



ООО "Комбинат социального питания"

"СОГЛАСОВАНО"

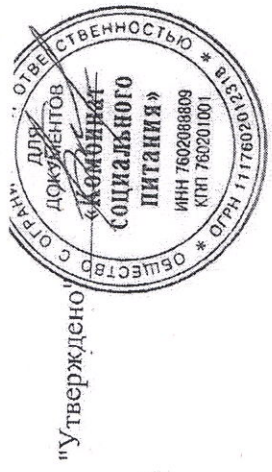
Руководитель образовательного учреждения



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ Г.ВЛАДИМИРА**

СЕЗОН ОСЕНЬ 2026Г.

"Согласовано" *Б.С.Сурин*
 Гимназия № 23
 г.Владимира

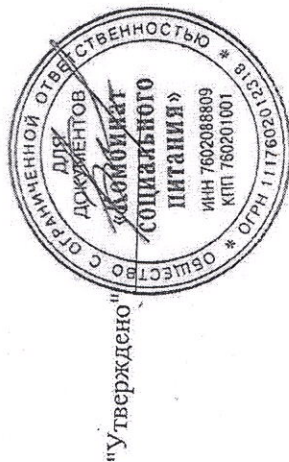


ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛИ

№	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
		г	всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	Ca			Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мг	C, мг		
Завтрак																			
138	Макаронные изделия отварные с сыром	180	10,96	5,72	9,12	0,70	36,13	271,24	202	18	155	0,9	40,2	75,71	0,95	0,07	0,06	0,06	
5	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0	40	45	0,1	0	0	0	
100	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
100	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39	0,39	13,55	62,85	11,4	15,3	51,4	1,3	0	0,33	0,46	0,06	0	0	
111	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,04	9,91	38,60	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
386	Фрукт	200	0,80	0,00	0,80	0,80	23,20	97,36	32	18	22	4,4	0	10	0,4	0,06	20	20	
Итого за 'Завтрак'		15,49	5,80	17,73	2,06	92,30	568,97	237	50,4	284	4,2	48	76,03	1,47	0,26	0,86	20	20	
Обед																			
11	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,91	0,00	2,99	2,99	6,59	54,15	26,8	9,83	18,3	0,4	0	121,42	1,39	0,02	21,2	21,2	
13	Суп картофельный с рыбой	200	3,36	1,72	2,21	2,11	15,89	95,08	13,2	11,9	51,2	0,7	0,78	183,6	1,05	0,07	1,73	1,73	
87	Тефтели	120	10,85	9,88	16,76	1,70	10,62	234,79	22,6	21,9	121	1,4	6,75	15,6	1,23	0,28	1,42	1,42	
130	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,79	0,03	4,43	1,77	35,49	200,01	13	104	153	3,6	15	17,97	0,48	0,2	0	0	
100	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
100	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39	0,39	13,55	62,85	11,4	15,3	51,4	1,3	0	0,33	0,46	0,06	0	0	
100	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4	4	
Итого за 'Обед'		26,38	11,62	27,11	9,09	112,13	778,14	101	171	409	10	22,5	338,92	4,8	0,64	28,3	28,3	28,3	
Итого за день		41,87	17,42	44,84	11,15	204,43	1347,11	338	221	693	14	70,6	414,95	6,27	0,9	29,2	29,2	29,2	



"Согласовано" *М.С. Рупа*
г.Владимира



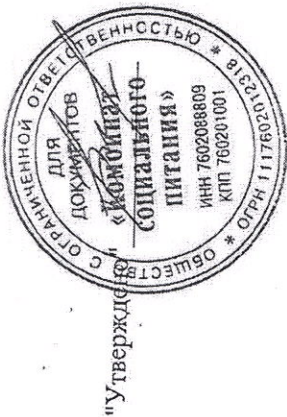
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

