



10 дневное меню 1-4 классы

1 день

Наименование	Сборник рецептур школьного	Номер рецептуры	Выход г.	Цена	Калорийность, 1 порц./ккал	Содержание на 1 порцию		
						Б	Ж	У
<b>Завтрак (ОВЗ)</b>								
Яйцо варенное	2011	209	80		126	10,2	9,2	0,6
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
Хлеб	2011	796	60		262	3,96	1,66	24,6
<b>Итого</b>			340		513	14,43	10,86	38,9
<b>Обед (ОВЗ, 1-4)</b>								
Сыр	2011	333	150		260	10,8	12,34	42,6
Макароны отварные	2011	289	200		333,5	11,1	5	59,4
Салат витаминный	2011	63	100		100	0	0	20
Хлеб	2011	796	100		262	3,96	1,66	24,6
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
<b>Итого</b>			750		1009,5	26,53	19,01	160,3
<b>Полдник (подвоз)</b>								
Повидло	2011	2	30,8		92	2,32	0,24	20,08
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
Хлеб	2011	796	60		262	3,96	1,66	24,6
<b>Итого</b>			290,8		408	6,55	1,9	58,38
<b>Итого за день</b>			1380,8		1930,5	47,51	31,77	257,58

2 день

Наименование	Сборник рецептур школьного питания	Номер рецептуры	Выход г.	Цена	Калорийность, 1 порц./ккал	Содержание на 1 порцию		
						Б	Ж	У
<b>Завтрак (ОВЗ)</b>								
Каша пшенная молочная	2011	174	160		212	2,32	3,96	28,97
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
Хлеб	2011	796	60		262	3,96	1,66	24,6
<b>Итого</b>			420		528	6,55	5,62	67,27
<b>Обед (ОВЗ, 1-4)</b>								
Голубцы ленивые	2011	28	100		213	10	13	14
Картофельное пюре	2011	759	200		179	4	6	26
Салат из свеклы оварной	2011	68	100		70	0	0	14
Хлеб	2011	796	100		262	3,96	1,66	24,6
Кофейный напиток с молоком	2011	379	200		54	3,52	3,72	25,49
<b>Итого</b>			700		778	21,48	24,39	103,59
<b>Полдник (подвоз)</b>								
Сыр	2011	15	15		193	3,48	4,43	0
Хлеб	2011	796	60		262	3,96	1,66	24,6
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
<b>Итого</b>			275		509	7,71	6,09	38,3
<b>Итого за день</b>			1395		1815	35,74	36,1	209,16



## 3 день

Наименование	Сборник рецептов школьного питания	Номер рецептуры	Выход г.	Цена	Калорийность, 1 порц./ккал	Содержание на 1 порцию		
						Б	Ж	У
<b>Завтрак (ОВЗ)</b>								
Омлет	2011	210	55		184	14,27	22,16	2,65
Какао на молоке	2011	382	200		325,6	3,52	3,72	25,49
Хлеб	2011	796	60		262	3,1	1,1	21,3
<b>Итого</b>			315		771,6	20,89	26,98	49,44
<b>Обед (ОВЗ, 1-4)</b>								
Рагу из птицы	2011	289	50		471,25	12,55	12,99	4,01
Рожки отварные	2011	171	200		122	3	2	11
Салат "Студенческий"	2011	95	100		137	4	11	7
Хлеб	2011	796	100		262	3,1	1,1	21,3
Какао на молоке	2011	382	200		325,6	3,52	3,72	25,49
<b>Итого</b>			650		1318,32	26,43	30,31	68,6
<b>Полдник (подвоз)</b>								
Масло	2011	14	15		161	0	12,3	0,15
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
Хлеб	2011	796	60		262	3,1	1,1	21,3
<b>Итого</b>			275		477	3,37	13,4	35,15
<b>Итого за день</b>			1240		2566,92	50,69	70,69	153,19

## 4 день

Наименование	Сборник рецептов школьного питания	Номер рецептуры	Выход г.	Цена	Калорийность, 1 порц./ккал	Содержание на 1 порцию		
						Б	Ж	У
<b>Завтрак (ОВЗ)</b>								
Каша рисовая молочная	2011	174	210		197	3,09	4,07	36,98
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
Хлеб	2011	796	60		262	3,96	0,66	24,6
<b>Итого</b>			470		513	7,32	4,73	75,28
<b>Обед (ОВЗ, 1-4)</b>								
Суп картофельный с горохом	2011	102	200		54,3	4,39	4,22	13,06
Салат витаминный	2011	63	100		100	0	0	20
Хлеб	2011	796	100		262	1,98	0,33	12,3
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
<b>Итого</b>			600		470,3	7,04	4,56	59,06
<b>Полдник (подвоз)</b>								
Повидло	2011	2	30,8		92	2,32	0,24	20,08
Хлеб	2011	796	60		262	1,98	0,33	12,3
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
<b>Итого</b>			290,8		408	4,57	0,57	46,08
<b>Итого за день</b>			1360,8		1391,3	18,93	9,86	180,42

## 5 день

Наименование	Сборник рецептов школьного питания	Номер рецептуры	Выход г.	Цена	Калорийность, 1 порц./ккал	Содержание на 1 порцию		
						Б	Ж	У
<b>Завтрак (ОВЗ)</b>								
Каша гречневая с маслом	2011	174	160		236	4,67	4,86	25,83
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
Хлеб	2011	796	60		262	1,98	0,33	12,3
<b>Итого</b>			420		552	6,92	5,19	51,83
<b>Обед (ОВЗ, 1-4)</b>								
Тефтели мясные с рисом в соусе	2011	279	60		197,87	8,87	9,83	11,71
Пюре картофельное	2011	310	200		189,8	3,81	5,76	30,68
Салат из белокочанной капусты и моркови	2011	61	100		100	0	0	20
Хлеб	2011	796	100		262	1,98	0,33	12,3
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
<b>Итого</b>			600		803,67	15,33	15,93	88,39
<b>Полдник (подвоз)</b>								
Сыр	2011	6	40		193	4,9	11,55	17,1
Хлеб	2011	796	60		262	1,98	0,33	12,3
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
<b>Итого</b>			300		509	7,15	11,88	43,1
<b>Итого за день</b>			1320		1864,67	29,4	33	183,32

## 6 день

Наименование	Сборник рецептов школьного питания	Номер рецептуры	Выход г.	Цена	Калорийность, 1 порц./ккал	Содержание на 1 порцию		
						Б	Ж	У
<b>Завтрак (ОВЗ)</b>								
Манник	2011	210	55		184	14,27	22,16	2,65
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
Хлеб	2011	796	60		262	3,1	1,1	21,3
<b>Итого</b>			315		500	17,64	23,26	37,65
<b>Обед (ОВЗ, 1-4)</b>								
Гуляш из тушеного мяса	2011	246	150		182,25	13,9	10,99	4
Макароны отварные	2011	289	200		333,5	11,1	5	59,4
Салат "Студенческий"	2011	95	100		137	4	11	7
Хлеб	2011	796	100		262	3,1	1,1	21,3
Компот из сухофруктов	2011	349	200		127,8	0,04	0	24,76
<b>Итого</b>			750		1042,55	31,94	27,59	116,26
<b>Полдник (подвоз)</b>								
Повидло	2011	2	30,8		92	2,3	0	20,8
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
Хлеб	2011	796	60		262	3,1	1,1	21,3
<b>Итого</b>			290,8		408	5,67	1,1	55,8
<b>Итого за день</b>			1355,8		1950,55	55,25	51,95	209,71



## 7 день

Наименование	Сборник рецептов школьного питания	Номер рецептуры	Выход г.	Цена	Калорийность, 1 порц./ккал	Содержание на 1 порцию		
						Б	Ж	У
<b>Завтрак (ОВЗ)</b>								
Яйцо варенное	2011	209	80		126	10,2	9,2	0,6
Кисель	2011	358	200		106,2	0,04	0	24,76
Хлеб	2011	796	60		262	2,8	0,55	29,9
<b>Итого</b>			340		494,2	13,04	9,75	55,26
<b>Обед (ОВЗ, 1-4)</b>								
Котлета рыбная в молочном соусе	2011	229	100		93	14	2	8,49
Рис отварной	2011	171	150		226	2,4	2,88	25,02
Винегрет с растительным маслом	2011	75	100	3,15	109	1	4	8
Хлеб	2011	796	100		262	3,96	0,66	24,6
Кисель	2011	358	200		106,2	0,04	0	24,76
<b>Итого</b>			650		796,46	21,66	9,68	91,19
<b>Полдник (подвоз)</b>								
Сыр	2011	15	15		193	3,48	4,43	0
Хлеб	2011	796	60		262	3,96	0,66	24,6
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
<b>Итого</b>			275		509	7,71	5,09	38,3
<b>Итого за день</b>			1265		1799,66	42,41	24,52	184,75

## 8 день

Наименование	Сборник рецептов школьного питания	Номер рецептуры	Выход г.	Цена	Калорийность, 1 порц./ккал	Содержание на 1 порцию		
						Б	Ж	У
<b>Завтрак (ОВЗ)</b>								
Каша пшеничная молочная	2011	174	160		212	2,32	3,96	28,97
Какао на молоке	2011	382	200		325,6	3,52	3,72	25,49
Хлеб	2011	796	60		262	2,8	0,55	29,9
<b>Итого</b>			420		799,6	8,64	8,23	84,36
<b>Обед (ОВЗ, 1-4)</b>								
Щи из свежей капусты	2011	187	200		84,75	1,75	4,89	8,49
Салат "Витаминный"	2011	63	100		80	1	0	12
Хлеб	2011	796	100		262	2,8	0,55	29,9
Какао на молоке	2011	382	200		325,6	3,52	3,72	25,49
<b>Итого</b>			600		752	7,07	4,37	67,39
<b>Полдник (подвоз)</b>								
Масло	2011	14	15		161	0	12,3	0,15
Хлеб	2011	796	60		262	2,8	0,55	29,9
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
<b>Итого</b>			275		477	3,07	12,85	43,75
<b>Итого за день</b>			1295		2028,95	18,78	25,45	195,5

## 9 день

Наименование	Сборник рецептов школьного питания	Номер рецептуры	Выход г.	Цена	Калорийность, 1 порц./ккал	Содержание на 1 порцию		
						Б	Ж	У
<b>Завтрак (ОВЗ)</b>								
Манник	2011	210	55		184	14,27	22,16	2,65
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
Хлеб	2011	796	60		262	3,96	0,66	24,6
<b>Итого</b>			315		500	18,5	22,82	40,95
<b>Обед (ОВЗ, 1-4)</b>								
Котлета в соусе	2011	268	75		228,75	12,44	9,24	12,56
Хлеб	2011	796	100		262	3,96	0,66	24,6
Гречка отварная	2011	171	100		189,8	5,75	4,06	25,76
Салат из свеклы оварной	2011	68	100		70	0	0	14
Компот из сухофруктов	2011	349	200		127,8	0,04	0	24,76
<b>Итого</b>			575		878,35	22,19	13,97	101,18
<b>Полдник (подвоз)</b>								
Повидло	2011	2	30,8		92	2,32	0,24	20,08
Хлеб	2011	796	60		262	3,96	0,66	24,6
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
<b>Итого</b>			290,8		408	6,55	0,9	58,38
<b>Итого за день</b>			1180,8		1786,35	47,24	37,69	200,51

## 10 день

Наименование	Сборник рецептов школьного питания	Номер рецептуры	Выход г.	Цена	Калорийность, 1 порц./ккал	Содержание на 1 порцию		
						Б	Ж	У
<b>Завтрак (ОВЗ)</b>								
Каша пшенная молочная	2011	174	200		197	3,09	4,07	36,98
Кисель	2011	358	200		106,2	0,04	0	24,76
Хлеб	2011	796	60		262	3,96	0,66	24,6
<b>Итого</b>			460		565,2	7,09	4,73	86,34
<b>Обед (ОВЗ, 1-4)</b>								
Борщ	2011	28	200		164	10	7	12
Салат витаминный	2011	63	100		100	0	0	20
Хлеб	2011	796	100		262	3,96	0,66	24,6
Кисель	2011	358	200		106,2	0,04	0	24,76
<b>Итого</b>			600		468,2	4,4	0,67	69,36
<b>Полдник (подвоз)</b>								
Сыр, масло	2011	6	40		193	4,9	11,55	17,1
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
Хлеб	2011	796	100		262	3,96	0,66	24,6
<b>Итого</b>			340		509	9,13	12,21	55,4
<b>Итого за день</b>			1400		1542,4	20,62	17,61	211,1