88	24,22	47,92	457,4
	Макаронные изделия	150	8,1	9,25	31,95	250,5
	Чай с лимоном	200/7	0,8	1,3	13,4	56,1
	Хлеб	30	1,9	0,7	7,9	63
	Масло сливочное	10	0,6	8,1	0,08	75
	Итого:	477	33,84	43,57	101,25	902
	Среднее значение:		172,33	282,29	579,34	5748,8

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ**

№	Наименование блюд	Выход порции гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Каша гречневая молочная	220	9,2	8,8	48,4	308
	Чай	200	0,2	-	15	58
	Хлеб	30	1,9	0,7	7,9	63
	Масло сливочное	10	0,6	8,1	0,08	75
	Сыр	15	0,3	4,4	0,1	54
	Итого:	475	12,2	22	71,48	558
2	Омлет	160	13,9	14,7	4,3	204,8

	натуральный Зелёный горошек отварной	30	1,6	0,1	4,7	25,2
	консервированный Кофейный напиток	200	1,6	1,6	18,4	91,1
	Хлеб	30	1,9	0,7	7,9	63
	Масло сливочное	10	0,6	8,1	0,08	75
	Итого:	430	18	25,2	35,38	663,9
3	Рыба припущенная	100	13,8	7,5	6,3	145,9
	Картофельное пюре	150	3,9	6,1	20	176,5
	Чай с лимоном	200/7	0,8	1,3	13,4	56,1
	Хлеб	30	1,9	0,7	7,9	63
	Масло сливочное	10	0,6	8,1	0,08	75
	Итого:	477	21	23,7	47,68	516,5
4	Запеканка творожно- морковная со сметанным соусом	220	15,18	29,48	26,4	423,72
	Какао с молоком	20	0,56	6,46	1,3	65,26
	Хлеб	200	5,5	6,1	24,2	190
	Хлеб	30	1,9	0,7	7,9	63
	Масло сливочное	10	0,6	8,1	0,08	75
	Итого:	480	23,29	50,84	59,88	816,98
5	Макаронные изделия с тёртым сыром	200	15,88	18,8	42,92	406
	Чай	200	0,2	-	15	58
	Хлеб	30	1,9	0,7	7,9	63
	Масло сливочное	10	0,6	8,1	0,08	75
	Итого:	440	18,14	27,6	65,70	602
6	Каша пшённая молочная	220	9,24	17,6	40,7	341
	Чай фруктовый	200	-	-	9,6	48,6
	Хлеб	30	1,9	0,7	7,9	63
	Масло сливочное	10	0,6	8,1	0,08	75
	Сыр	15	0,3	4,4	0,1	54
	Итого:	475	11,60	30,8	58,38	581,6
7	Запеканка рисовая со сметанным соусом	220	7,26	13,86	45,76	325,16
	Какао с молоком	20	0,56	6,46	1,3	65,26
	Хлеб	200	5,5	6,1	24,2	190
	Хлеб	30	1,9	0,7	7,9	63
	Масло сливочное	10	0,6	8,1	0,08	75
	Итого:	480	15,37	35,22	79,24	718,42
8	Каша овсяная молочная	220	7,04	9,02	31,24	224,4
	Чай	200	0,2	-	15	58
	Хлеб	30	1,9	0,7	7,9	63
	Масло сливочное	10	0,6	8,1	0,008	75
	Сыр	15	0,3	4,4	0,1	54

	Итого:	475	9,6	22,22	54,32	474,4
9	Пудинг творожный с изюмом	220	29,48	15,62	25,96	361,68
	Подлива фруктовая	20	0,06	0,02	4,2	16,58
	Кофейный напиток	200	1,6	1,6	18,4	91,1
	Хлеб	30	1,9	0,7	7,9	63
	Масло сливочное	10	0,6	8,1	0,08	75
	Итого:	480	18,1	25,2	35,38	663,9
10	Биточки (мясо или птица)	100	28,6	30,28	59,9	571,75
	Макаронные изделия	1580	9,72	11,1	38,34	300,6
	Чай с лимоном	200/7	0,8	1,3	13,4	56,1
	Хлеб	30	1,9	0,7	7,9	63
	Масло сливочное	10	0,6	8,1	0,08	75
	Итого:	527	41,17	51,48	119,62	1066,45
	Среднее значение:		188,47	314,26	627,06	6659,15