ВТОРНИК 1 НЕДЕЛИ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углето- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мг	С, мг
Завтрак																	
119	Каша молочная "Дружба"	160	5,21	2,22	5,88	0,79	31,00	196,43	87,5	30,1	120	0,7	20,5	38,72	0,17	0,09	0,39
227	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0
7	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200	11	120	0,1	42	47,6	0,08	0,01	0,14
проп	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Про	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39	0,39	13,55	62,85	11,4	15,3	51,4	1,3	0	0,33	0,46	0,06	0
264	Кофейный напиток с молоком	200	3,37	2,84	3,26	0,13	14,39	97,82	117	13,3	83,7	0,1	20	22	0	0,03	0,52
	Сок в индивидуальной																
проп	упаковке	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0	0,02	4
Итого за "Завтрак"			23,39	15,40	19,78	1,44	89,20	621,27	438	74,4	452	3,2	183	212,65	0,94	0,22	1,05
Обед																	
16/1	Салат из моркови с																
	растительным маслом	60	0,70	0,00	3,58	3,58	6,79	59,01	14,7	20,6	29,8	0,4	0	1104	1,8	0,03	2,7
	Щи из свежей капусты с мясом																
66/1	и сметаной	200	2,40	1,05	5,73	4,16	8,23	91,69	27,1	16,7	43,5	0,6	3,6	192,32	1,93	0,06	9,83
322	Биточки из мяса кур	90	13,71	11,52	11,93	2,74	13,14	215,20	13,6	14,7	103	1,3	37,3	47,95	1,99	0,06	0,24
1/3	Картофель отварной	150	2,89	0,03	3,29	0,57	23,87	135,49	15,9	31,3	80,1	1,2	15	21,4	0,19	0,13	6,03
проп	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Про	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39	0,39	13,55	62,85	11,4	15,3	51,4	1,3	0	0,33	0,46	0,06	0
417	Напиток из шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	15,55	59,45	5,7	1,52	1,49	0,3	0	86,8	0,34	0,01	52
Итого за "Обед"			23,48	12,60	25,19	11,71	90,51	668,46	149	136	437	8,2	67,5	1481,8	7,1	0,64	64,8
Итого за день			46,87	28,00	44,97	13,15	179,71	1289,73	586	210	889	11	250	1694,5	8,04	0,86	65,8

"Согласовано"


 Главный врач



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ СРЕДА 1 НЕДЕЛИ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мг	С, мг
Завтрак																	
251	Запеканка из творога с молоком сгущенным	160	24,70	23,25	14,76	1,38	39,22	386,62	283,5	42,9	312,5	1	81,8	103,48	1,12	0,09	1,07
прог	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
411	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,04	9,91	38,60	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
386	Фрукт	150	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	1,5
Итого за 'Завтрак'			26,80	23,25	15,53	2,15	75,91	543,02	307,8	56,4	329	4,4	81,8	110,98	1,42	0,13	16,1
Обед																	
38	Салат из свеклы отварной	60	0,83	0,00	3,58	3,58	6,25	56,96	20,99	12,2	23,95	0,8	0	1,13	1,64	0,01	5,53
79	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	200	3,92	1,78	4,01	2,20	16,42	115,97	15,15	19,2	60,73	0,9	7	160,91	1,1	0,08	5,09
	Плов из свинины	240	11,49	7,34	17,68	7,67	48,41	396,85	17,96	41,1	139	1,5	0	576	4,84	0,2	0,86
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39	0,39	13,55	62,85	11,38	15,3	51,35	1,3	0	0,33	0,46	0,06	0
	Напиток из фруктов	200	0,20	0,00	0,08	0,08	17,09	66,32	7,71	2,76	4,74	0,5	0	1	6	0,03	5,28
Итого за 'Обед'			19,90	9,13	25,86	14,05	111,10	743,74	73,19	90,6	279,7	4,9	7	739,36	14	0,38	16,8
Итого за день			46,70	32,38	41,39	16,20	187,01	1286,76	381	147	608,8	9,2	88,8	850,35	15,5	0,52	32,8



"Согласовано"

Гимназия № 1
г. Владимира

"Утверждено"



