

**Примерное 15-дневное меню для учащихся 1 – 4 классов.**

Наименование	Номер по сборнику рецептов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
<b>1 неделя</b>						
<b>Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
Сырники с морковью	359	200	4,98	7,03	52,91	283,37
Батон с маслом и сыром	3	30/5/15	4,46	6,43	6,26	104,57
Фрукт (яблоко)	тпп	150	0,45	0	12,9	60
Какао	693	200	4,2	3,62	17,28	118,6
<b>Обед</b>						
Щи из свежей капусты со смет.	124	200/5	1,76	5,02	8,96	87,19
Котлета мясная с маслом топлен	451	80	14,32	6,32	12,8	168
Гречка отварная с маслом	508	150/5	7,65	6,18	41,02	228,43
Огурец свежий	тпп	50	0,6	2,05	1,35	26,5
Хлеб	тпп	50	3,8	4,5	23,45	115,5
Компот из сухофруктов с вит. С	639	200	0,6	0	32,96	129,8
<b>Итого:</b>			<b>42,82</b>	<b>41,15</b>	<b>209,89</b>	<b>1321,96</b>
<b>Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша пшенная «Янтарная» с яб.	305	180	9,5	16,67	76,68	337,73
Батон с маслом	1	30/15	4,46	6,43	6,26	104,57
Фрукты (банан)	тпп	150	1,65	0	22,05	93
Чай с лимоном, сахаром	684,686	200	0,27	0,0	13,69	54,05
<b>Обед</b>						
Суп гороховый	139	200	4,72	4,35	16,77	122,28
Плов с курицей	443	50/150	13,25	15,26	31,76	309,50
Помидор свежий	тпп	50	0,45	3,15	1,95	42,5
Хлеб	тпп	50	3,8	4,5	23,45	115,5
Напиток из плодов шиповника	705	200	1,4	0,0	52,6	220
<b>Итого:</b>			<b>39,5</b>	<b>50,36</b>	<b>245,21</b>	<b>1399,13</b>
<b>Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша ячневая	311	150	7,88	13,89	63,9	281,44
Батон с маслом и джемом	2	30/5/15	1,49	2,45	17,24	97,13
Фрукты (груша)	тпп	150	0,45	0	12,9	57
Чай с сахаром	684,685	200	0,19	0,0	13,95	53,95
<b>Обед</b>						
Уха	181	200	8,32	5,36	3,36	95,2
Овощное рагу	539	150	1,96	4,34	9,1	82,45
Гуляш из говядины	437	50/90	13,9	6,5	4,0	132
Огурец свежий	тпп	50	0,6	2,05	1,35	26,5
Хлеб	тпп	50	3,8	4,5	23,45	115,5
Кисель из ягод с вит. С	640	200	0,4	0	18	74
<b>Итого:</b>			<b>38,99</b>	<b>39,09</b>	<b>167,25</b>	<b>1015,17</b>

<b>Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
Запеканка творожная с курагой	362	200	14	11,1	33,41	290
Батон с маслом и сыром	3	30/5/15	4,46	6,43	6,26	104,57
Фрукт (яблоко)	тпп	150	0,45	0	12,9	60
Чай с молоком	684,685	200	1,5	1,5	16,1	80,93
<b>Обед</b>						
Рассольник	130	200	2,32	2	16,8	96
Мясо тушеное с овощами	440	80/150	6,12/2,3	2,36/5,1	1,56/10,7	52,8/97
Помидор свежий	тпп	50	0,45	3,15	1,95	42,5
Хлеб	тпп	50	3,8	4,5	23,45	115,5
Компот из свежих ягод с вит. С	634	200	1,4	0,0	52,6	220
<b>Итого:</b>			36,8	36,14	175,73	1159,3
<b>Пятница</b>						
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный рисовый	161	180	4,46	5,69	16,70	135,36
Батон с маслом и сыром	3	30/5/15	4,46	6,43	6,26	104,57
Фрукт (банан)	тпп	150	0,45	0	12,9	57
Какао	693	200	4,2	3,62	17,28	118,6
<b>Обед</b>						
Суп крестьянский	134	200	2,08	4,24	11,44	92,8
Курица жареная в духов. шкафу	104	80	0,29	8,42	0,33	118,25
Горошница	330,514	150/5	16,2	4	19	180
Огурец свежий	тпп	50	0,6	2,05	1,35	26,5
Хлеб	тпп	50	3,8	4,5	23,45	115,5
Кисель из клюквы	649	200	0,4	0	18	74
<b>Итого:</b>			36,94	38,95	126,71	1022,58
<b>2 неделя</b>						
<b>Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
Морковная запеканка	267	200	5,6	6,32	19,76	112,8
Батон с маслом и сыром	3	30/5/15	4,46	6,43	6,26	104,57
Фрукты (яблоко)	тпп	150	1,65	0	22,05	93
Чай с лимоном, сахаром	684,686	200	0,27	0,0	13,69	54,05
<b>Обед</b>						
Суп фасолевый	146	200	3,12	3,68	11,68	92,8
Жаркое по-домашнему	436	80/150	13,35	7,35	16,2	187,5
Свежий огурец	тпп	50	0,6	2,05	1,35	26,5
Хлеб	тпп	50	3,8	4,5	23,45	115,5
Компот из сухофруктов с вит. С	639	200	0,6	0	32,96	129,8
<b>Итого:</b>			33,45	30,33	147,4	916,52
<b>Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша кукурузная с тыквой	309	150	3,45	6	29,55	189
Батон с маслом	1	30/15	11,1	9	6,8	115
Фрукты (груша)	тпп	150	0,45	0	12,9	60
Кофейный напиток	692	200	4,2	4,6	26,5	159

