



**ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
Сентябрь – октябрь**

I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,31/7,15/31,59/215,25	Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	7,17/7,38/35,05/234,72
Блинчики с шоколадным соусом (2 шт) NEW	80/10	4,92/8,8/31,75/233,11	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
Батон пшеничный	25	1,8/0,68/12,28/63,05	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72,1 1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6	Молочный десерт	200	5,4/4,2/18/131,4
Фруктовый десерт	250	1,5/0/31,25/131			
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Залепанка из птицы с овощами NEW	90	12,66/9,7/6,83/161,73	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
/Курица запеченная	90	22,41/15,3/0,54/229,77	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью/ Курица запеченная	105 90	12,39/10,59/16,84/167,46 22,41/15,3/0,54/229,77
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35/3,9/20,4/134,25	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,78/0,18/11,05/60/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20,2/81,4
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8			
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Огурцы порционные	60	0,48/0,06/1,56/8,4	Ассорти из свежих овощей	60	0,57/0,36/1,92/11,4
Котлета мясная/	90	15,2/14,04/8,9/222,75	Рыба тушеная с овощами	90	12,42/2,88/4,59/93,51
Мясо тушеное	90	18/16,5/2,89/232,8	Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1
Картофель запеченный с сыром	150	3,15/4,5/17,55/122,85	/Картофель запеченный с зеленью	150	3,3/3,9/25,6/151,35
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	35/20	2,66/0,28/17,22/82,25 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49	Фрукты в ассортименте (виноград)	100	0,6/0,6/15,4/72
Пудинг из творога с изюмом с яблочным топпингом NEW	150	21,85/9,82/39,14/336,5	Омлет натуральный	150	15,6/16,35/2,7/220,2
Батон пшеничный	30	2,16/0,81/14,73/75,66	Бутерброд с сыром NEW	35	4,98/5,01/9,96/107,0
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6	Какао с молоком	200	6,64/5,14/18,6/148,4
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Салат из свежих помидоров /	60	0,65/4,92/2,15/56,86	Биточек мясной	90	17,25/14,98/7,87/235,78
Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4	/ Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,78/0,18/11,05/60/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с шиповником	200	0,4/0,6/17,8/78,6	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4



**ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
Сентябрь – октябрь**

III НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	IV НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Каша пшеничная молочная с тыквой и маслом	200/5	7,21/6,47/34,77/225,07	Каша овсяная молочная с маслом	200/5	7,79/11,89/26,65/244,56
Фрукты в ассортименте (яблоко)	100	0,6/0,6/15,4/72	Оладьи с джемом (2 шт) NEW	50/10	2,67/9,57/17,81/168,61
Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,13/0,21/13,26/72 / 1,71/0,33/11,16/54,39	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Фруктовый десерт	250	1,5/0/31,25/131
Молочный десерт	200	5,4/4,2/18/131,4			
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Салат из свежих огурцов	60	0,49/5,55/1,51/53,28	Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49
/Огурцы порционные	60	0,48/0,06/1,56/8,4	Котлета мясная (свинина, говядина, курица)	90	15,2/14,04/8,9/222,75/ 18,49/18,54/3,59/256
Биточек мясной с кабачком NEW	90	16,34/14,21/8,81/229,07	/ Бефстроганов	90	
/Мясо тушеное	90	18/16,5/2,89/232,8	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Картофельное пюре с маслом/ Картофель отварной с маслом и зеленью	150 150	3,3/7,8/22,35/173,1/ 3,3/3,9/25,65/151,35	Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,77/0,17/11,05/60/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Кисель витаминизированный плодово - ягодный	200	0/0/20/80,40
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4			
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	25,71/11,96/32,3/342,12	Запеканка из творога с тыквой со сгущенным молоком NEW	150	14,98/9,99/31,58/277,67
Батон пшеничный	20	1,44/0,13/9,83/50,44	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Батон пшеничный	20	1,44/0,13/9,83/50,44
Горячий шоколад	200	3,2/3,2/14,6/100,8	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26
			Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	Фрукты в ассортименте (яблоко)	100	0,6/0,6/15,4/72
Филе птицы в кисло-сладком соусе NEW	90	13,94/16,18/5,21/224,21	Запеканка из рыбы NEW	90	11,61/6,78/6,37/133,21
Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	/Рыба запеченная с сыром	90	19,26/3,42/3,15/120,87
Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,78/0,18/11,05/60/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Картофель запеченный	150	3,15/4,5/17,55/122,85
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4
Омлет натуральный	150	15,6/16,35/2,7/220,2	Пельмени отварные с маслом и зеленью или	210	16,96/24,61/31,12/416,03
Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)	50	4,84/4,43/9,87/99,54	Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Чай с облепихой NEW	200	0,2/0/19,8/80	Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26
			Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 1 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
Сентябрь – октябрь**



