

**Примерное двухнедельное меню**  
**для организации питания обучающихся общеобразовательных школ с 1 по 4 класс**  
**(обед)**

Рецеп.сборник	Наименование блюд	Масса порций	белки г	жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность
<b>1 неделя</b>						
<b>понедельник</b>						
101/04	Икра кабачковая	60	1,2	5,4		57,6
82/17	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	200/10/2	1,44	3,9	8,7	83
268/17	Биточек рубленый	90	14,78	15,25	12,77	250,2
171/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	4,3	39,73	214
342/17	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2
		<b>782</b>	<b>31,36</b>	<b>29,79</b>	<b>119,41</b>	<b>869,10</b>
<b>вторник</b>						
70/17	Огурец по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6,00
103/17	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200/2	2,16	2,24	14	94,6
229/17	Рыба тушеная в томате с овощами	150	14,61	14,6	13,2	202,5
310/17	Картофель отварной	150	2,85	4,33	23,01	142,33
350/17	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,15	0,08	24,5	114,6
	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2
338/17	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,5
		<b>932</b>	<b>25,86</b>	<b>22,69</b>	<b>120,76</b>	<b>780,23</b>
<b>среда</b>						
47/17	Салат из квашеной капусты	60	1,0	3,0	5,1	51,4
102/17	Суп картофельный с горохом и зеленью	200/2	4,40	4,2	13,20	118,60
291/17	Плов из филе птицы	200	17,69	21,19	29,24	335
389/17	Сок фруктовый	200	1,0		20,2	84,8
	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2
338/17	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,5
		<b>832</b>	<b>29,70</b>	<b>29,77</b>	<b>112,77</b>	<b>810,00</b>
<b>четверг</b>						
67/17	Винегрет овощной	60	0,84	6,06	4,08	74,4
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и зеленью	200/10/2	1,4	4	13,06	71,8
261/17, 330/17	Печень тушенная в сметанном соусе	100	10,66	8,76	3,81	159
312/17	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25
348/17	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,34	0,7	29,85	122,2
	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2
		<b>792</b>	<b>21,31</b>	<b>25,10</b>	<b>101,53</b>	<b>714,35</b>

пятница						
42/17	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,05	5,7	5,54	79,7
151/16	Уха Ростовская с зеленью	200/2	6,68	4,92	11,36	117,07
204/17	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,1	12,40	33,0	293,5
457/16	Компот из ягод	200	0,2	0,03	22,25	87,4
	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2
		<b>732</b>	<b>25,06</b>	<b>23,83</b>	<b>102,46</b>	<b>727,39</b>
2 неделя						
понедельник						
101/04	Икра кабачковая	60	1,2	5,4		57,6
98/17	Суп крестьянский с крупой (пшеничная) и зеленью	200/2	1,2	3,9	4,9	77
245/17, 330/17	Бефстроганов из отварной говядины	90	12,49	13,55	4,15	196,61
302/17	Рис отварной	150	3,8	3,07	40	202,95
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8
	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2
		<b>772</b>	<b>24,36</b>	<b>26,79</b>	<b>111,38</b>	<b>816,66</b>
вторник						
47/17	Салат из квашеной капусты	60	1,0	3,0	5,1	51,4
155/16	Суп лапша с мясом птицы и зеленью	200/25/2	7,77	10,51	10,51	175,60
234/17, 331/17	Биточки рыбные с соусом сметанным с томатом	100/30	12,27	10,12	20,14	224,88
310/17	Картофель отварной	150	2,85	4,33	23,01	142,33
389/17	Сок фруктовый	200	1,0		20,2	84,8
	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2
		<b>837</b>	<b>29,90</b>	<b>28,74</b>	<b>109,29</b>	<b>828,71</b>
среда						
70/17	Помидор по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6,00
84/17	Борщ с фасолью, картофелем и зеленью	200/2	3,13	4,29	13,29	105,64
297/17, 330/17	Фрикадельки из мяса птицы с соусом сметанный	90/30	13,64	14,92	6,76	176,26
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	4,3	39,73	214
457/16	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,03	22,25	87,4
	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2
		<b>802</b>	<b>31,23</b>	<b>24,35</b>	<b>113,38</b>	<b>739,00</b>
четверг						
т.24/96	Зеленый горошек	60	1,92	1,2	10,4	46
99/17	Суп из овощей с зеленью	200/2	1,30	4	7,30	76,20
259/17	Жаркое по-домашнему (свинина)	200	12,78	22,27	20,81	361,62
389/17	Сок фруктовый	200	1,0		20,2	84,8
	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2

		<b>732</b>	<b>22,01</b>	<b>28,25</b>	<b>89,04</b>	<b>718,32</b>
<b>пятница</b>						
67/17	Винегрет овощной	60	0,84	6,06	4,08	74,4
96/17	Рассольник Ленинградский с зеленью	200/2	1,6	4,1	9,58	85,8
318/16	Котлета руб. из мяса птицы	90	13,7	19,9	13,8	289,8
302/17	Рис отварной	150	3,8	3,07	40	202,95
348/17	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,01	28,83	118
	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2
338/17	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47
		<b>875</b>	<b>25,68</b>	<b>34,22</b>	<b>136,92</b>	<b>967,65</b>