<b>Обед</b>						
Суп «Харчо» (рисовый с мясом)	151	200	1,44	2,16	11,76	72,8
Рыба запеченная под молоч. соус	386,597	50/50	10,4	10,8	5,9	164
Пюре картофельное	520	150	2,1	4,5	14,6	109
Помидор свежий	тпп	50	0,45	3,15	1,95	42,5
Хлеб	тпп	50	3,8	4,5	23,45	115,5
Кисель из брусники	649	200	0,4	0	18	74
<b>Итого:</b>			37,79	44,71	151,41	1100,8
<b>Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная	302	140	4,2	5,74	23,24	166,6
Батон с маслом и джемом	2	30/5/15	1,49	2,45	17,24	97,13
Фрукты (яблоко)	тпп	150	0,45	0	12,9	57
Чай с сахаром	684,685	200	0,19	0,0	13,95	53,95
<b>Обед</b>						
Борщ со сметаной	109	200/5	2	6,08	13,36	116
Грудка курин. в сметан. соусе	600,493	90/40	9,31	8,93	2,25	126,8
Отварные макароны	516	150	3,4	6,1	22,8	163
Огурец свежий	тпп	50	0,6	2,05	1,35	26,5
Хлеб	тпп	50	3,8	4,5	23,45	115,5
Компот из свежих ягод с вит. С	634	200	1,4	0,0	52,6	220
<b>Итого:</b>			26,84	35,85	183,14	1142,48
<b>Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
Омлет натуральный	340	200	10	16,7	1,9	199
Батон с маслом	1	30/15	11,1	9	6,8	115
Фрукты (банан)	тпп	150	0,45	0	12,9	60
Какао	693	200	4,2	3,62	17,28	118,6
<b>Обед</b>						
Щи зеленые	127	200/5	1,76	5,02	8,96	87,19
Гуляш	437	80/80	13,9	6,5	4,0	132
Рис отварной	511	150	2,4	6,0	23,8	163
Помидор свежий	тпп	50	0,45	3,15	1,95	42,5
Хлеб	тпп	50	3,8	4,5	23,45	115,5
Кисель из кураги	643	200	1,4	0,0	52,6	220
<b>Итого:</b>			49,46	54,49	153,64	1252,79
<b>Пятница</b>						
<b>Завтрак</b>						
Запеканка творожная с изюмом	362	200	15	13,3	13,7	239
Батон с маслом и сыром	1	30/5/15	11,1	9	6,8	115
Фрукты (груша)	тпп	150	0,45	0	12,9	57
Кофейный напиток	692	200	4,2	4,6	26,5	159
<b>Обед</b>						
Суп вермишелевый	147	200	2,16	2,32	7,92	61,6
Рыба тушеная с овощами	374	80/120	15,9	7,65	8,4	168
Огурец свежий	тпп	50	0,6	2,05	1,35	26,5
Хлеб	тпп	50	3,8	4,5	23,45	115,5
Кисель из клюквы	649	200	1,4	0,0	52,6	220

