

«Утверждаю»  
Директор



*Чернышев*

2020 года

«Утверждаю»  
И.П. Киселев А.И.



А.И. Киселев

2020 года

## МЕНЮ

Бесплатное горячее питание обучающихся,  
получающих начальное общее образование

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школы Энгельс (7-11)

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
175	Каша Дружба молочная	1/200	5.59	6.12	27.36	187.37	0.09	1.3	43.6	0.50	127.6	150.2	29.00	0.95
379	Кофейный напиток с молоком	1/200	3.41	2.84	17.74	107.81	0.04	1.38	21.2	0.11	127.5	95.4	14.84	0.14
14	Масло сливочное /порциями/	1/10	0.06	8.25	0.09	74.85			59		1.2	1.9		0.02
	Батон	1/30	2.28	0.87	15.42	78.6	0.03			0.27	5.7	19.5	3.9	0.36
<b>Итого за день</b>			11.34	18.08	60.61	448.63	0.16	2.68	123.80	0.88	261.98	266.96	47.74	1.47
<b>Обед</b>														
115	Суп с гречневой крупой на м.к бульоне.шк.17	1/200	15.67	7.92	12.77	246.64	0.09	12.08		0.97	10.48	52.03	24.39	0.87
488.01	Тефтеля рыбная	70/20	6.58	2.88	12.39	86.55	0.1	1	7.28	1.01	34.43	0.63	23.40	0.59
312.01	Картофельное пюре/картофель с молоком	1/150	27.10	5.23	22.67	156.00	0.2	27	34.10	1.74	41.40	98.21	33.58	1.22
388	Напиток из шиповника	1/200	0.11		10.68	91.47		70		0.08	4.5	1.19	1.19	0.24
	Хлеб Пшеничный	20	0.79	0.10	4.83	23.5	0.05			0.48	6.9	26.1	9.9	0.6
<b>Итого за Обед</b>			50.25	16.13	63.34	604.16	0.38	110.10	41.38	4.28	97.71	178.16	92.46	3.52

Рацион: Школы Энгельс (7-11)

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
315	Голубцы мясные с соусом	80/20	8.46	8.29	8	140	0.05	13.80	0.56	1.48	18.04	63.94	12.19	0.93
205	Макароны отварные	1/150	2.28	0.87	15.42	78.6	0.03			0.27	5.7	19.5	3.9	0.36
14	Масло сливочное /порциями/	1/10	0.06	8.25	0.09	74.85			59		1.2	1.9		0.02
	Батон	1/30	2.28	0.87	15.42	78.6	0.03			0.27	5.7	19.5	3.9	0.36
377	Чай с лимоном	1/200/4	0.04		15.15	58.41		1.6			2.1	0.91	0.51	0.07
<b>Итого за день</b>			13.12	18.28	54.03	430.13	0.11	15.40	59.56	2.02	32.74	105.75	20.50	1.74

Обед														
116	Суп Харчо на м/к бульоне	1/200	5.78	8.85	12.85	154.47	0.04	7.78		1.47	17.09	80.84	19.72	1.08
268	Биточек/Котлета из говядины .	1/80	8.74	9.24	10.95	162.15	0.05	1		1.99	10	90.26	12.4	1.31
198.00	Пюре гороховое	1/150	10.98	2.5	24.25	165.5	0.43		12.39	1.14	42.71	108.2	41.98	3.34
349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0.28	0.04	16.5	68.28	0.01	0.22		0.16	13.39	564.85	6.63	0.48
	Хлеб Пшеничный	20	0.79	0.10	4.83	23.5	0.05			0.48	6.9	26.1	9.9	0.6
<b>Итого за Обед</b>			<b>31.25</b>	<b>23.3</b>	<b>94.26</b>	<b>730</b>	<b>0.69</b>	<b>30.2</b>	<b>12.39</b>	<b>6.21</b>	<b>123.05</b>	<b>947.64</b>	<b>118.95</b>	<b>8.36</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Школы Энгельс (7-11)

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
232	Омлет запеченный с картофелеми	1/170	9.81	12.56	10.93	196.0	0.11	8.65	183.3	0.7	96.75	180.87	23.34	1.87
359	Кисель плодово- ягодный	1/200	0.02	0.02	13.22	68.14		0.3			1.46	0.6	0.4	0.09
7	Сыр	1/10	2.32	2.95		47.0		0.07	26	0.02	88	50	3.5	0.1
	Батон	1/30	2.28	0.87	15.42	89.0	0.03			0.27	5.7	19.5	3.9	0.36
<b>Итого за день</b>			<b>14.43</b>	<b>16.40</b>	<b>39.57</b>	<b>400.13</b>	<b>0.14</b>	<b>9.02</b>	<b>209.30</b>	<b>0.99</b>	<b>191.91</b>	<b>250.97</b>	<b>31.14</b>	<b>2.42</b>
<b>Обед</b>														
108	Суп с клецками на курином бульоне	1/200	10.08	5.74	10.63	235.51	0.05	5.6	7.9	0.45	6.53	26.3	8.95	0.38
259	Жаркое по-домашнему из курицы	1/40/160	10.7	11.79	21.23	269.03	0.18	26.66	30.1	4.94	26.02	152.4	40.31	1.96
417	Напиток из шиповника	1/200	0.24	0.03	11.61	57.60		70		0.08	4.5	1.19	1.19	0.24
	Хлеб Пшеничный	20	0.79	0.10	4.83	43.5	0.05			0.48	6.9	26.1	9.9	0.6
<b>Итого за Обед</b>			<b>26.03</b>	<b>24.24</b>	<b>75.11</b>	<b>605.64</b>	<b>0.37</b>	<b>109.46</b>	<b>38</b>	<b>6.72</b>	<b>66.03</b>	<b>278.93</b>	<b>87.59</b>	<b>4.91</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Школы Энгельс (7-11)

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
280	Фрикадельки мясные в соусе	1/80	6.13	6.23	9.88	120.53	0.03	0.4		1.46	5.68	62.78	9.18	0.94
171	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	3.66	1.87	25.32	144.32	0.17		7.08	1.61	7.82	114.66	76.8	2.58
	Батон	1/30	2.28	0.87	15.42	78.6	0.03			0.27	5.7	19.5	3.9	0.36
376	Чай с сахаром	1/200			15.03	57.09					0.5	0.03	0.03	0.05
<b>Итого за день</b>			12.07	8.97	65.65	400.54	0.23	0.40	7.08	3.34	19.70	196.97	89.91	3.93
<b>Обед</b>														
81	Борщ с капустой, картофелем на м/к бульоне со сметаной	1/200/10	14.19	7.55	8.88	249.68	0.04	13.63	15	0.45	30.29	37.62	15.77	0.71
145	Картофель тушеный с говядиной	1/200	7.94	9.71	18.78	267.05	0.15	23.31		2.82	19.24	128.2	33.85	1.93
349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0.28	0.04	16.5	68.28	0.01	0.22		0.16	13.39	564.85	6.63	0.08
	Хлеб Пшеничный	20	0.79	0.10	4.83	23.5	0.05			0.48	6.9	26.1	9.9	0.6
<b>Итого за Обед</b>			26.96	19.93	70.28	608.51	0.31	49.34	15	4.18	84.76	257.73	83.69	4.86

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школы Энгельс (7-11)

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
401	Оладьи с джемом	140/10	5.30	4.53	62.15	181.59	0.16	0.2	17.65	1.26	78.36	128.1	13.38	0.27
199	Каша манная молочная	1/150	4.16	5.92	24	144	0.06	1.3	43.6	0.24	123.02	100.96	16.16	0.24
345	Горячий напиток из с/м ягод	1/200	0.17	0.07	16.17	77.11		15		0.15	9.21	7.72	6.97	0.37
<b>Итого за день</b>			9.63	10.52	102.32	402.70	0.22	16.50	61.25	1.65	210.59	236.78	36.51	0.88
<b>Обед</b>														
102	Суп гороховый на м/к бульоне	1/200	22.82	9.13	14.06	230.93	0.17	8.37		0.89	20.27	60.6	24.43	1.39

206	Макароны запеченные с курицей	1/200	13.18	12.48	35.05	292.88	0.16	2.22	38	4.17	25.25	138.16	31.38	2.06
349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0.28	0.04	16.5	68.28	0.01	0.22		0.16	13.39	564.85	6.63	0.08
	Хлеб Пшеничный	20	0.79	0.10	4.83	23.5	0.05			0.48	6.9	26.1	9.9	0.6
<b>Итого за Обед</b>			<b>37.07</b>	<b>25.41</b>	<b>98.66</b>	<b>615.59</b>	<b>0.49</b>	<b>19.76</b>	<b>38</b>	<b>6.58</b>	<b>83.76</b>	<b>860.93</b>	<b>97.64</b>	<b>6.15</b>