<b>I НЕДЕЛЯ</b>		<b>Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)</b>	<b>II НЕДЕЛЯ</b>		<b>Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)</b>
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	<b>Выход, гр.</b>		<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	<b>Выход, гр.</b>	
Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49	Фрукты в ассортименте (виноград)	100	0,6/0,6/15,4/72
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	Суп куриный с вермишелью	200	4,8/7,6/9/123,6
Плов из булгура с мясом	250	24,03/28,43/37,97/494,25	Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
			Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Салат из капусты со свежим перцем и кукурузой NEW	60	0,97/4,88/3,8/63,5	Салат Оливье школьный (картофель, морковь, соленый огурец, зеленый горошек, масло)	60	4,52/5,05/15,54/138,9
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	5/8,6/12,6/147,8	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,8/5,4/7,2/84,8
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью/ Чахохбили	105 90	12,39/10,59/16,84/167,46 20,25/15,57/2,34/230,13	Запеканка из печени со сливочным соусом/ Печень Построгановски	90 90	11,61/7,02/2,52/119,43 13,7/7,7/3,3/138,15
Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3,19/0,31/19,89/108/ 2,64/0,48/16,08/79,2
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20/80,6
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Огурцы порционные	60	0,48/0,06/1,56/8,4	Салат из цветной капусты со свежим перцем и огурцом NEW	60	1,03/3,7/2,29/46,53
Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,2	Уха с рыбой	200	7,2/6,4/8/117,6
Филе птицы в кисло-сладком соусе NEW	90	13,94/16,18/5,21/224,21	Курица запеченная с соусом и зеленью NEW	90	24,03/19,83/1,61/279,17
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Сок фруктовый	200	0/0/24,2/96,6
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69	Салат из свежих огурцов	60	0,49/5,55/1,51/53,28
Суп-пюре из овощей с гречками	200/10	3,35/5,49/16,89/131,1	Суп гороховый с мясом	200	9/5,6/13,8/141
Котлета мясная (говядина, свинина, курица)/ Гуляш (говядина)	90 90	15,21/14,04/8,91/222,75 18,13/17,05/3,69/240,96	Жаркое с мясом	240	20,88/8,88/24,48/428,64
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4			
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Винегрет	60	3,16/5,04/13,67/122,67	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
Суп картофельный с мясом	200	6/5,4/10,8/115,6	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
Рыба тушеная с овощами	90	12,42/2,88/4,59/93,51	Запеканка из рыбы NEW	90	11,61/6,78/6,37/133,21
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук)	100/50	4,15/10,86/18,64/189,12
Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3,19/0,31/19,89/108/ 2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8



**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 1 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
Сентябрь – октябрь**