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

№	Наименование блюдов	Выход порции гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Салат зелёный с помидорами с р/м	60	0,59	4,95	4,14	64,8
	Суп гороховый	250	6,2	5,6	22,3	167
	Биточки (мясо, птица)	80	22,88	24,22	47,92	457,4
	Овощное рагу	150	11,3	8,8	32,2	196,1
	Компот из сухофруктов	200	1,2	-	31,6	126
	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,47	5,27	42
	Хлеб ржаной (пшенично- ржаной)	30	2,55	0,99	14,49	77,7
	Всего:	790	45,99	45,03	157,92	1131
2	Огурцы свежие (или солёные) в нарезке	60	0,3	0,12	2,1	9,6
	Борщ со сметаной	250/10	4	2,5	5,5	59,25
	Рыба припущенная	80	11	6	5	116,7
	Картофель отварной (запечённый)	150	3,2	5,1	16,7	147,1

	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	0,24	-	30	116
	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,47	5,27	42
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,55	0,99	14,49	77,7
	Всего:	800	22,56	15,18	79,06	568,35
3	Салат из свежих овощей с р/м	60	0,96	2,64	4,98	46,5
	Суп рисовый с картофелем	250	3	2,75	24,8	135,5
	Бефстроганов	80	17,5	21,9	4,6	284
	Макаронные изделия отварные	150	8,64	1,38	46,02	235,50
	Компот из плодов сухих (шиповник)	200	0,8	0,4	11,8	70,2
	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,47	5,27	42
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,55	0,99	14,49	77,7
	Всего:	790	34,72	30,53	111,96	891,40
4	Помидор свежий (или солёный) в нарезке	60	0,36	0,12	2,52	11,94
	Щи из свежей капусты	250	2	4,3	10	88
	Плов из птицы	200	26,1	20,2	26,97	431,7
	Компот из свежих яблок	200	0,1	-	26,4	102
	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,47	5,27	42
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,55	0,99	14,49	77,7
	Всего:	760	32,38	26,08	85,65	753,34
5	Салат из моркови с яблоком с р/м	60	0,72	2,88	5,46	49,32
	Суп с макаронными изделиями	250	22	19	28	583
	Печень по-строгановски	80	4,8	19	4,4	211,8
	Картофельное пюре	150	3,2	6,1	20	176
	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	0,2	6,1	32	118
	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,47	5,27	42
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,7

	(ржано-пшеничный) Всего:	790	34,74	54,54	109,62	1258,32
6	Овощи свежие (или солёные) в нарезке	60	0,46	0,11	3,13	21
	Суп овощной со сметаной	250/10	4,25	4,5	15,5	107,5
	Тефтели (мясные)	80	10,01	11,18	10,54	169,49
	Рис припущенный	150	8,55	9,15	34,35	245,4
	Компот из свежих яблок	200	0,1	-	26,4	102
	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,47	5,27	42
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,55	0,99	14,49	77,7
	Всего:	800	27,19	26,4	109,68	765,09
7	Салат зелёный с огурцом с р/м	60	0,9	2,46	1,32	31,2
	Рассольник по-ленинградски	250	3	4,55	20,1	135
	Рыба, запечённая с картофелем по-русски	200	12,6	8,8	9,96	166,94
	Сок фруктовый (овощной)	200	-	-	24	96
	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,47	5,27	42
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,55	0,99	14,49	77,7
	Всего:	760	20,32	17,27	75,14	548,84
8	Салат витаминный	60	0,84	8,04	3,48	87,6
	Суп картофельный с рисовой крупой	250	3	2,75	24,8	135,5
	Котлеты (мясо или птица)	80	11,68	6,96	9,06	178,72
	Макаронные изделия	150	8,64	1,38	46,02	235,50
	Компот из сухофруктов	200	1,2	-	31,6	126
	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,47	5,27	42
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,55	0,99	14,49	77,7
	Всего:	790	29,18	20,59	134,72	883,02
9	Помидор свежий (или солёный) в нарезке	60	0,36	0,12	2,52	11,94

	Борщ со сметаной	250/10	4	2,5	5,5	59,25
	Жаркое по-домашнему	200	17,8	9,8	30,32	250
	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	0,24	-	30	116
	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,47	5,27	42
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,55	0,99	14,49	77,7
	Всего:	770	26,22	13,88	88,1	556,89
10	Салат из моркови с яблоками	60	0,72	2,88	5,46	49,32
	Суп рыбный	250	2	4,9	14,3	110
	Котлета рубленая (мясо или птица), запечённая с соусом молочным	100	3,98	5,96	8,02	99,66
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	3,3	25,65	148,05
	Компот из плодов сухих (шиповник)	200	1,2	-	31,6	126
	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,47	5,27	42
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,55	0,99	14,49	77,7
	Всего:	810	17,12	18,5	104,79	652,73
	Среднее значение:		290,42	207,79	956,64	8008,98

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

№	Наименование блюд	Выход порции гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Салат зелёный с помидорами с р/м	60	0,59	4,95	4,14	64,8
	Суп гороховый	250	6,2	5,6	22,3	167
	Биточки (мясо, птица)	100	22,88	24,22	47,92	457,4
	Овощное рагу	180	13,56	10,56	38,64	235,32
	Компот из сухофруктов	200	1,2	-	31,6	126
	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,47	5,27	42
	Хлеб ржаной (пшенично-	30	2,55	0,99	14,49	77,7

	ржаной) Всего:	840	48,25	46,79	164,36	1170,22
2	Огурцы свежие (или солёные) в нарезке	60	0,3	0,12	2,1	9,6
	Борщ со сметаной	250/10	4	2,5	5,5	59,25
	Рыба припущенная	100	13,8	7,5	6,3	145,9
	Картофель отварной (запечённый)	180	3,9	6,1	20	176,5
	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	0,24	-	30	116
	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,47	5,27	42
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	2,55	0,99	14,49	77,7
	Всего:	850	26,06	17,68	83,66	626,95
3	Салат из свежих овощей с р/м	60	0,96	2,64	4,98	46,5
	Суп рисовый с картофелем	250	3	2,75	24,8	135,5
	Бефстроганов	100	21,9	27,4	5,7	355
	Макаронные изделия отварные	180	10,37	1,66	55,22	282,6
	Компот из плодов сухих (шиповник)	200	0,8	0,4	11,8	70,2
	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,47	5,27	42
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	2,55	0,99	14,49	77,7
	Всего:	840	40,85	36,31	122,26	1009,5
4	Помидор свежий (или солёный) в нарезке	60	0,36	0,12	2,52	11,94
	Щи из свежей капусты	250	2	4,3	10	88
	Плов из птицы	250	32,63	25,25	33,71	539,63
	Компот из свежих яблок	200	0,1	-	26,4	102
	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,47	5,27	42
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	2,55	0,99	14,49	77,7
	Всего:	810	38,91	31,13	92,39	861,27
5	Салат из моркови с яблоком с р/м	60	0,72	2,88	5,46	49,32
	Суп с	250	22	19	28	583

	макаронными изделиями					
	Печень по-строгановски	100	6	15,2	3,52	169,44
	Картофельное пюре	180	3,9	5,1	16,7	147,1
	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	0,2	6,1	32	118
	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,47	5,27	42
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,55	0,99	14,49	77,7
	Всего:	840	36,64	49,74	105,44	1186,56
6	Овощи свежие (или солёные) в нарезке	60	0,46	0,11	3,13	21
	Суп овощной со сметаной	250/10	4,25	4,5	15,5	107,5
	Тефтели (мясные)	100	12,51	13,97	13,17	211,86
	Рис припущенный	180	10,26	10,98	41,22	294,48
	Компот из свежих яблок	200	0,1	-	26,4	102
	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,47	5,27	42
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,55	0,99	14,49	77,7
	Всего:	800	31,4	31,02	119,18	856,54
7	Салат зелёный с огурцом с р/м	60	0,9	2,46	1,32	31,2
	Рассольник по-ленинградски	250	3	4,55	20,1	135
	Рыба, запечённая с картофелем по-русски	250	15,75	11	12,45	208,68
	Сок фруктовый (овощной)	200	-	-	24	96
	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,47	5,27	42
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,55	0,99	14,49	77,7
	Всего:	810	23,47	19,47	75,14	590,58
8	Салат витаминный	60	0,84	8,04	3,48	87,6
	Суп картофельный с рисовой крупой	250	3	2,75	24,8	135,5
	Котлеты (мясо или птица)	100	14,6	11,6	15,1	223,4
	Макаронные изделия	180	8,64	1,38	46,02	235,50

	Компот из сухофруктов	200	1,2	-	31,6	126
	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,47	5,27	42
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,55	0,99	14,49	77,7
	Всего:	840	32,1	25,23	140,76	927,70
9	Помидор свежий (или солёный) в нарезке	60	0,36	0,12	2,52	11,94
	Борщ со сметаной	250/10	4	2,5	5,5	59,25
	Жаркое домашнему	250	22,25	12,25	37,87	312,5
	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	0,24	-	30	116
	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,47	5,27	42
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,55	0,99	14,49	77,7
	Всего:	820	30,67	16,33	95,65	619,39
10	Салат из моркови с яблоками	60	0,72	2,88	5,46	49,32
	Суп рыбный	250	2	4,9	14,3	110
	Котлета рубленая (мясо или птица), запечённая с соусом молочным	120	4,78	7,15	9,62	119,59
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,4	3,3	25,65	148,05
	Компот из плодов сухих (шиповник)	200	1,2	-	31,6	126
	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,47	5,27	42
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,55	0,99	14,49	77,7
	Всего:	860	19	20,35	111,52	702,27
	Среднее значение:		327,35	294,05	1110,36	8550,98