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

**Рацион: Школы Энгельс (7-11)**

**День: понедельник**

**Сезон:**

**Неделя: 2**

**Возраст:**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
203	Запеканка рисовая с творогом и соусом молочным	1/150/50	10.36	8.25	50	305	0.09	0.11	69.00	1.10	102.00	209.40	43.80	1.68
376	Чай с сахаром	1/200			15.03	57.09					0.5	0.03	0.03	0.05
14	Масло сливочное /порциями/	1/10	0.06	8.25	0.09	74.85			59		1.2	1.9		0.02
	Батон	1/30	2.28	0.87	15.42	78.6	0.03			0.27	5.7	19.5	3.9	0.36
<b>Итого за день</b>			<b>12.70</b>	<b>17.37</b>	<b>80.83</b>	<b>515.79</b>	<b>0.12</b>	<b>0.11</b>	<b>128.00</b>	<b>1.37</b>	<b>109.40</b>	<b>230.83</b>	<b>47.73</b>	<b>2.11</b>
<b>Обед</b>														
96	Рассольник на курином бульоне	1/200	9.82	5.5	13.32	253.25	0.06	9.14	15	0.72	19.53	57.2	16.32	0.62
360.1	Рагу овощное с курицей	1/200	10.82	12.8	19.11	230.21	0.15	44.57	28	4.64	54.89	145.45	44.51	1.96
349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0.28	0.04	16.5	98.28	0.01	0.22		0.16	13.39	564.85	6.63	0.08
	Хлеб Пшеничный	20	0.79	0.10	4.83	23.5	0.05			0.48	6.9	26.1	9.9	0.6
<b>Итого за Обед</b>			<b>31.2</b>	<b>28.71</b>	<b>85.35</b>	<b>605.24</b>	<b>0.35</b>	<b>84.67</b>	<b>63.56</b>	<b>8.31</b>	<b>119.51</b>	<b>368.21</b>	<b>109.95</b>	<b>5.99</b>

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)**

**Рацион: Школы Энгельс (7-11)**

**День: вторник**

**Сезон:**

**Неделя: 2**

**Возраст:**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
173	Каша геркулесовая молочная на цельном молоке	1/200	5.17	6.93	27	210	0.12	1.3	43.6	0.28	130.16	150.78	37.61	0.78

359	Кисель плодово-ягодный	1/200	0.02	0.02	13.22	53.14		0.3		1.46	0.6	0.4	0.09	
14	Масло сливочное /порциями/	1/10	0.06	8.25	0.09	74.85			59	1.2	1.9		0.02	
	Батон	1/30	2.28	0.87	15.42	78.6	0.03			0.27	5.7	19.5	0.36	
<b>Итого за день</b>			<b>7.53</b>	<b>16.07</b>	<b>55.73</b>	<b>416.59</b>	<b>0.15</b>	<b>1.60</b>	<b>102.60</b>	<b>0.55</b>	<b>138.52</b>	<b>172.78</b>	<b>41.91</b>	<b>1.25</b>
<b>Обед</b>														
82	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	1/200/10	12.81	6.75	10.33	152.99	0.05	10.53	15	0.52	29.69	45.77	19.15	0.93
268	Биточек/Котлета из говядины .	1/80	8.74	9.24	10.95	162.15	0.05	1		1.99	10	90.26	12.4	1.31
313	Картофель запеченый из отварного	1/150	3.79	5.74	30.77	195.8	0.23	37.7		2.43	20.15	110.88	43.48	1.71
349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0.28	0.04	16.5	98.28	0.01	0.22		0.16	13.39	564.85	6.63	0.08
	Хлеб Пшеничный	20	0.79	0.10	4.83	23.5	0.05			0.48	6.9	26.1	9.9	0.6
<b>Итого за Обед</b>			<b>33.35</b>	<b>31.47</b>	<b>90.79</b>	<b>632.72</b>	<b>0.45</b>	<b>57.17</b>	<b>27</b>	<b>6.92</b>	<b>101.89</b>	<b>376.21</b>	<b>114.59</b>	<b>7.49</b>

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)**

Рацион: Школы Энгельс (7-11)

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
234	Котлета /биточек рыбный с соусом красным	1/80/30	10.98	7.12	14.59	164.74	0.1	2	7.28	1.01	28.32	145.55	35.56	0.87
171	Каша пшеничная	1/150	3.89	1.43	21.31	122.63	0.1		7.08	0.47	13.64	93.38	20.25	1.59
388	Напиток из шиповника	1/200	0.11		10.68	41.47		70		0.08	4.5	1.19	1.19	0.24
	Хлеб Пшеничный	1/30	2.28	0.24	14.58	71.4	0.05			0.48	6.9	26.1	9.9	0.6
<b>Итого за день</b>			<b>17.26</b>	<b>8.79</b>	<b>61.16</b>	<b>400.24</b>	<b>0.24</b>	<b>71.75</b>	<b>14.36</b>	<b>2.04</b>	<b>53.36</b>	<b>266.22</b>	<b>66.90</b>	<b>3.30</b>
<b>Обед</b>														
103	Суп вермишелевый на м/к бульоне	1/200	9.01	8.21	19.54	165.46	0.07	8.77		0.68	7.86	34.01	13.75	0.55
199	Пюре гороховое	150	10.99	2.29	22.97	136.50	0.43		0.84		42.71	108.20	41.98	3.34
252	сосиска отварная	50	6.7	14.58	0.24	179.2	0.3	33.39	37.8	6.20	32.6	191.1	51	2.5
349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0.28	0.04	16.5	98.28	0.01	0.22		0.16	13.39	564.85	6.63	0.08
	Хлеб Пшеничный	20	0.79	0.10	4.83	23.5	0.05			0.48	6.9	26.1	9.9	0.6
<b>Итого за Обед</b>			<b>27.78</b>	<b>25.22</b>	<b>64.08</b>	<b>602.95</b>	<b>0.82</b>	<b>42.38</b>	<b>38.64</b>	<b>7.52</b>	<b>103.45</b>	<b>924.23</b>	<b>122.76</b>	<b>7.02</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Школы Энгельс (7-11)

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
537	Оладьи из печени по-кунцевски	80	7.5	6.54	9.72	127.97	0.1	48.97	316.0	3.57	5.06	126.90	9.1	2.79
205	Макароны отварные с соусом	1/150/20	2.28	0.87	15.42	98.6	0.03			0.27	5.7	19.5	3.9	0.36
	Повидло	1/10	0.04		6.50	26.0		0.1		0.02	3.1	2.0	1.54	0.29
	Батон	1/30	2.28	0.87	15.42	80.6	0.03			0.27	5.7	19.5	3.9	0.36
345	Горячий напиток из с/м ягод	1/200	0.17	0.07	16.17	67.11		15		0.15	9.21	7.72	6.97	0.37
<b>Итого за день</b>			12.30	8.35	63.23	400.28	0.19	64.08	316.00	4.28	28.75	175.60	25.36	4.17
<b>Обед</b>														
88	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со	1/200/3	11.72	7.65	5.58	150.51	0.04	14.18	4.5	0.73	17.86	36.7	12.78	0.56
191	Гречанники	1/40/40	4.82	7.92	7.93	135.39	0.05	3.18	6.72	1.18	10.84	64.55	15.64	1.02
313	Картофель запеченый из отварного	1/150	3.79	5.74	30.77	205.8	0.23	37.7		2.43	20.15	110.88	43.48	1.71
388	Напиток из шиповника	1/200	0.11		10.68	91.47		70		0.08	4.5	1.19	1.19	0.24
	Хлеб Пшеничный	20	0.79	0.10	4.83	23.5	0.05			0.48	6.9	26.1	9.9	0.6
<b>Итого за Обед</b>			21.2	21.4	59.8	606.7	0.4	125.1	11.2	4.9	60.3	239.4	83.0	4.1

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Школы Энгельс (7-11)

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														

291	Плов из курицы с перловой крупой	1/50/150	16.80	20.75	37.18	305.51	0.10	2.6	50.4	6.46	20.61	203.09	42.80	1.78
376	Чай с сахаром	1/200			15.03	57.09					0.50	0.03	0.0	0.05
	Хлеб Пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	71.40	0.05			0.48	6.9	26.10	9.90	0.60
Итого за день			19.10	21.00	66.80	434.0	0.20	2.6	50.4	6.90	28.0	229.2	52.7	2.40
<b>Обед</b>														
119	Суп гороховый на курином бульоне	1/200	15.88	6.55	16	248.01	0.17	8.3		0.89	20.03	60.14	24.27	1.39
360.1	Рагу овощное с курицей	1/200	10.82	12.8	19.11	230.21	0.15	44.57	28	4.64	54.89	145.45	44.51	1.96
349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0.28	0.04	16.5	98.28	0.01	0.22		0.16	13.39	564.85	6.63	0.08
	Хлеб Пшеничный	20	0.79	0.10	4.83	23.5	0.05			0.48	6.9	26.1	9.9	0.6
<b>Итого за Обед</b>			31.95	26.06	78.36	600.00	0.46	130.07	28	6.86	108.4	305.82	107.11	5.92

Утвердил \_\_\_\_\_

М.П.