III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
Салат Оливье школьный (картофель, морковь, соленый огурец, зеленый горошек, масло)	60	4,52/5,05/15,54/138,9	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
Суп картофельный с фасолью	200	6,66/5,51/8,75/111,57	Суп- пюре с фрикадельками	200	14,28/20,38/5,83/265,98
Филе птицы тушенное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68	Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	90	15,76/13,35/1,61/190,46
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,6/4,95/24,6/156,6
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,8/81,6
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69	Салат из свежих огурцов	60	0,49/5,55/1,51/53,28
Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	200	5,67/6,42/8,46/118,37
Запеканка куриная под сырной шапкой NEW	90	20,17/20,31/2,09/274,0	Пельмени отварные с маслом и зеленью /Бигос с мясом	150/7 240	12,68/18,4/23,26/311,03 25,25/27,65/13,69/407,89
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3,19/0,31/19,89/108/ 2,64/0,48/16,08/79,2
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62			
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Салат из свежих помидоров с сыром и чесноком	60	2,8/7,73/1,92/90,12	Фрукты в ассортименте (виноград)	100	0,6/0,6/15,4/72
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
Фрикадельки рыбные с рисом в сливочном соусе NEW	90	12,04/8,3/9,79/161,84	Фрикадельки куриные с красным соусом	90	13,03/8,84/8,16/156,21
Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1	Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1
Хлеб пшеничный/ржаной	50/45	3,8/0,4/24,6/117,5 2,97/0,54/18,09/89,1	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Сок фруктовый	200	0/0/19,6/78	Сок фруктовый	200	0/0/22,8/92
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4
Суп картофельный с макаронными изделиями NEW	200	5,51/4,83/14,47/123,38	Суп-пюре из тыквы с гречками	200/10	4,32/15,95/19,77/242,32
Гуляш по-венгерски NEW	90	14,42/13,68/4,17/198,05	Мясо тушеное	90	17,99/16,59/2,87/232,87
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Салат из капусты с морковью	60	0,85/5,05/7,56/79,6	Салат из свежих овощей (огурец свежий, помидор свежий, зелень, масло подсолнечное)	60	0,3/4,86/1,74/53,52
Суп гороховый с мясом	200	5,74/8,78/8,74/138,04	Суп куриный с булгуром, помидорами и перцем NEW	200	4,66/7,31/7,08/112,51
Бигочек из птицы	90	16,56/14,22/11,7/240,93	Зраза мясная ленивая	90	18,7/19,2/7,5/278,28
Картофель запеченный	150	3,15/4,5/17,55/122,85	Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук)	100/50	4,15/10,86/18,64/189,12
Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,19/0,31/19,89/108/ 1,71/0,33/11,16/54,39	Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3,19/0,31/19,89/108/ 2,64/0,48/16,08/79,2
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
Сентябрь – октябрь  
без салатов**



<b>I НЕДЕЛЯ</b>		<b>Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)</b>	<b>II НЕДЕЛЯ</b>		<b>Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)</b>
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	<b>Выход, гр.</b>		<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	<b>Выход, гр.</b>	
Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49	Фрукты в ассортименте (виноград)	100	0,6/0,6/15,4/72
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	Суп куриный с вермишелью	200	4,8/7,6/9/123,6
Плов из булгура с мясом NEW	250	24,03/28,43/37,97/494,25	Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/1,14/0,22/7,44/36,26	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/1,14/0,22/7,44/36,26
			Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Кукуруза консервированная	60	1,320,24/8,82/40,8	Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	5/8,6/12,6/147,8	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,8/5,4/7,2/84,8
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью/ Чахохбили	105 90	16,69/13,86/10,69/234,9 20,25/15,57/2,34/230,13	Запеканка из печени со сливочным соусом/ Печень По-строгановски	90 90	11,61/7,02/2,52/119,43 13,7/7,7/3,3/138,15
Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью	150 150	3,3/7,8/22,35/173,1 3,3/3,9/25,69/151,35	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3,19/0,31/19,89/108/2,64/0,48/16,08/79,2
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20/80,6
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Огурцы порционные	60	0,48/0,06/1,56/8,4	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4
Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,2	Уха с рыбой	200	7,2/6,4/8/117,6
Филе птицы в кисло-сладком соусе NEW	90	13,94/16,18/5,21/224,21	Курица запеченная с соусом и зеленью NEW	90	24,03/19,83/1,61/279,17
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Сок фруктовый	200	0/0/24,2/96,6
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69	Огурцы порционные	60	0,48/0,06/1,56/8,4
Суп из овощей с гречками	200/10	2,15/2,28/13,12/81,67	Суп гороховый с мясом	200	9/5,6/13,8/141
Котлета мясная (говядина, свинина, курица) Гуляш (говядина)	90 90	15,21/14,04/8,91/222,75 18,13/17,05/3,69/240,96	Жаркое с мясом	240	20,88/8,88/24,48/428,64
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4			
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Маринад из моркови	60	1,2/4,26/6,18/67,92	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
Суп картофельный с мясом	200	6/5,4/10,8/115,6	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
Рыба тушеная с овощами	90	12,42/2,88/4,59/93,51	Запеканка из рыбы NEW/ Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой	90 90	11,61/6,78/6,37/133,21 19,71/15,775/6,21/245,34
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук) /Рагу овощное с маслом	100/50 150	4,15/10,86/18,64/189,12 2,4/6,9/14,1/128,85
Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3,19/0,31/19,89/108/ 2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
Сентябрь – октябрь  
без салатов**