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

ЧЕТВЕРГ 1 НЕДЕЛИ

№	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углю- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	Са	Mg			P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
Завтрак																			
293	Гуляш из мяса свинины	90		9,59		9,08	17,58	2,72	3,58	209,86	10,6	19,6	109	1,2	0	172,95	1,62	0,25	0,55
330	Каша гречневая рассыпчатая	150		6,79		0,03	4,43	1,77	35,49	200,01	13	104	153	3,6	15	17,97	0,48	0,2	0
6	Масло сливочное	10		0,08		0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0	40	45	0,1	0	0
проп	Хлеб пшеничный	20		1,32		0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Про	Хлеб ржаной	32,5		2,15		0,00	0,39	0,39	13,55	62,85	11,4	15,3	51,4	1,3	0	0,33	0,46	0,06	0
416	Какао с молоком	200		3,84		3,54	3,74	0,33	16,24	110,07	132	23,1	108	0,6	14,7	26,96	0,01	0,04	0,64
Итого за 'Завтрак'				23,77	12,73	33,52	5,34	78,37	693,63	169	162	425	6,6	69,7	263,2	2,65	0,54	1,19	
Обед																			
Салат из свежих помидоров и																			
19	огурцов	60		0,57		0,00	3,62		2,98	45,51	11,4	9,55	20,3	0,4	0	40,4	1,82	0,03	9,82
63	Борщ с курицей и сметаной	200		3,12		1,95	5,99	3,62	10,40	104,38	29,9	18,1	50,4	0,9	8,7	213,62	1,9	0,04	6,15
510	Котлеты рыбные	90		10,86		8,70	4,05	3,96	14,77	138,50	31,4	40,1	157	1,1	5,76	5,76	2,13	0,1	0,29
339	Картофельное пюре	150		3,09		0,65	3,93	0,49	21,15	131,18	38,1	29,5	86,5	1,1	20,5	26,8	0,17	0,11	5,19
проп	Хлеб пшеничный	20		1,32		0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Про	Хлеб ржаной	32,5		2,15		0,00	0,39	0,39	13,55	62,85	11,4	15,3	51,4	1,3	0	0,33	0,46	0,06	0
проп	Печенье	20		4,80		0,00	1,88	0,00	29,28	151,78	16,6	16	16,8	2,4	0	1	0,76	0,1	0
проп	Сок	200		1,00		0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
Итого за 'Обед'		26,91	11,30	20,19	12,16	122,11	765,45	147	128	399	7,1	35	287,91	7,23	0,44	21,5			
Итого за день		50,68	24,03	53,71	17,50	200,48	1459,08	317	291	823	14	105	551,11	9,89	0,98	22,6			



"Согласовано"

Минская обл.

г.Владимира

"Утверждено"



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
ПЯТНИЦА 1 НЕДЕЛИ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеро- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
Завтрак																	
199	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	200	5,59	2,69	8,05	0,41	41,01	257,56	115	32,7	139	0,5	53	58,55	0,23	0,06	0,49
7	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200	11	120	0,1	42	47,6	0,08	0,01	0,14
6	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0	40	45	0,1	0	0
проп	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
262	Чай с лимоном	207	0,26	0,00	0,06	0,06	10,26	41,31	3,01	0,8	1,43	0,1	0	0,14	0,01	0	1,12
	Сок в индивидуальной упаковке	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0	0	4
Итого за 'Завтрак'			13,51	8,03	21,01	0,60	81,38	566,32	336	58,5	319	4	95	106,29	0,38	0,19	5,75
Обед																	
54	Помидор свежий	60	0,65	0,00	0,12	0,12	3,06	15,25	8,23	11,8	15,3	0,5	0	79,8	0,42	0,04	14,7
72	Рассольник ленинградский со сметаной и курицей	200	3,55	1,82	6,07	4,31	13,89	123,09	19,6	20,1	67,4	0,8	7,2	174,95	1,98	0,07	5,44
172	Печень по-строгановски	90	8,99	8,43	9,44	5,19	4,57	138,61	20,6	11,3	160	3,3	3342	4012,7	2,94	0,11	5,06
218	Макаронные изделия отварные	150	5,45	0,02	2,51	0,68	35,10	184,35	11,2	7,41	40,9	0,8	7,2	13,5	0,82	0,06	0
проп	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Про	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39	0,39	13,55	62,85	11,4	15,3	51,4	1,3	0	0,33	0,46	0,06	0
394/	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,06	29,05	109,90	31,5	20	27,2	0,7	0	116,6	1,1	0,02	0,32
Итого за 'Обед'			24,44	10,28	18,85	11,01	117,98	723,60	102	85,8	362	7,3	3356	4397,8	7,71	0,35	25,5
Итого за день			37,95	18,31	39,86	11,61	199,36	1289,92	439	144	681	11	3451	4504,1	8,1	0,55	31,3



