|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Примерное двухнедельное меню комплексных обедов для льготного питания** |  |  |  |  |  |
|  |  **для обучающихся 1-4 классов (с 7 до 11 лет)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сезон : зимне-весенний**  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Наименование блюда | выход г. | Б гр | Ж гр | У гр | Витамины и минер вещества мг | Эн цен ккал |  |
|  |  |  |  |  |  | В1 | С | А | Са | Fe |  |  |  |
| **1-я неделя** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1-ый день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 52 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,42 | 3,6 | 4,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 55,68 |  |  |
| 103 | Суп с макарон изделиями | 200 | 2,3 | 2 | 11,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 96 |  |   |
| 234 | Котлеты рыбные | 80 | 16,6 | 15,5 | 9,39 | 0 | 0 | 0 | 26,73 | 0,76 | 114 |  |  |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3 | 4,8 | 20,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 137,25 |  |  |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 15,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 62 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 0,05 | 0 | 0 | 11,5 | 0,55 | 116,9 |  |  |
|  | Фрукты свежие  | 100 | 0,4 | 0 | 9,7 | 0 | 10 | 0 | 0 | 2,2 | 44,4 |  |  |
|  | **Всего** |  | **26,97** | **26,4** | **95,54** | **0,05** | **10** | **0** | **38,23** | **3,51** | **626,23** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-ой день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 70 | Огурец соленый | 60 | 0,4 | 0 | 0,8 | 0 | 1,75 | 0 | 0 | 0 | 6 |  |  |
| 82 | Борщ свеж капуст и картоф | 200 | 2,4 | 7,3 | 11 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 117,6 |  |  |
| 291 | Плов из птицы | 80/150 | 16,3 | 9,8 | 24,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 351,1 |  |  |
| 351 | Кисель из черн смородины | 200 | 0,4 | 0 | 34,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 171 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 0,05 | 0 | 0 | 11,5 | 0,55 | 116,9 |  |  |
|  | Фрукты свежие  | 100 | 0,4 | 0 | 9,7 | 0 | 10 | 0 | 0 | 2,2 | 44,4 |  |  |
|  | **Всего** |  | **23,85** | **17,6** | **104,85** | **0,05** | **11,75** | **0** | **11,5** | **2,75** | **807** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3-ий день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 75 | Икра морковная | 60 | 1 | 4,5 | 5,7 | 0 | 6,4 | 0 | 0 | 0 | 76,8 |  |  |
| 102 | Суп картоф с горохом | 200 | 1,84 | 2,8 | 11 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 79,2 |  |  |
| 243 | Сарделька отварная | 80 | 9,3 | 10,9 | 0,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 140,5 |  |  |
| 309 | Макароны отварные | 150 | 5,1 | 7,5 | 35,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 220,5 |  |  |
| 342 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,4 | 0 | 34,4 | 0 | 17 | 0 | 0 | 0 | 142 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 0,05 | 0 | 0 | 11,5 | 0,55 | 116,9 |  |  |
|  | Фрукты свежие  | 100 | 0,4 | 0 | 9,7 | 0 | 10 | 0 | 0 | 2,2 | 44,4 |  |  |
|  | **Всего** |  | **21,99** | **26,2** | **120,89** | **0,05** | **33,4** | **0** | **11,5** | **2,75** | **820,3** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4-ый день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 67 | Винегрет овощной | 60 | 0,83 | 6 | 3,9 | 0 | 7 | 0 | 0 | 0 | 73,2 |  |  |
| 88 | Щи из свеж капуст с карт | 200 | 1,4 | 3,9 | 6,3 | 0 | 12,6 | 0 | 0 | 0 | 72 |  |  |
| 268 | Шницель из говядины | 80 | 11,7 | 10,6 | 11,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 194,8 |  |  |
| 302 | Каша пшеничная | 150 | 4,8 | 5,1 | 32 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 205,5 |  |  |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0 | 32 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 132,8 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 0,05 | 0 | 0 | 11,5 | 0,55 | 116,9 |  |  |