III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн. цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.п/н.(ккал)
Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,16,95/69
Суп картофельный с фасолью	200	6,66/5,51/8,75/111,57	Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7
Филе птицы тушенное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68	Филе птицы тушенное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	90	15,76/13,35/1,61/190,46
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,6/4,95/24,6/156,6
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,8/81,6
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69	Огурцы порционные	60	0,48/0,06/1,56/8,4
Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	200	5,67/6,42/8,46/118,37
Запеканка куриная под сырной шапкой NEW / Курица запеченная с сыром	90	20,17/20,31/2,09/274,0	Пельмени отварные с маслом и зеленью /Бигос с мясом	150/7 240	12,68/18,4/23,26/311,03 25,25/27,65/13,69/407,89
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3,19/0,31/19,89/108/ 2,64/0,48/16,08/79,2
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62			
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4	Фрукты в ассортименте (виноград)	100	0,6/0,6/15,4/72
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
Фрикадельки рыбные с рисом в сливочном соусе NEW/ Рыба под соусом сливочным с зеленью	90	12,04/8,3/9,79/161,84	Фрикадельки куриные с красным соусом / Чахохбили	90	13,03/8,84/8,16/156,21 20,25/15,57/2,34/230,13
Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью	150 150	3,3/3,9/25,6/151,35 3,3/7,8/22,35/173,1	Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью	150 150	3,3/7,8/22,35/173,1 3,3/3,9/25,6/151,35
Хлеб пшеничный/ржаной	50/45	3,8/0,4/24,6/117,5 2,97/0,54/18,09/89,1	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Сок фруктовый	200	0/0/19,6/78	Сок фруктовый	200	0/0/22,8/92
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4
Суп картофельный с макаронными изделиями NEW	200	5,51/4,83/14,47/123,38	Суп из тыквы с гречками	200/10	2,32/2,28/13,15/82
Гуляш по-венгерски NEW	90	14,42/13,68/4,17/198,05	Мясо тушеное	90	17,99/16,59/2,87/232,87
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Маринад из моркови	60	1,2/4,26/6,18/67,92	Ассорти из свежих овощей	60	0,57/0,36/1,92/11,4
Суп гороховый с мясом	200	5,74/8,78/8,74/138,04	Суп куриный с булгуром, помидорами и перцем NEW	200	4,66/7,31/7,08/112,51
Биточек из птицы/Филе птицы запеченное с помидорами	90 90	16,56/14,22/11,7/240,93 20,25/11,2/1,3/189,9	Зразы мясная ленивая / Бефстроганов	90 90	18,7/19,2/7,5/278,28/ 18,49/18,54/3,59/256
Картофель запеченный	150	3,15/4,5/17,55/122,85	Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук)/ Рагу овощное с маслом	100/50 150	4,15/10,86/18,64/189,12 2,4/6,9/14,1/128,85
Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,19/0,31/19,89/108/ 1,71/0,33/11,16/54,39	Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3,19/0,31/19,89/108/ 2,64/0,48/16,08/79,2
Чай с сахаром	200	0,2/0/1/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/1/44,8