Утвержде

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
ПОНЕДЕЛЬНИК 2 НЕДЕЛИ

№	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины			
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг	
Завтрак																			
фир	Плов из свинины	170	8,14	5,20	12,52		5,43	34,29	281,10	12,7	29,1	98,4	1	0	408	3,43	0,14	0,61	
7	Сыр (порциями)	15	3,95	3,95	3,99		0,00	0,00	52,59	150	8,25	90	0,1	31,5	35,7	0,06	0	0,11	
6	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25		0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0	40	45	0,1	0	0	
проп	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13		0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Про	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39		0,39	13,55	62,85	11,4	15,3	51,4	1,3	0	0,33	0,46	0,06	0	
262	Чай с лимоном	207	0,26	0,00	0,06		0,06	10,26	41,31	3,01	0,8	1,43	0,1	0	0,14	0,01	0	1,12	
проп	Сок в индивидуальной упаковке	200	1,00	0,00	0,20		0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0	0,02	4	
Итого за 'Завтрак'		16,90	9,23	24,54	6,01	88,21	635,18	195	63,7	270	4	37,4	444,17	3,96	0,23	2,64			
Обед																			
54	Помидор свежий	60	0,65	0,00	0,12		0,12	3,06	15,25	8,23	11,8	15,3	0,5	0	79,8	0,42	0,04	14,7	
83/1	Суп картофельный с курицей	200	3,61	1,82	3,72		2,38	15,99	110,20	15,7	23,3	68,1	1	4,2	169,9	1,07	0,09	7,75	
417	Котлета по- хлыновски	90	7,53	6,96	14,46		5,55	7,13	187,99	13,5	16	86,7	1,1	8,1	14,53	2,73	0,19	1,66	
354	Капуста тушеная	150	3,37	0,00	4,80		5,46	17,28	118,39	77,9	27,6	54,8	1,1	0	75,96	2,57	0,05	31,9	
проп	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26		0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Про	Хлеб ржаной	65	4,29	0,00	0,78		0,78	27,11	125,70	22,8	30,6	103	2,5	0	0,65	0,91	0,12	0	
3	Напиток из фруктов	200	0,20	0,00	0,08		0,08	17,09	66,32	7,71	2,76	4,74	0,5	0	1	6	0,03	5,28	
Итого за 'Обед'		22,29	8,78	24,21	14,63	106,40	713,41	146	112	332	6,7	12,3	341,83	13,7	0,51	61,3			
Итого за день		39,19	18,01	48,75	20,64	194,61	1348,59	340	176	602	11	49,7	786	17,7	0,74	63,9			



"Согласовано"