<b>Итого за обед</b>		<b>266,47</b>	<b>273,53</b>	<b>1116,94</b>	<b>7971,41</b>
<b>Среднее значение за обед</b>		<b>26,64</b>	<b>27,35</b>	<b>111,69</b>	<b>797,14</b>
<b>Выполнение СанПиН 2020</b>		<b>34,59%</b>	<b>34,62%</b>	<b>33,34%</b>	<b>33,92%</b>

		<b>Норма</b>
<b>Распределение ЭЦ</b>	<b>33,92%</b>	<b>30-35%</b>



**Примерное двухнедельное меню**  
**для организации питания обучающихся общеобразовательных школ с 1 по 4 класс**  
**(завтрак)**

Рецеп.сборник	Наименование блюд	Масса порций	белки г	жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность
<b>1 неделя</b>						
<b>понедельник</b>						
120/17	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,67	3,86	17,29	123,44
15/17	Сыр порционный	20	5,3	5,3		72
14/17	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
382/17	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,6
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94
338/17	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
		<b>620</b>	<b>17,88</b>	<b>20,95</b>	<b>69,02</b>	<b>544,54</b>
<b>вторник</b>						
г.24/96	Зеленый горошек	60	1,92	1,2	10,4	46
268/17, 331/17	Шницель рубленый с соусом сметанным с томатом	90/30	10,78	15,25	12,77	250,2
302/17	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,3	4,50	38,85	221,3
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94
	Мармелад	15	0,01		11,91	48,15
		<b>607</b>	<b>22,30</b>	<b>21,37</b>	<b>108,45</b>	<b>721,60</b>
<b>среда</b>						
101/04	Икра кабачковая	60	1,2	5,4		57,6
209/17	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0
204/17	Макаронные изделия отварные с сыром	150	8,1	9,25	25,58	250,5
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62
	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5
338/17	Фрукты свежие	100	0,21	0,4	9,8	47
		<b>602</b>	<b>17,11</b>	<b>19,97</b>	<b>65,37</b>	<b>550,60</b>
<b>четверг</b>						
224/17, 334/17	Запеканка из творога с морковью с соусом ягодным	170	10,92	13,62	35,62	337,64
376/17	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
338/17	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
434/17	Булочка молочная	40	3,71	0,79	18,76	96,8
		<b>525</b>	<b>15,10</b>	<b>14,83</b>	<b>79,18</b>	<b>541,44</b>
<b>пятница</b>						
70/17	Помидор по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6,00
260/17	Гуляш из свинины	90	9,88	14,90	2,6	203,76
171/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	4,3	39,73	214
376/17	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94
338/17	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,5
		<b>655</b>	<b>22,96</b>	<b>20,28</b>	<b>92,37</b>	<b>648,26</b>

2 неделя						
понедельник						
209/17	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0
175/17	Каша молочная "Дружба"	200	5,49	3,93	33,35	179,9
15/17	Сыр порционный	20	5,3	5,3		72
14/17	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
379/17	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,68	14,7	100,6
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94
338/17	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,5
		<b>610</b>	<b>22,90</b>	<b>24,76</b>	<b>82,50</b>	<b>646,00</b>
вторник						
224/17, 334/17	Запеканка из творога с морковью с соусом ягодным	170	10,92	13,62	35,62	337,64
376/17	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
428/17	Булочка школьная	40	3,34	1,28	17,94	86,66
338/17	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47
		<b>525</b>	<b>14,73</b>	<b>15,22</b>	<b>78,86</b>	<b>531,30</b>
среда						
52/17	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6	8,16	92,9
162К	Запеканка картофельная с печенью	150	10,19	6,52	28,92	250,35
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94
		<b>522</b>	<b>14,88</b>	<b>12,94</b>	<b>71,60</b>	<b>499,25</b>
четверг						
70/17	Помидор по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6,00
тгк 104, 331/17	Тефтели из птицы с соусом сметанным с томатом	90/30	12,84	16,63	9,75	244,15
302/17	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,3	4,50	38,85	221,3
382/17	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,6
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94
		<b>570</b>	<b>26,85</b>	<b>25,13</b>	<b>86,52</b>	<b>684,00</b>
пятница						
70/17	Огурец по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6,00
239/17, 331/17	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом	100/30	9,1	10,7	14	161,56
312/17	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94
	Мармелад	15	0,01		11,91	48,15
		<b>607</b>	<b>15,94</b>	<b>15,98</b>	<b>81,85</b>	<b>508,96</b>

Итого за завтрак		190,65	191,43	815,72	5875,95
Среднее значение за завтрак		19,06	19,14	81,57	587,59
Выполнение СанПиН 2020		24,75%	24,22%	24,34%	25,00%

		Норма
Распределение ЭЦ	25,00%	20-25%