**Выполнение натуральных норм школьных завтраков для детей с 7 до 11 лет.**

Сезон: осенний

Вариант № 1

20-дневное меню

Наименование продуктов	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день	15 день	16 день	17 день	18 день	19 день	20 день	за 20 дн итого	ср за день	Сут норма, нетто	% вып.	
Хлеб ржаной	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	30,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	410,0	17,1	80	21,4	
Хлеб пшеничный	25,0	34,0	28,5	30,0	20,0	30,0	20,0	35,0	20,0	34,0	30,0	28,5	39,0	20,0	25,0	20,0	20,0	33,5	20,0	30,0	25,0	539,0	22,5	150	15,0
Мука пшеничная	-	-	4,3	-	3,3	-	-	3,4	-	4,5	-	4,5	-	-	-	-	-	4,3	-	-	48,5	72,7	3,0	15	20,2
Крупа	25,0	36,0	2,2	12,7	-	34,0	61,0	-	-	60,0	35,0	-	13,0	-	-	27,0	62,2	12,7	-	-	-	380,8	15,9	45	35,3
Макаронны	-	-	-	-	65,0	-	-	-	-	-	-	-	-	65,0	-	-	-	-	-	-	-	130,0	5,4	15	36,1
Картофель	-	-	170,0	-	-	-	-	138,0	-	-	-	138,0	-	-	-	-	-	-	-	175,0	-	621,0	25,9	187	13,8
Овощи (свежие, мороженые, консервированные)	-	34,0	68,5	-	61,1	-	14,1	84,4	-	9,0	70,0	88,0	-	9,0	15,0	-	8,5	43,2	38,2	66,5	609,4	25,4	280	9,1	
Фрукты (плоды) свежие	255,0	-	-	145,0	-	-	150,0	-	100,0	-	100,0	-	150,0	-	100,0	250,0	100,0	155,0	100,0	-	1605,0	66,9	185	36,1	
Сухофрукты	-	-	17,0	12,7	-	-	-	17,0	-	-	-	-	-	17,0	-	-	-	-	-	17,0	-	80,7	3,4	15	22,4
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. Инстатные	-	200,0	-	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	200,0	-	-	-	-	200,0	-	-	200,0	1200,0	50,0	200	25,0	
Мясо	-	-	31,8	-	-	-	-	-	-	40,0	-	33,7	-	-	-	-	31,8	-	-	66,1	203,4	8,5	70	12,1	
Субпродукты (печень, язык, сердце)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	30	0,0	
Птица	-	70,2	50,0	-	81,3	-	96,0	-	-	50,0	-	50,4	-	77,0	-	-	50,0	-	-	-	524,9	21,9	35	62,5	
Рыба-филе	-	-	-	-	-	-	-	81,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	57,0	-	138,0	5,8	58	9,9	
Молоко	178,2	9,0	-	-	-	370,0	-	23,0	255,0	9,0	300,0	32,0	120,0	-	45,0	185,0	-	31,9	13,5	-	1571,6	65,5	300	21,8	
Кисломолочные продукты	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	150	0,0	
Творог	-	-	-	95,6	-	-	-	-	-	-	-	-	110,0	-	-	-	-	-	53,7	-	-	259,3	10,8	50	21,6
Сыр	-	17,0	4,0	-	-	15,0	-	-	15,0	17,0	15,0	-	-	15,0	15,0	-	-	17,0	-	-	130,0	5,4	10	54,2	
Сметана	-	-	-	5,3	-	-	-	-	-	-	-	-	5,2	-	-	-	-	-	-	-	-	10,5	0,4	10	4,4
Масло сливочное	14,0	5,0	4,0	6,5	5,0	5,0	6,5	10,0	5,2	7,0	5,0	10,0	6,5	5,0	5,2	10,0	7,0	6,5	-	9,4	132,7	5,5	30	18,4	
Масло растительное	-	3,3	3,7	-	6,1	-	1,4	1,1	-	2,2	-	7,2	-	6,0	-	-	2,2	-	6,7	5,0	44,7	1,9	15	12,4	
Яйцо	-	-	-	6,4	-	-	-	-	120,0	-	-	-	6,5	-	120,0	-	-	-	5,6	13,5	7,2	279,2	11,6	1 шт	23,3
Сахар	19,6	-	8,0	24,5	1,6	13,0	7,3	8,9	8,0	-	15,0	-	8,6	9,2	-	15,0	6,0	15,8	8,0	0,1	168,6	7,0	30	23,4	
Кондитерские изделия	250,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	250,0	-	-	-	-	500,0	20,8	10	208,3	
Чай	1,0	-	-	1,0	1,0	1,0	-	-	-	-	1,0	-	-	-	1,0	1,0	-	1,0	-	-	8,0	0,3	1	33,3	
Какао	1,8	-	-	-	-	-	-	-	4,0	-	-	-	15,0	-	-	-	-	-	-	-	20,8	0,9	1	86,7	
Кофейный напиток	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	2	0,0	
Дрожжи хлебопекарные	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	0,2	0,0	
Крахмал	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,6	-	-	-	-	-	-	3,6	0,2	3	5,0	
Соль	0,5	1,4	0,8	1,3	1,2	0,7	0,5	0,5	0,5	0,8	0,3	1,0	0,4	0,9	0,5	0,3	0,8	0,3	1,0	5,1	18,8	0,8	3	26,1	
Специи	-	-	0,1	1,0	0,5	-	0,1	0,2	-	-	-	-	0,0	1,9	-	-	-	0,2	0,1	0,2	4,3	0,2	2	9,0	

**Выполнение натуральных норм школьных обедов для детей с 7 до 11 лет.**

Сезон: осенний

Вариант № 1

20-дневное меню

Наименование продуктов	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день	15 день	16 день	17 день	18 день	19 день	20 день	за 20 дн итого	ср за день	Сут норма, нетто	% вып.	
Хлеб ржаной	20,0	20,0	20,0	20,0	40,0	20,0	40,0	20,0	20,0	25,0	20,0	20,0	45,0	20,0	30,0	25,0	40,0	20,0	20,0	40,0	525,0	21,9	80	27,3	
Хлеб пшеничный	30,0	30,0	30,0	44,2	45,0	30,0	45,0	20,0	30,0	45,0	20,0	20,0	50,0	30,0	54,0	30,0	45,0	36,8	35,7	51,4	722,1	30,1	150	20,1	
Мука пшеничная	-	-	-	8,3	3,4	3,3	1,5	-	-	-	3,3	-	3,0	-	9,0	4,0	36,2	4,5	10,8	4,5	91,7	3,8	15	25,5	
Крупа	50,0	4,0	-	63,2	60,0	60,0	-	61,0	-	-	61,0	-	6,3	60,0	-	40,0	-	-	-	4,0	469,5	19,6	45	43,5	
Макаронны	-	-	65,0	-	-	12,0	65,0	-	-	-	-	65,0	-	8,0	-	-	-	-	-	65,0	-	280,0	11,7	15	77,8
Картофель	24,0	198,0	24,0	20,0	64,0	-	24,0	40,0	172,0	107,8	27,0	12,8	162,0	56,0	202,0	-	-	150,8	-	107,5	1391,9	58,0	187	31,0	
Овощи (свежие, мороженые, консервированные)	95,0	84,7	125,5	56,5	98,8	37,8	127,5	81,0	106,9	194,3	78,7	83,8	125,0	40,4	78,0	54,3	132,6	69,8	182,6	216,2	2069,2	86,2	280	30,8	
Фрукты (плоды) свежие	100,0	30,0	-	150,0	-	130,0	-	-	-	150,0	-	180,0	-	100,0	-	150,0	30,0	100,0	-	-	1120,0	46,7	185	25,2	
Сухофрукты	17,0	-	-	-	-	-	-	-	17,0	-	17,0	-	-	20,0	-	-	-	-	-	17,0	-	88,0	3,7	15	24,4
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. Инстатные	-	-	-	200,0	200,0	-	200,0	200,0	-	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	200,0	-	-	-	1400,0	58,3	200	29,2
Мясо	124,8	-	24,8	31,8	24,8	100,0	-	-	120,8	24,8	24,8	24,8	24,8	73,8	24,8	-	49,5	24,8	100,0	41,5	840,5	35,0	70	50,0	
Субпродукты (печень, язык, сердце)	-	-	-	-	-	-	70,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30	
