



ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ  
 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 - 4 КЛАССОВ  
 (С ДВУХСМЕННЫМ РЕЖИМОМ РАБОТЫ)  
 2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК  
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА          | Масса порций | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|-------------|
|                             |              | Б                    | Ж     | У      |           |             |
| Суп картофельный с горохом  | 200          | 4,76                 | 3,35  | 15,65  | 112       | 139         |
| Птица, тушенная в соусе     | 90           | 11,43                | 10,23 | 2,74   | 148       | акт         |
| Макаронные изделия отварные | 150          | 5,82                 | 4,49  | 37,08  | 212       | 516         |
| Напиток из ягод             | 200          | 0,07                 | 0,02  | 24,44  | 100       | акт         |
| Хлеб пшеничный              | 40           | 3,4                  | 1     | 22,4   | 112       |             |
| Хлеб ржаной                 | 20           | 1,6                  | 0,2   | 9      | 44        |             |
| Итого                       |              | 27,08                | 19,29 | 111,31 | 728       |             |

ДЕНЬ: ВТОРНИК  
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                            | Масса порций | Пищевые вещества (г) |       |       | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|---|--------------|----------------------|-------|-------|-----------|-------------|
|   |              | Б                    | Ж     | У     |           |             |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200          | 1,74                 | 3,94  | 16,2  | 76        | 124         |
| Плов из мяса                                  | 250          | 14,97                | 14,43 | 39,81 | 352       | 265         |
| Напиток из сухофруктов                        | 200          | 0,6                  | 0,06  | 29,79 | 124       | акт         |
| Хлеб пшеничный                                | 40           | 3,4                  | 1     | 22,4  | 112       |             |
| Хлеб ржаной                                   | 20           | 1,6                  | 0,2   | 9     | 44        |             |
| Итого   |              | 22,31                | 19,63 | 117,2 | 708       |             |

ДЕНЬ: СРЕДА  
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                       | Масса порций | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|--|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|-------------|
|  |              | Б                    | Ж     | У      |           |             |
| Суп - лапша домашняя                     | 200          | 1,12                 | 4,64  | 11,12  | 96        | 148         |
| Запеканка картофельная с мясом и овощами | 220          | 16,78                | 15,36 | 35,02  | 395       | акт         |
| Чай с сахаром                            | 200          | 0,2                  | 0,02  | 15     | 61        | 685         |
| Хлеб пшеничный                           | 50           | 4,25                 | 1,25  | 28     | 140       |             |
| Хлеб ржаной                              | 30           | 2,1                  | 0,3   | 12     | 66        |             |
| Итого                                    |              | 24,45                | 21,57 | 101,14 | 758       |             |

ЧЕТВЕРГ:

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА        | Масса порций | Пищевые вещества (г) |       |       | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-----------|-------------|
|                           |              | Б                    | Ж     | У     |           |             |
| Уха школьная              | 200          | 7,46                 | 3,5   | 8,94  | 100       | акт         |
| Биточки из птицы с соусом | 90           | 14,58                | 9,68  | 8,94  | 190       | акт         |
| Каша гречневая вязкая     | 180          | 5,55                 | 6,01  | 25,01 | 176       | 510         |
| Напиток из ягод           | 200          | 0,07                 | 0,02  | 24,44 | 100       | акт         |
| Хлеб пшеничный            | 40           | 3,4                  | 1     | 22,4  | 112       |             |
| Хлеб ржаной               | 20           | 1,6                  | 0,2   | 9     | 44        |             |
| Итого                     |              | 32,66                | 20,41 | 98,73 | 722       |             |

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА         | Масса порций | Пищевые вещества (г) |       |       | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|----------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-----------|-------------|
|                            |              | Б                    | Ж     | У     |           |             |
| Борщ сибирский со сметаной | 200          | 3,17                 | 2,94  | 13,4  | 102       | 111         |
| Мясные ежики в соусе       | 120          | 10,72                | 20,79 | 16,26 | 246       | 562         |
| Пюре картофельное          | 150          | 3,15                 | 6,75  | 21,9  | 163       | 520         |
| Чай с сахаром              | 200          | 0,2                  | 0,02  | 15    | 61        | 685         |
| Хлеб пшеничный             | 40           | 3,4                  | 1     | 22,4  | 112       |             |
| Хлеб ржаной                | 20           | 1,6                  | 0,2   | 9     | 44        |             |
| Итого                      |              | 22,24                | 31,7  | 97,96 | 728       |             |

ДЕНЬ: СУББОТА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА          | Масса порций | Пищевые вещества (г) |       |       | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-----------|-------------|
|                             |              | Б                    | Ж     | У     |           |             |
| Суп картофельный            | 200          | 4,8                  | 2,24  | 19,54 | 106       | 97          |
| Птица, тушенная в соусе     | 90           | 9,32                 | 6,6   | 3,04  | 148       | 301         |
| Макаронные изделия отварные | 150          | 5,82                 | 4,49  | 37,08 | 212       | 516         |
| Напиток из ягод             | 200          | 0,07                 | 0,02  | 24,44 | 100       | акт         |
| Хлеб пшеничный              | 40           | 3,4                  | 1     | 22,4  | 112       |             |
| Хлеб ржаной                 | 20           | 1,6                  | 0,2   | 9     | 44        |             |
| Итого                       |              | 25,01                | 14,55 | 115,5 | 722       |             |

Среднее значение за период:

25,63

21,19

106,97

728

- Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.4, п.8.1.5 возможны изменения в меню