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

ВТОРНИК 2 НЕДЕЛИ



"Утверждено"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	C, мг
Завтрак																	
116	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	170	6,44	2,26	6,57	1,32	33,38	216,63	92,86	38,25	142,49	1,04	21,42	40,98	0,17	0,14	0,4
227	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0
6	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
проп	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Про	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39	0,39	13,55	62,85	11,38	15,28	51,35	1,27	0	0,33	0,46	0,06	0
414	Кофейный напиток с молоком	200	3,33	2,84	3,25	0,12	15,47	101,71	116,72	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
386	Фрукт	150	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
Итого за 'Завтрак'			19,00	10,26	22,79	2,56	89,59	627,84	269,36	85,13	373,84	6,76	181,42	219,81	1,27	0,31	15,92
Обед																	
21	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,91	0,00	2,99	2,99	6,59	54,15	26,83	9,83	18,26	0,35	0	121,42	1,39	0,02	21,17
		200	3,55	1,82	6,07	4,31	13,89	123,09	19,59	20,08	67,4	0,84	7,2	174,95	1,98	0,07	5,44
510	Котлеты рыбные	90	10,86	8,70	4,05	3,57	14,77	138,50	31,4	40,06	157,24	1,07	5,76	5,76	2,13	0,1	0,29
339	Картофельное пюре	150	3,09	0,66	4,62	0,49	21,16	137,45	38,28	29,46	86,8	1,08	24,5	31,3	0,18	0,11	5,19
проп	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Про	Хлеб ржаной	65	4,29	0,00	0,78	0,78	27,11	125,70	22,75	30,55	102,7	2,54	0	0,65	0,91	0,12	0
проп	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
Итого за 'Обед'			25,02	11,18	18,84	12,27	113,50	710,15	152,84	137,99	446,41	8,67	37,46	334,08	6,8	0,44	36,09
Итого за день			44,02	21,44	41,63	14,83	203,09	1337,98	422,20	223,12	820,25	15,43	218,88	553,89	8,07	0,75	52,01



"Согласовано"



"Утверждено"

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

СРЕДА 2 НЕДЕЛИ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
Завтрак																		
	Пудинг из творога с яблоками	170	22,77	21,21	17,76	5,99	49,54	446,02	256,24	40,38	301,3	1,67	67,2	113,43	12,87	0,13	9	
254	и молоком сгущенным	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
262	Хлеб пшеничный	207	0,26	0,00	0,06	0,06	10,26	41,31	3,01	0,8	1,43	0,07	0	0,14	0,01	0	1,12	
	Чай с лимоном																	
	Сок в индивидуальной																	
	упаковке	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0	0,02	4	
Итого за 'Завтрак'			25,35	21,21	18,15	6,18	89,78	618,59	273,25	49,17	316,7	4,54	67,2	113,57	12,88	0,15	14,12	
Обед																		
38	Салат из свежкы отварной	60	0,83	0,00	3,58	3,58	6,25	56,96	20,99	12,19	23,95	0,78	0	1,13	1,64	0,01	5,53	
	Щи из свежей капусты с мясом																	
66/1	и сметаной	200	2,40	1,05	5,73	4,16	8,23	91,69	27,1	16,71	43,48	0,64	3,6	192,32	1,93	0,06	9,83	
197	Рагу овощное с мясом кур	240	16,71	14,56	17,02	4,62	23,95	312,96	32,84	45,56	193,2	2,31	33,6	531,89	2,5	0,16	10,64	
Про	Хлеб ржаной	65	4,29	0,00	0,78	0,78	27,11	125,70	22,75	30,55	102,7	2,54	0	0,65	0,91	0,12	0	
проц	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
417	Напиток из шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	15,55	59,45	5,7	1,52	1,49	0,28	0	86,8	0,34	0,01	52	
Итого за 'Обед'			27,18	15,61	27,51	13,53	99,85	736,31	109,38	106,5	364,8	6,54	37,2	812,79	7,32	0,35	78	
Итого за день			52,53	36,82	45,66	19,71	189,63	1354,90	382,63	155,7	681,6	11,1	104,4	926,36	20,2	0,5	92,12	



"Согласовано"

"Утверждено"



