

**Примерное двухнедельное меню комплексных обедов для льготного питания
для обучающихся 1-4 классов (с7 до 11 лет)**

Сезон : летне-осенний

№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Витамины и минер вещества мг					Эн цен ккал
						B1	C	A	Ca	Fe	
1-я неделя											
1-ый день											
71	Огурец свежий	60	0,42	0	1,08	0	10,4	0	0	0	13,2
103	Суп с макарон изделиями	200	2,3	2	11,8	0	0	0	0	0	96
234	Биточки 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
349	Компот из смеси сухофрукт	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		27,33	22,8	108,52	0,05	20,4	0	38,23	3,51	654,55
2-ой день											
29	Салат из сырых овощей	60	0,6	3,6	2,26	0	0	0	0	0	44,3
86	Борщ летний	200	1,76	4	10,4	0	8,1	0	0	0	92,8
295	Котлета рубленая из птицы	80	9,1	8,1	8,1	0	0	0	0	0	142,3
305	Рис припущенный	150	4,3	7,38	36,9	0	0	0	0	0	220,5
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		20,51	23,58	125,91	0,05	18,1	0	11,5	2,75	832,2
3-ий день											
73	Икра из свежих кабачков	60	1,6	4,3	8,7	0	2,7	0	0	0	80,2
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		22,59	26	123,89	0,05	29,7	0	11,5	2,75	823,7
4-ый день											
20	Салат свеж огурцов	60	0,6	3,6	2,26	0	0	0	0	0	44,3
101	Суп картоф с рисом	200	1,84	2,8	14,6	0	0	0	0	0	91,6
268	Шницель из говядины	80	11,7	10,6	11,9	0	0	0	0	0	194,8
302	Каша гречневая	150	8,4	6	33,3	0	0	0	0	0	203
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

	Всего		26,89	23,5	120,61	0,05	17	0	11,5	0,55	792,6
5-ый день											
71	Помидор свежий	60	0,66	0	2,28	0	2,9	0	0	0	7,2
82	Борщ свеж капуст и картоф	200	2,4	7,3	11	0	0	0	0	0	117,6
289	Рагу из птицы	80/150	17,3	15,6	19,97	0	0	0	0	0	290,4
342	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0	15	0	0	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		24,91	23,4	82,1	0,05	12,9	0	11,5	2,75	718,5
6-ой день											
72	Икра из свежих баклажан	60	1,6	4,3	8,7	0	2,7	0	0	0	80,2
88	Щи из свеж капуст с карт	200	1,4	3,9	6,3	0	12,6	0	0	0	72
279	Тефтели из говядины	90	7,4	8,29	9,4	0	0	0	0	0	142
309	Вермишель отварная	150	5,1	7,5	35,3	0	0	0	0	0	220,5
349	Компот из смеси сухофрукт	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		20,51	24,49	125,55	0,05	22,6	0	11,5	2,75	808,8
2-я неделя											
1-ый день											
29	Салат из свеж овощей	60	0,6	3,6	2,26	0	0	0	0	0	44,3
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	26,8	0	0	0	0	0	336
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		24,05	21,2	108,31	0,05	10	0	11,5	2,75	830,2
2-ой день											
20	Салат свеж огурцов	60	0,6	3,6	2,26	0	0	0	0	0	44,3
101	Суп картоф с рисом	200	1,84	2,8	14,6	0	0	0	0	0	96
229	Рыба тушенная 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		21,39	19,6	90,11	0,05	0	0	11,5	0,55	703,85
3-ий день											
88	Щи из свеж капуст с карт	200	2,4	7,3	11	0	0	0	0	0	72
268	Шницель из говядины	80	11,7	12,6	11,9	0	0	0	0	0	194,8
302	Каша гречневая	150	8,4	6	33,3	0	0	0	0	0	203
349	Компот из смеси сухофрукт	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		27,51	26,4	122,05	0,05	10	0	11,5	2,75	763,9
4-ый день											
73	Икра из свежих кабачков	60	1,6	4,3	8,7	0	2,7	0	0	0	80,2
102	Суп картоф с горохом	200	1,84	2,8	11	0	0	0	0	0	79,2
261	Печень тушенная в соусе	100	12,66	8,76	3,8	0	0	0	0	0	159
309	Макаронь отварные	150	5,1	7,5	35,3	0	0	0	0	0	220,5
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60
	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		25,75	23,86	107,65	0,05	12,7	0	11,5	2,75	760,2

5-ый день											
71	Помидор свежий	60	0,66	0	2,28	0	2,9	0	0	0	7,2
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	19,6	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		18,71	19,5	96,43	0,05	25,5	0	11,5	2,75	701,9
6-ой день											
71	Огурец свежий	60	0,42	0	1,08	0	10,4	0	0	0	13,2
101	Суп картофель с рисов крупой	200	2,9	3,1	15,1	0	0	0	0	0	93,2
279	Тефтели из говядины	90	7,4	8,29	9,4	0	0	0	0	0	142
302	Каша гречневая	150	4,8	5,1	32	0	0	0	0	0	203
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		20,27	16,99	125,83	0,05	37,4	0	11,5	2,75	754,7

В среднем : **22,5** **21,8** **101,4**

762

В питании детей используются сезонные овощи и фрукты .

Используемая литература:

1. Сборник рецептов 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