Птица	-	96,0	77,0	50,0	-	19,5	-	135,0	-	-	81,3	85,5	-	19,5	84,0	127,0	19,5	69,8	-	72,0	936,1	39,0	35	111,4	
Рыба-филе	-	20,0	-	-	81,0	-	-	30,0	-	57,0	-	-	54,9	-	-	-	-	-	-	-	242,9	10,1	58	17,4	
Молоко	-	23,0	-	28,0	-	-	6,0	-	-	28,5	-	-	32,0	-	9,0	-	-	29,8	50,0	21,4	227,7	9,5	300	3,2	
Кисломолочные продукты	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	150	0,0	
Творог	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	50	0,0	
Сыр	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16,2	18,6	-	-	30,0	-	-	-	-	64,8	2,7	10	27,0	
Сметана	10,0	-	10,0	-	-	-	10,0	3,0	-	10,0	-	18,1	10,0	-	-	6,6	-	10,0	-	-	87,7	3,7	10	36,5	
Масло сливочное	-	11,5	9,0	9,0	7,0	7,0	8,9	5,0	-	10,0	5,0	10,8	10,0	7,0	-	17,0	7,0	14,0	12,5	6,0	156,7	6,5	30	21,8	
Масло растительное	17,6	8,2	8,0	4,2	8,1	11,3	9,0	6,5	12,7	14,2	8,3	3,4	10,5	5,6	10,3	0,5	12,7	4,1	4,8	22,6	182,5	7,6	15	50,7	
Яйцо	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13,5	-	9,0	4,1	-	-	-	5,4	-	-	8,5	40,5	1,7	1 шт	3,4	
Сахар	8,0	13,9	10,5	-	0,9	12,0	6,0	-	8,0	10,5	9,6	14,5	-	8,0	13,0	-	14,1	2,8	8,0	8,0	147,8	6,2	30	20,5	
Кондитерские изделия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	10	0,0	
Чай	-	-	1,0	-	-	-	-	-	-	1,0	-	-	-	-	1,0	-	-	-	-	1,0	4,0	0,2	1	16,7	
Какао	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	1	0,0	
Кофейный напиток	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	2	0,0	
Дрожжи хлебопекарные	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	0,2	0,0	
Крахмал	-	-	3,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,6	0,2	3	5,0	
Соль	2,0	1,2	1,5	1,3	1,2	1,3	1,7	1,5	0,8	1,7	1,6	1,4	1,4	1,3	1,1	1,3	4,5	1,5	1,3	1,9	31,5	1,3	3	43,7	
Специи	0,2	0,4	1,9	0,1	0,2	0,3	0,2	0,2	0,4	0,3	0,7	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,3	0,4	0,1	0,2	6,5	0,3	2	13,5	