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
ЧЕТВЕРГ 2 НЕДЕЛИ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
Завтрак																		
1/1	Горошек зеленый	30	0,91	0,00	1,23	1,23	3,35	25,26	5,88	6,17	18,3	0,2	0	15	0,59	0,03	2,94	
144	Омлет натуральный	150	14,71	15,65	16,25	0,00	2,60	215,17	103	17,1	224	2,5	188	329,09	0,74	0,07	0,22	
6	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0	40	45	0,1	0	0	
7	Сыр (порциями)	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	150	8,25	90	0,1	31,5	35,7	0,06	0	0,11	
проп	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Про	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39	0,39	13,55	62,85	11,4	15,3	51,4	1,3	0	0,33	0,46	0,06	0	
262	Чай с лимоном	207	0,26	0,00	0,06	0,06	10,26	41,31	3,01	0,8	1,43	0,1	0	0,14	0,01	0	1,12	
386	Фрукт	150	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15	
Итого за 'Завтрак'		23,98	19,68	29,90	2,41	56,67	581,04	300	61,1	405	7,5	260	432,75	2,25	0,21	19,4		
Обед																		
54	Огурец свежий	60	0,47	0,00	0,06	0,06	2,06	9,37	13,5	8,23	24,7	0,4	0	6	0,06	0,02	5,88	
22/2	Суп-лапша на курином бульоне с курицей	200	3,73	1,81	4,87	0,22	12,64	108,30	12	8,03	37,4	0,5	23	185,2	0,37	0,04	0,49	
293	Гуляш из мяса свинины	90	9,59	9,08	17,58	2,72	3,58	209,86	10,6	19,6	109	1,2	0	172,95	1,62	0,25	0,55	
330	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,79	0,03	4,43	1,77	35,49	200,01	13	104	153	3,6	15	17,97	0,48	0,2	0	
Про	Хлеб ржаной	65	4,29	0,00	0,78	0,78	27,11	125,70	22,8	30,6	103	2,5	0	0,65	0,91	0,12	0	
проп	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
проп	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4	
Итого за 'Обед'		27,19	10,92	28,05	5,68	110,86	784,49	80,6	171	443	8,2	38	382,77	3,44	0,62	6,92		
Итого за день		51,17	30,60	57,95	8,09	167,53	1365,53	380	232	848	16	298	815,52	5,69	0,83	26,3		



"Согласовано"

"Утверждено"



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
ПЯТНИЦА 2 НЕДЕЛИ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
Завтрак																		
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	220	8,62	3,05	10,81	2,81	40,96	290,89	150	70,8	232	1,8	47,5	52,93	0,81	0,21	0,55	
7	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200	11	120	0,1	42	47,6	0,08	0,01	0,14	
продолжение	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
416	Какао с молоком	200	3,84	3,54	3,74	0,33	16,24	110,07	132	23,1	108	0,6	14,7	26,96	0,01	0,04	0,64	
386	Фрукт	150	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	1,5	
Итого за 'Завтрак'			20,96	11,85	20,73	4,00	93,36	633,66	285	98,4	374	2,7	62,2	79,89	0,86	0,33	1,18	
Обед																		
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,70	0,00	3,58	3,58	6,79	59,01	14,7	20,6	29,8	0,4	0	1104	1,8	0,03	2,7	
16/2	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	6,10	1,67	7,18	4,45	19,45	162,43	31	34,6	103	1,8	0	201,82	2,03	0,22	4,52	
322	Биточки из мяса кур	90	13,71	11,52	11,93	2,74	13,14	215,20	13,6	14,7	103	1,3	37,3	47,95	1,99	0,06	0,24	
180	Каша рисовая с овощами	150	3,35	0,00	5,13	5,13	34,61	197,45	11,6	28,7	74,1	0,6	0	387,27	2,36	0,04	0,46	
Продолжение	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39	0,39	13,55	62,85	11,4	15,3	51,4	1,3	0	0,33	0,46	0,06	0	
продолжение	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
фирма	Напиток лимонный	200	0,14	0,00	0,01	0,02	22,52	88,47	6,27	1,67	3,06	0,2	0	0,32	0,03	0	2,56	
Итого за 'Обед'			27,47	13,19	28,35	16,44	119,44	830,19	88,5	115	364	5,5	37,3	1741,7	8,67	0,42	10,5	
Итого за день			48,43	25,04	49,08	20,44	212,80	1463,85	373	214	738	8,2	99,5	1821,6	9,53	0,75	11,7	