|  | **Всего** |  | **23,34** | **26,1** | **110,25** | **0,05** | **12,6** | **0** | **11,5** | **0,55** | **795,2** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5-ый день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 70 | Помидор соленый | 60 | 0,48 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 |  |  |
| 82 | Борщ свеж капуст и картоф | 200 | 2,4 | 7,3 | 11 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 117,6 |  |  |
| 288 | Птица отварная | 80 | 9,3 | 6,3 | 3,72 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 159,1 |  |  |
| 309 | Вермишель отварная | 150 | 5,1 | 7,5 | 35,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 220,5 |  |  |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 10,2 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 84,8 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 0,05 | 0 | 0 | 11,5 | 0,55 | 116,9 |  |  |
|  | **Всего** |  | **22,23** | **21,6** | **85,37** | **0,05** | **4** | **0** | **11,5** | **0,55** | **710,9** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6-ой день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 52 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,42 | 3,6 | 4,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 55,68 |  |  |
| 101 | Суп картоф с рисом | 200 | 1,84 | 2,8 | 14,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 91,6 |  |  |
| 279 | Тефтели из говядины | 90 | 7,4 | 8,29 | 9,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 142 |  |  |
| 302 | Каша гречневая | 150 | 8,4 | 6 | 33,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 132,8 |  |  |
| 342 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,4 | 0 | 34,4 | 0 | 17 | 0 | 0 | 0 | 142 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 0,05 | 0 | 0 | 11,5 | 0,55 | 116,9 |  |  |
|  | Фрукты свежие  | 100 | 0,4 | 0 | 9,7 | 0 | 10 | 0 | 0 | 2,2 | 44,4 |  |  |
|  | **Всего** |  | **22,81** | **21,19** | **130,45** | **0,05** | **27** | **0** | **11,5** | **2,75** | **725,38** |  |  |
| **2-я неделя** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1-ый день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 75 | Икра свекольная | 60 | 1,18 | 4,5 | 5,7 | 0 | 6,4 | 0 | 0 | 0 | 79,2 |  |  |
| 88 | Щи из свеж капуст с карт | 200 | 2,4 | 7,3 | 11 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 72 |  |  |
| 295 | Котлета куриная  | 80 | 9,1 | 8,1 | 8,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 142,3 |  |  |
| 305 | Рис припущенный  | 150 | 7,3 | 7,38 | 26,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 220,5 |  |  |
| 351 | Кисель из черн смород | 200 | 0,4 | 0 | 34,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 171 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 0,05 | 0 | 0 | 11,5 | 0,55 | 116,9 |  |  |
|  | Фрукты свежие  | 100 | 0,4 | 0 | 9,7 | 0 | 10 | 0 | 0 | 2,2 | 44,4 |  |  |
|  | **Всего** |  | **24,73** | **27,78** | **119,95** | **0,05** | **10** | **0** | **11,5** | **2,75** | **846,3** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-ой день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 101 | Суп картоф с рисом | 200 | 1,84 | 2,8 | 14,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 96 |  |  |
| 229 | Рыба тушеная с овощами | 100 | 11,3 | 7,9 | 3,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 203 |  |  |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3 | 4,8 | 20,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 137,25 |  |  |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 15,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 62 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 0,05 | 0 | 0 | 11,5 | 0,55 | 116,9 |  |  |
|  | Фрукты свежие  | 100 | 0,4 | 0 | 9,7 | 0 | 10 | 0 | 0 | 2,2 | 44,4 |  |  |
|  | **Всего** |  | **20,79** | **16** | **87,85** | **0,05** | **0** | **0** | **11,5** | **0,55** | **659,55** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3-ий день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 75 | Икра морковная | 60 | 1 | 4,5 | 5,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 76,8 |  |  |
