

**Меню начальные классы
первый день**

Наименование блюда	номер по СР	выход (ф)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Первый день						
Завтрак						
Сыр порциями		25	5,75	9,75	0	90
Каша молоч. пшениная с маслом	302 *	150/5	6,45	7,78	33,02	228
Кофейный напиток с молоком	692 *	200	2,5	3,6	28,7	152
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48
Мандарины св. порциями		60	0,48	0,18	4,86	24
итого:			16,22	21,3	71,44	518
Обед						
Огурцы свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12
Суп картофельный с горохом	139*	200	4,71	3,73	15,96	118
Котлеты рубленые с соусом	413*	80(50/30)	9,08	15,2	9,2	165
Макароны отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб ржаной		60	2,82			126
итого:			22,75	24,56	88,93	727
всего:			39,97	45,86	160,37	1245
*В исключительных случаях, может проводиться замена блюда, с соблюдением требований по массе и калорийности порций (блюд).						

Меню начальные классы
Второй день

Наименование блюда	номер по СР	выход (ф)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Второй день						
Завтрак						
Помидоры свежие порциями		30	0,33	0,06	1,14	7
Котлеты руб,из филе птицы с соусом	498	80(50/30)	10,84	7,6	1,86	157
Рис отварной	511*	150	3,81	6,11	38,61	228
Компот из св. яблок	631*	200	0,16	0,16	27,87	109
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48
Итого			16,66	14,1	79,2	549
Обед						
Салат из белокочанной капусты	43 *	60	0,93	3,05	5,65	53
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110 *	200/5	1,47	4,67	7,31	89
Тефтели рубленые с соусом	462*	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	43,08	271
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116
Хлеб ржаной		60	2,82			126
итого:			22,98	29,05	94,59	852
всего:			39,64	43,15	173,79	1401

*В исключительных случаях, может проводиться замена блюда, с соблюдением требований по массе и калорийности порций (блюд).

Меню начальные классы

третий день

Наименование блюда	номер по СР	выход (ф)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Третий день						
Завтрак						
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75
Запеканка творожная с повидлом	366*	130/20	27,29	12,25	23,45	317
Чай с лимоном	686 *	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
Итого:			30,64	20,9	58,19	547
Обед						
Салат из кзаш.капусты с рас. маслом	45 *	60	0,96	3,04	5	52
Суп картоф.с макарон, издел		200	2,26		16,68	117
Рыба припущенная с соусом	371*	80(50/30)	13,81	5,76	2,73	139
Пюре картофельное		150	3,22	5,56	22	155
Компот из изюма	638 *	200	0,36	о	33,16	128
Хлеб ржаной		60	2,82			126
Итого			23,43	19,26	80,37	717
всего:			54,07	40,16	138,56	1264
*В исключительных случаях, может проводиться замена блюда, с соблюдением требований по массе и калорийности порций (блюд).						

Меню начальные классы четвертый день

Наименование блюда	номер по СР	выход (ф)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Четвертый день						
Завтрак						
Сыр порциями		10	2,3	3,9	0	36
Биточки рубленые с соусом	451*	80(50/30)	9,08	15,2		165
Каша пшеничная вязкая	302*	150	4,21	4,8	22,99	154
Компот из кураги	638 *	200	1,04	о	30,96	123
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
итого:			19,67	24,24	82,59	574
Обед						
Салат из свеклы		60	0,76	9,04	4,59	103
Щи из св капусты с картофелем со сметаной	124	200/5	1,46	4,75	6,22	79
Плов из птицы	492*	150	20,27	6,74	28,08	256
Компот из чернослива	638 *	200	0,57	о	34,41	136
Хлеб ржаной		60	2,82			126
итого:			25,88	21,13	73,9	700
всего:			45,55	45,37	156,49	1274
*В исключительных случаях, может проводиться замена блюда, с соблюдением требований по массе и калорийности порций (блюду).						

**Меню начальные классы
пятый день**

Наименование блюда	номер по СР	выход (Гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Пятый день						
Завтрак						
Ветчина порциями		25	5,65	5,23	0	70
Каша молоч. Гречневая с маслом	302*	150/5	6,76	7,66	31,2	222
Чай с молоком	297*	200	1,6	1,65	17,36	86
Мандарины св. порциями		60	0,48	0,18	4,86	24
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
Итого:			17,53	15,06	72,86	498
Обед						
Винегрет овощной	71*	60	0,82	6,07	4,52	76
Рассольник ленинградский сметаной	132	200/5	1,88	5,1	13,92	113
Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	471*	80(50/30)	8,83	8,63	7,54	140
Картофель отварной	518 *	150	3,03	4,93	24,49	159
Компот из св. яблок	631*	200	0,16	0,16	27,87	109
Хлеб ржаной		60	2,82			126
итого:			17,54	25,49	78,94	723
всего:			25,07	40,55	151,8	1221

*В исключительных случаях, может проводиться замена блюда, с соблюдением требований по массе и калорийности порций (блюд).

Меню начальные классы шестой день

Наименование блюда	номер по СР	выход (ф)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Шестой день						
Завтрак						
Котлеты рыбные с соусом	388	80(50/30)	9,04	8,22	10,71	155
Каша пшенная вязкая	302*	150	4,21	5,53	24,23	166
Чай с сахаром	685	200		0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48
Яблоки св. порциями		100			9,8	45
итого:			15,37	14,37	69,47	471
Обед						
Салат из белокочанной капусты	43 *	60	0,93	3,05	5,65	53
Суп крестьянский с крупой	134	200	1,51	3,32	9,24	106
Гуляш из говядины	437	50/50	14,75	13,14	3,3	191
Капуста тушеная	534	150	3,6	4,52	15,3	115
Компот из изюма	638 *	200	0,36	о	33,16	128
Хлеб ржаной		60	2,82			126
итого:			23,97	24,63	67,25	719
всего:			39,34	39	136,72	1190
*В исключительных случаях, может проводиться замена блюда, с соблюдением требований по массе и калорийности порций (блюду).						

**Меню начальные классы
седьмой день**

Наименование блюда	номер по СР	выход (ф)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Седьмой день						
Завтрак						
Сыр порциями		20	4,6	5,8	0	72
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	150/5	4,47	6,87	31,88	208
Какао с молоком	693	200	3,04	3,39	27,91	149
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48
Булочка творожная	786*	50	6,65	1,8	5,95	148
итого:			20,28	18,03	75,46	625
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	20 *	60	0,54		1,9	49
Суп картофельный с горохом	139 *	200	4,71	3,73	15,96	118
Биточки рубленые с соусом	451*	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165
Макароны отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211
Компот из кураги	638 *	200	1,04	о	30,96	123
Хлеб ржаной		60	2,82			126
итого:			23,51	22,98	95,6	792
всего:			43,79	41,01	171,06	1417
В исключительных случаях, может проводиться замена блюда, с соблюдением требований по массе и калорийности порций (блюдо).						

**Меню начальные классы
восьмой день**

Наименование блюда	номер по СР	выход (ф)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Восьмой день (среда)						
Завтрак						
Помидоры свежие порциями		30	0,33	0,06	1,14	7.
Тефтели рубленые с соусом	462*	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197
Каша гречневая рассыпчатая		150	8,76	6,62	43,08	271
Компот из св. яблок	631*	200	0,16	0,16	27,87	109
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48
итого:			19,33	21,12	90,88	625
Обед						
Огурцы свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12
Борщ с капустой картофелем со сметаной		200/5	1,47	4,67	7,31	89
Котлеты руб,из птицы с соусом	498*	80(50/30)	10,84	7,6	1,86	157
Рис отварной	511*	150	3,81	6,11	38,61	228
Компот из смеси сухофруктов		200	0,44	0	28,88	116
Хлеб ржаной		60	2,82			126
итого:			19,86	19,1	80,38	728
всего:			39,19	40,22	171,26	1353
*В исключительных случаях, может проводиться замена блюда, с соблюдением требований по массе и калорийности порций (блюд).						

**Меню начальные классы
девятый день**

Наименование блюда	номер по СР	выход (ф)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Девятый день						
Завтрак						
Ветчина порциями		25	5,65	5,23	0	70
Каша молоч. пшенная с маслом	302 *	150/5	6,45	7,78	33,02	228
Чай с фруктовым соком	790	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
Груши св. порциями		100	1,5		21	49,33
итого:			15,48	13,37	76,99	489
Обед						
Салат из кваш.капусты с рас. маслом		60	0,96	3,04	5	52
Щи из св капусты с картофелем со сметаной	124	200/5	1,46	4,75	6,22	79
Котлеты рыбные с соусом	388	80(50/30)	9,04	8,22	10,71	155
Пюре картофельное		150	3,22	5,56	22	155
Компот из чернослива	638 *	200	0,57	о	34,41	136
Хлеб ржаной		60	2,82			126
итого:			18,07	22,17	78,94	703
всего:			33,55	35,54	155,93	1192
*В исключительных случаях, может проводиться замена блюда, с соблюдением требований по массе и калорийности порций (блюду).						

**Меню начальные классы
десятый день**

Наименование блюда	номер по СР	выход (ф)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Десятый день						
Завтрак						
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75
Плов из птицы	492*	150	20,27	6,74	28,08	256
Чай с сахаром	685	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
Вафли мягкие		40	2,38	9,68	18,64	180
итого:			25,94	25,06	81,25	664
Обед						
Салат из белокочанной капусты	43 *	60	0,93	3,05	5,65	53
Суп картофельный рыбный	133*	200/12,5	4,57	2,8	15,3	107
Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	471*	80(50/30)	8,83	8,63	7,54	140
Каша пшеничная вязкая	302 *	150	4,21	4,8	22,99	154
Компот из изюма	638 *	200	0,36	о	33,16	128
Хлеб ржаной		60	2,82			126
итого:			21,72	19,88	85,24	708
всего:			47,66	44,94	166,49	1372

*В исключительных случаях, может проводиться замена блюда, с соблюдением требований по массе и калорийности порций (блюду).

**Меню начальные классы
одиннадцатый день**

Наименование блюда	номер по СР	выход (ф)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Одиннадцатый день						
Завтрак						
Птица тушенная в смет.соусе	493	50/50	14,28	19,35	7,27	220
Рис отварной	511\$	150	3,81	6,11	38,61	228
Компот из смеси сухофруктов	639	200	0,44	о	28,88	116
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
Мандарины св. порциями		60	0,48	0,18	4,86	24
итого:			23,44	28	111,8	758
Обед						
Помидоры свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12
Суп картоф.с макарон, издел.		200	2,26		16,68	117
Биточки рубленные с соусом	451\$	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	43,08	271
Компот из св. яблок	631*	200	0,16	0,16	27,87	109
Хлеб ржаной		60	2,82			126
итого:			23,56	21,26	102,01	800
всего:			51,3	46,5	235,9	1707,17
*В исключительных случаях, может проводиться замена блюда, с соблюдением требований по массе и калорийности порций (блюд).						

Меню начальные классы

Двенадцатый день

Наименование блюда	номер по СР	выход (ф)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Двенадцатый день						
Завтрак						
Каша молочная манная с маслом	302*	150/5	5,67	6,98	30,82	209
Чай с молоком	297*	200	1,6	1,65	17,36	86
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48
Булочка творожная	786*	50	6,65	1,8	5,95	148
Яйцо вареное	337	130/20	5,1	4,6		63
итого:			20,54	15,2	64,15	554
Обед						
Огурцы соленые порциями		60	0,48	0,06	0,96	8
Суп крестьянский с крупой	134	200	1,51	3,32	9,24	106
Шницель руб. с соусом	451*	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165
Пюре картофельное		150	3,22	5,56	22	155
Компот из чернослива	638 *	200	0,57	о	34,41	136
Хлеб ржаной		60	2,82			126
итого:			17,68	19	77,87	696
всего:			38,22	34,2	142,02	1250

*В исключительных случаях, может проводиться замена блюда, с соблюдением требований по массе и калорийности порций (блюду).