



Исключенное меню
 горячих завтраков и обедов для обучающихся 1-4х классов с 01.01.24 года.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витаминно-минеральный состав
			Белки	Жиры	Углеводы	Соль		
Неделя 1								
День 1								
Завтрак	Каша манная****	200	4,60	5,80	24,30	167,20	54-26н-2022/СР	
	Слив. творожок, доп. в. сахаром	30	7,00	8,90	0,00	107,50	54-1а-2022/СР	
	Масло сливочное (порошок)	10	0,10	7,30	0,10	66,10	54-19г-2022/СР	
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.	
	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,60	50,90	54-30н-2022/СР	
Итого за Завтрак:		500	17,90	23,60	62,50	532,30		
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2г-2022/СР	
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	1,90	7,20	7,50	102,20	88/2011	
	Фрикадельки из говядины	90	12,30	10,90	6,10	172,00	54-29н-2022/ТНКСР	
	Соус сметанный	50	1,50	8,20	3,30	93,00	54-160г/СР	
	Макарон. отварные	150	5,30	4,90	33,80	196,80	54-1г-2022/СР	
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.	
	Компот из яблок***	200	0,10	0,00	7,20	29,30	54-31нн-2022/СР	
Итого за Обед:		820	27,70	31,90	97,80	789,30		
День 2								
Завтрак	Творожок на сахаре с ванилью	90	13,00	13,20	7,30	199,70	54-16н-2022/ТНП	
	Соус сметанный с травами	50	0,70	1,40	2,70	25,60	331/2011	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	213,70	54-3г-2022/СР	
	Хлеб ржаной-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	Пром.	
	Чай с лимоном и сахаром***	200	0,30	0,10	6,80	28,20	54-10нн-2022/СР	
Итого за Завтрак:		540	25,40	21,60	72,50	585,70		
Обед	Овощи в нарезке*	60	1,70	0,10	3,50	22,10	54-20н-2022/СР	
	Суп с крупой и фрикадельками мясными	200	14,00	6,10	9,10	147,00	117/2011	
	Рагу из курицы	250	26,20	8,80	21,90	271,70	54-22н-2022/СР	
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.	
	Компот из свежих фруктов	200	0,40	0,00	19,80	80,80	54-35нн-2022/СР	
	Итого за Обед:		780	48,40	15,60	93,70	709,10	
День 3								
Завтрак	Запеканка из творога с морковью (сырники из творога с морковью)	150	15,60	9,20	26,20	249,60	54-2г-2022/СР	
	Смузи из молока	10	0,70	0,30	3,60	22,70	Пром.	
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	Пром.	
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,60	6,40	26,80	54-20н-2022/СР	
	Йогурт, л. или, с сахаром	95	1,90	1,40	3,60	50,80	Пром.	
Итого за Завтрак:		595	24,20	11,90	68,40	477,10		
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,50	6,10	4,30	74,30	54-1г-2022/СР	
	Сыккалыки со сметаной на курином бульоне	200	1,80	4,30	10,70	88,30	54-2с-2022/СР	
	Печень по-строгановски	90	15,10	14,30	6,00	212,80	54-18н-2022/СР	
	Картофель отварной, с маслом	150	2,90	3,70	22,20	133,80	125/2011	
	Хлеб ржаной-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.	
	Компот из яблок	200	0,40	0,10	18,30	75,90	54-30н-2022/СР	
	Итого за Обед:		780	26,00	29,50	93,20	741,60	
День 4								
Завтрак	Овощи в нарезке*	60	1,50	6,10	6,20	85,80	54-7г-2022/СР	
	Котлета (биточек) из курицы	90	17,20	3,90	12,00	151,80	54-5н-2022/ТНП	
	Картофельное пюре	150	3,10	5,30	19,80	139,40	54-11г-2022/СР	
	Хлеб пшеничный	60	3,70	0,20	14,80	70,70	Пром.	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-37нн-2022/СР	
Итого за Завтрак:		530	24,30	15,60	59,40	475,20		
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,90	5,30	5,80	74,70	54-23г-2022/СР	
	Суп из овощей, на курином бульоне	200	1,40	1,90	8,10	55,50	54-7с-2022/СР	
	Котлета(биточек) из свинины	90	12,60	2,40	7,70	102,90	54-1п-2022/ТНП	
	Рис отварной	200	4,85	6,45	48,00	371,35	54-6г-2022/СР	
	Хлеб ржаной-пшеничный	90	5,94	1,08	35,64	176,06	Пром.	
	Компот из яблок***	200	0,10	0,10	7,80	32,70	54-11нн-2022/СР	
	Итого за Обед:		840	25,77	17,21	113,64	713,13	
День 5								
Завтрак	Овощи в нарезке*	60	0,90	2,80	4,40	46,80	54-24г-2022/СР	
	Плов с курицей	200	27,20	8,10	35,20	315,60	54-13н-2022/СР	
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	Пром.	
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,30	0,10	7,20	31,20	54-8нн-2022/СР	
Итого за Завтрак:		500	31,40	11,30	64,50	486,40		
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3г-2022/СР	
	Рассольник Ленинградский на курином бульоне	200	4,80	5,80	13,60	125,50	54-3с-2022/СР	
	Купяна хитрая в соусе	90	21,00	5,50	3,50	147,10	780/2011	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	213,70	54-4с-2022/СР	
	Хлеб ржаной-пшеничный	70	4,60	0,80	27,70	136,90	Пром.	
	Наличник из апельсинов	200	0,60	0,20	15,10	65,40	54-13нн-2022/СР	
Итого за Обед:		770	39,90	18,70	98,10	721,40		

Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Каша молочная овсяная	200	8,10	9,20	38,60	270,30	54-13к-2022/СР
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,60	5,90	0,00	71,70	54-1к-2022/СР
	Молоко сгущенное (порошковое)	10	0,10	7,30	0,10	66,10	54-19к-2022/СР
	Хлеб ржаной-пшеничный	70	4,60	0,80	27,70	136,90	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-11к-2022/СР
Итого за Завтрак:		500	17,60	23,30	73,00	572,90	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,30	0,10	1,50	8,50	54-2к-2022/СР
	Суп гороховый на курином бульоне	200	6,70	4,60	16,30	133,10	54-8к-2022/СР
	Тефтели из говядины с рисом	90	13,00	13,20	7,30	199,70	54-16к-2022/ТПП
	Соус сметанный с томатом	30	0,40	0,80	1,60	15,40	331/2011
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	233,70	54-4к-2022/СР
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	5,30	1,00	31,70	158,50	Пром.
Компот из яблок с лимонной	200	0,20	0,20	11,00	46,70	54-14к-2022/СР	
Итого за Обед:		810	34,30	26,20	105,30	793,60	
День 2							
Завтрак	Овощи в нарезке*	60	1,70	0,10	3,50	22,10	54-20к-2022/СР
	Омлет картофельный	150	12,70	18,00	3,20	225,50	54-1к-2022/СР
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	15,70	93,80	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-21к-2022/СР
	Булочка с маком	50	1,00	7,00	38,00	191,00	Пром.
Итого за Завтрак:		500	21,60	25,40	69,80	559,20	
Обед	Овощи в нарезке*	60	1,50	0,10	6,30	85,80	54-7к-2022/СР
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6,50	3,50	23,10	149,50	54-7к-2022/СР
	Жаркое по домашнему из курицы	250	51,00	7,80	22,00	282,00	54-28к-2022/СР
	Хлеб ржаной-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Компот из яблок***	200	0,20	0,10	7,70	32,70	54-10к-2022/СР
Итого за Обед:		840	44,50	18,50	90,70	706,50	
День 3							
Завтрак	Каша молочная****	180	7,70	10,10	30,90	245,60	54-9к-2022/СР
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,70	54-1к-2022/СР
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром***	200	0,30	0,10	7,70	31,20	54-80к-2022/СР
	Яйцо сваренное**	200	1,80	3,40	16,20	75,00	Пром.
Итого за Завтрак:		645	17,10	18,40	78,90	523,30	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3к-2022/СР
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	200	4,70	5,70	10,10	110,40	54-2к-2022/СР
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	17,10	19,80	5,00	266,10	54-9к-2022/СР
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,10	5,30	19,80	138,40	54-11к-2022/СР
	Хлеб ржаной-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	Пром.
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-18к-2022/СР	
Итого за Обед:		780	29,40	31,50	76,80	707,50	
День 4							
Завтрак	Овощи в нарезке*	60	0,90	5,30	5,80	74,70	54-23к-2022/СР
	Котлеты (биточки) рыбные	90	12,60	2,40	7,70	102,90	54-3к-2022/ТПП
	Рыба отварная	150	3,60	4,80	26,40	203,50	54-6к-2022/СР
	Хлеб пшеничный	30	2,80	0,20	14,80	70,30	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-31к-2020/СР
Итого за Завтрак:		570	19,60	12,80	71,30	479,30	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,90	2,80	4,40	46,80	54-24к-2022/СР
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,60	6,10	13,90	144,90	54-5к-2022/СР
	Плов с курицей	220	10,00	8,90	36,50	346,10	54-15к-2022/СР
	Хлеб ржаной-пшеничный	50	3,20	0,60	19,80	97,80	Пром.
	Компот из яблок	200	0,40	0,10	18,30	75,90	54-13к-2022/СР
Итого за Обед:		730	43,20	18,50	92,90	711,50	
День 5							
Завтрак	Сырники (творожная запеканка)	150	10,10	2,90	83,80	401,60	54-9к-2022/СР
	Повидло	25	0,10	0,00	16,00	64,30	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-70к-2022/СР
	Йогурт с мятой и яблоком	95	5,90	1,40	5,60	50,80	Пром.
Итого за Завтрак:		500	16,30	4,70	121,80	594,70	
Обед	Овощи в нарезке*	60	1,70	0,10	3,50	22,10	54-20к-2022/СР
	Рассольник домашний на курином бульоне	200	4,60	5,70	11,60	116,10	54-4к-2022/СР
	Салат из свеклы	90	8,10	6,10	7,60	117,50	54-22к-2022/ТПП
	Соус сметанный	30	0,70	4,10	1,60	46,50	54-10кк/СР
	Макароны отварные с сыром	150	11,80	11,50	27,00	261,90	304/2011
	Хлеб ржаной-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	Пром.
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	18,60	75,10	1008/2010
Итого за Обед:		800	30,30	28,50	89,70	737,00	
Средние показатели за неделю (завтрак):		438	18	14	61	441	
Средние показатели за неделю (обед):		662	39	20	79	611	
Средние показатели за неделю:		1099	47,07	33,48	140,41	1051,39	

Примечание:

* Допускается замена свежих порционных овощей (огурцы/помидоры) на консервированные аналоги, такие как: огурцы/помидоры, жареный картофель, сладкая кукуруза и т.д. или на салаты из свежих или отварных овощей, мяса морепродуктов, жареный картофель, макароны (овощные) с 1 марта 2023 в соответствии с сезонностью.

**Фрукты свежие: яблоки, макароны, апельсины. Не допускается выдача резаных фруктов. Допускается использование высушенных фруктов. Допускается замена фруктов в соответствии с сезонностью.