**Выполнение натуральных норм школьных обедов для детей с 7 до 11 лет.**

Сезон: осенний

Вариант № 2

20-дневное меню

Наименование продуктов	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день	15 день	16 день	17 день	18 день	19 день	20 день	за 20 дн итого	ср за день	Сут норма, нетто	% вып.
Хлеб ржаной	20,0	20,0	20,0	20,0	40,0	20,0	40,0	20,0	20,0	25,0	20,0	20,0	45,0	20,0	30,0	25,0	40,0	20,0	20,0	40,0	525,0	21,9	80	27,3
Хлеб пшеничный	30,0	30,0	30,0	44,2	45,0	30,0	45,0	20,0	30,0	45,0	20,0	20,0	50,0	30,0	54,0	30,0	45,0	36,8	35,7	51,4	722,1	30,1	150	20,1
Мука пшеничная	-	-	-	4,3	3,4	3,3	1,5	-	-	-	3,3	-	3,0	-	9,0	-	36,2	4,5	3,3	4,5	76,2	3,2	15	21,2
Крупа	50,0	4,0	-	63,2	60,0	60,0	-	61,0	19,0	-	69,0	-	6,3	65,4	19,0	40,0	-	-	-	4,0	520,9	21,7	45	48,2
Макаронны	-	-	65,0	-	-	12,0	65,0	-	-	-	-	65,0	-	8,0	-	-	-	-	65,0	-	280,0	11,7	15	77,8
Картофель	24,0	198,0	24,0	20,0	64,0	-	24,0	40,0	172,0	107,8	27,0	12,8	162,0	56,0	202,0	64,0	-	150,8	-	107,5	1455,9	60,7	187	32,4
Овощи (свежие, мороженые, консервированные)	95,0	90,1	125,5	56,5	101,6	37,8	132,5	80,7	110,4	194,3	83,7	83,8	138,0	40,4	86,2	33,3	136,1	69,8	183,6	219,7	2098,8	87,5	280	31,2
Фрукты (плоды) свежие	100,0	30,0	-	150,0	-	130,0	-	-	-	150,0	-	180,0	-	100,0	-	150,0	30,0	100,0	-	-	1120,0	46,7	185	25,2
Сухофрукты	17,0	-	-	-	-	-	-	-	17,0	-	17,0	-	-	20,0	-	-	-	-	17,0	-	88,0	3,7	15	24,4
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. Инстатные	-	-	-	200,0	200,0	-	200,0	200,0	-	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	200,0	-	-	1400,0	58,3	200	29,2
Мясо	124,8	-	24,8	31,8	24,8	100,0	-	-	120,8	24,8	24,8	24,8	24,8	73,8	24,8	24,8	49,5	24,8	100,0	41,5	865,3	36,1	70	51,5
Субпродукты (печень, язык, сердце)	-	-	-	-	-	-	70,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	70,0	2,9	30	9,7
Птица	-	96,0	77,0	50,0	-	19,5	-	135,0	-	-	81,3	85,5	-	19,5	84,0	87,0	19,5	69,8	-	72,0	896,1	37,3	35	106,7
Рыба-филе	-	20,0	-	-	81,0	-	-	30,0	-	57,0	-	-	54,9	-	-	-	-	-	-	-	242,9	10,1	58	17,4
Молоко	-	23,0	-	-	-	-	6,0	-	-	28,5	-	-	32,0	-	9,0	-	-	29,8	-	21,4	149,7	6,2	300	2,1
Кисломолочные продукты	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	150	0,0
Творог	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	50	0,0
Сыр	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16,2	9,0	-	-	-	-	-	-	-	25,2	1,1	10	10,5
Сметана	10,0	-	10,0	-	-	-	10,0	3,0	-	10,0	-	18,1	10,0	-	-	6,6	-	10,0	-	-	87,7	3,7	10	36,5
Масло сливочное	-	11,5	9,0	5,0	7,0	7,0	8,9	5,0	-	10,0	5,0	10,8	10,0	7,0	-	7,0	7,0	14,0	5,0	6,0	135,2	5,6	30	18,8
Масло растительное	17,6	3,4	8,0	4,2	7,9	11,3	4,0	2,5	7,7	14,2	3,3	3,4	5,7	5,6	10,1	2,5	7,7	4,1	4,8	17,6	145,5	6,1	15	40,4
Яйцо	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13,5	-	9,0	4,1	-	-	-	5,4	-	-	8,5	40,5	1,7	1 шт	3,4
Сахар	8,0	13,3	10,5	-	1,9	12,0	6,0	-	8,0	10,5	9,6	14,5	-	8,0	9,0	-	14,1	2,8	8,0	8,0	144,3	6,0	30	20,0
Кондитерские изделия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	10	0,0
Чай	-	-	1,0	-	-	-	-	-	-	1,0	-	-	-	-	1,0	-	-	-	-	1,0	4,0	0,2	1	16,7
Какао	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	1	0,0
Кофейный напиток	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	2	0,0
Дрожжи хлебопекарные	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	0,2	0,0
Крахмал	-	-	3,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,6	0,2	3	5,0
Соль	2,0	1,0	1,5	1,3	1,3	1,3	1,5	1,3	0,6	1,7	1,4	1,4	1,3	1,3	1,2	1,2	4,3	1,5	1,3	1,7	30,0	1,3	3	41,7
Специи	0,2	0,3	1,9	0,1	0,3	0,3	0,2	0,2	0,4	0,3	0,7	0,2	0,1	0,1	0,1	0,0	0,3	0,4	0,1	0,2	6,4	0,3	2	13,4