<b>Итого:</b>			<b>54,61</b>	<b>43,42</b>	<b>153,62</b>	<b>1161,6</b>
<b>3 неделя</b>						
<b>Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
Запеканка рисовая	314	200	4,8	8,2	30,4	222
Батон с маслом и сыром	3	30/5/15	4,46	6,43	6,26	104,57
Фрукты (банан)	тпп	150	1,65	0	22,05	93
Какао	693	200	4,2	3,62	17,28	118,6
<b>Обед</b>						
Борщ с картофелем	133	200/5	2,4	3,6	16,08	108
Биточки мясные с соусом	451,600	80/50	7,95/1,3	7,2/2,4	8/4,2	130,5/44
Картофельное пюре запеченное	221	150	3,4	6,1	22,8	163
Хлеб	тпп	50	3,8	4,5	23,45	115,5
Компот из сухофруктов с вит. С	639	200	0,4	0	18	74
<b>Итого:</b>			<b>34,36</b>	<b>42,05</b>	<b>168,52</b>	<b>1173,17</b>
<b>Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша пшенная с черносливом	299	120	3	1,08	27	123,6
Батон с маслом и джемом	2	30/5/15	1,49	2,45	17,24	97,13
Фрукты (яблоко)	тпп	150	0,45	0	12,9	60
Чай с молоком	684,685	200	1,5	1,5	16,1	80,93
<b>Обед</b>						
Щи из свежей капусты со смет.	124	200/5	1,76	5,02	8,96	87,19
Азу	438	50/150	13,35	7,35	16,2	187,5
Помидор свежий	тпп	50	0,45	3,15	1,95	42,5
Хлеб	тпп	50	3,8	4,5	23,45	115,5
Напиток из плодов шиповника	705	200	0,6	0	32,96	129,8
<b>Итого:</b>			<b>26,24</b>	<b>25,05</b>	<b>156,76</b>	<b>924,15</b>
<b>Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
Фруктовый плов	300	200	2,7	3,6	32,3	176
Батон с маслом	1	30/15	11,1	9	6,8	115
Фрукты (груша)	тпп	150	0,45	0	12,9	57
Кофейный напиток	692	200	0,27	0,0	13,69	54,05
<b>Обед</b>						
Свекольник со сметаной	109	200/5	1,6	4,16	10,48	84,8
Капуста тушеная с мясом	440	150/100	8,79	8,86	7,05	143,4
Хлеб	тпп	50	3,8	4,5	23,45	115,5
Компот из свежих ягод с вит С	634	200	1,4	0,0	52,6	220
<b>Итого:</b>			<b>30,11</b>	<b>30,12</b>	<b>159,27</b>	<b>965,75</b>
<b>Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша геркулесовая	302	180	5,04	13,14	32,4	174,6
Батон с маслом и сыром	1	30/5/15	11,1	9	6,8	115
Фрукты (яблоко)	тпп	150	0,45	0	12,9	60
Чай с лимоном, сахаром	684,686	200	0,27	0,0	13,69	54,05

<b>Обед</b>						
Суп – лапша домашняя	148	200	2,08	4,24	11,44	92,8
Печень, тушеная в соусе	439	80	8,88	19,12	1,28	212,8
Горошница	330, 514	150/5	3,4	6,1	22,8	163
Помидор свежий	тпп	50	0,45	3,15	1,95	42,5
Хлеб	тпп	50	3,8	4,5	23,45	115,5
Кисель из кураги с вит. С	454	200	0,4	0	18	74
<b>Итого:</b>			<b>35,87</b>	<b>59,25</b>	<b>144,71</b>	<b>1104,25</b>
<b>Пятница</b>						
<b>Завтрак</b>						
Суфле морковно-яблоч. (паров.)	274	180	4,88	2,88	18,56	137,6
Батон с маслом	1	30/15	11,1	9	6,8	115
Фрукты (груша)	тпп	150	0,45	0	12,9	57
Какао	693	200	4,2	3,62	17,28	118,6
<b>Обед</b>						
Суп картоф. с мясными фрикад.	137	200	1,44	3,2	13,6	92,8
Мясо тушенное	433	80	13,9	6,5	4	132
Зразы картофельные	235	150	16,2	4	19	180
Огурец свежий	тпп	50	0,6	2,05	1,35	26,5
Хлеб	тпп	50	3,8	4,5	23,45	115,5
Кисель из брусники	649	200	0,6	0	32,96	129,8
<b>Итого:</b>			<b>57,17</b>	<b>35,75</b>	<b>149,9</b>	<b>1104,8</b>
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>38,73</b>	<b>40,44</b>	<b>166,21</b>	<b>1117,63</b>
<b>Соотношение ингредиентов:</b>			<b>1,00</b>	<b>1,04</b>	<b>4,11</b>	