| 82 | Борщ свеж капуст и картоф | 200 | 2,4 | 7,3 | 11 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 117,6 |  |  |
| 268 | Биточки из говядины | 80 | 11,7 | 12,6 | 11,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 194,8 |  |  |
| 302 | Каша ячневая | 150 | 8,4 | 6 | 33,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 203 |  |  |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0 | 32 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 132,8 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 0,05 | 0 | 0 | 11,5 | 0,55 | 116,9 |  |  |
|  | Фрукты свежие  | 100 | 0,4 | 0 | 9,7 | 0 | 10 | 0 | 0 | 2,2 | 44,4 |  |  |
|  | **Всего** |  | **28,51** | **30,9** | **127,75** | **0,05** | **10** | **0** | **11,5** | **2,75** | **886,3** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4-ый день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 70 | Огурец соленый | 60 | 0,4 | 0 | 0,8 | 0 | 1,75 | 0 | 0 | 0 | 6 |  |  |
| 102 | Суп картоф с горохом | 200 | 1,84 | 2,8 | 11 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 79,2 |  |  |
| 261 | Печень тушен в соусе(говяж) | 100 | 12,66 | 8,76 | 3,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 159 |  |  |
| 302 | Каша гречневая | 150 | 4,8 | 5,1 | 32 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 203 |  |  |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 10,2 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 84,8 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 0,05 | 0 | 0 | 11,5 | 0,55 | 116,9 |  |  |
|  | **Всего** |  | **24,65** | **17,16** | **81,95** | **0,05** | **5,75** | **0** | **11,5** | **0,55** | **648,9** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5-ый день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 67 | Винегрет овощной | 60 | 0,83 | 6 | 3,93 | 0 | 7 | 0 | 0 | 0 | 73,2 |  |  |
| 88 | Щи из свеж капуст с карт | 200 | 1,4 | 3,9 | 6,3 | 0 | 12,6 | 0 | 0 | 0 | 72 |  |  |
| 289 | Рагу из птицы | 80/150 | 11,9 | 15,1 | 10,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 290,4 |  |  |
| 351 | Кисель из вишни  | 200 | 0,4 | 0 | 34,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 171 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 0,05 | 0 | 0 | 11,5 | 0,55 | 116,9 |  |  |
|  | Фрукты свежие  | 100 | 0,4 | 0 | 9,7 | 0 | 10 | 0 | 0 | 2,2 | 44,4 |  |  |
|  | **Всего** |  | **18,88** | **25,5** | **89,08** | **0,05** | **29,6** | **0** | **11,5** | **2,75** | **767,9** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6-ой день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 96 | Рассольник ленинградский | 200 | 4,3 | 5,1 | 6 | 0 | 0 | 0 |  | 0 | 85,8 |  |  |
| 279 | Тефтели из говядины | 90 | 7,4 | 8,29 | 9,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 142 |  |  |
| 309 | Макароны отварные | 150 | 5,1 | 7,5 | 35,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 220,5 |  |  |
| 342 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,4 | 0 | 34,4 | 0 | 17 | 0 | 0 | 0 | 142 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 0,05 | 0 | 0 | 11,5 | 0,55 | 116,9 |  |  |
|  | Фрукты свежие  | 100 | 0,4 | 0 | 9,7 | 0 | 10 | 0 | 0 | 2,2 | 44,4 |  |  |
|  | **Всего** |  | **21,55** | **21,39** | **118,95** | **0,05** | **27** | **0** | **11,5** | **2,75** | **751,6** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **В среднем :** |  | **23,3** | **23,1** | **106** |  |  |  |  |  | **753,8** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | В питании детей используются сезонные овощи и фрукты . |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Используемая литература:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | образовательных учреждениях , Москва (2015г.) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2. И.М. Скурихин , В.А. Тутельян Таблицы химического состава и калорийности  |  |  |  |  |  |
|  | российских продуктов питания. Москва 2007 г. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.5.2409-08 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |