



Г.В. Круглова

**Меню комплексных завтраков и обедов для обучающихся
1-4 классов (с 7 до 11 лет) + ОВЗ**

1 неделя 1 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
729	Суп молочный с макаронами № 120-2011	210	22,8	4,82	3,97	17,57	185,82
737	Сыр (порциями) № 15-2011	10	13	2,68	2,52	0	33,4
1090	Какао с молоком № 382-2011	200	22,45	3,97	3,2	25,78	144
616	Хлеб йодированный	29	2,57	2,23	0,23	14,82	69,6
600	Яблоки (порциями)	100	15,63	0,4	0,4	9,8	45
	Итого	549	76,45	14,1	10,32	67,97	477,82
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	200	12,02	1,36	3,91	10,79	80,27
608	Каша гречневая рассыпч., № 302-11	150	17,34	8,6	5,44	42,21	256,57
616	Хлеб йодированный	52	4,63	4	0,42	26,57	124,8
1105	Биточки мясные № 268-2011	90	44,16	9,77	15,4	12,91	226,24
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03,07,20	190	14,67	0,47	0,07	12,07	50,97
760	Салат из соленых огурцов с луком № 21-11	60	14,21	0,6	3,03	2,61	40,76
	Итого	742	107,03	24,8	28,27	107,16	779,61
1 неделя 2 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
616	Хлеб йодированный	37	3,32	2,85	0,3	18,91	88,8
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	2,95	0,13	0,03	9,46	37,32
1098	Плов из птицы (филе) 50/150 № 291-15	200	59,98	16,05	13,06	39,75	335,96
708	Икра свекольная № 75-2011	65	10,2	1	4,38	6,99	68,95
	Итого	502	76,45	20,03	17,77	75,11	531,03
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
764	Суп картофельный с макарон, изделиями № 103-11	200	12,77	2,11	2,22	16,37	95,66
703	Рыба, тушеная в томате с овощами № 229-2011	90	32,42	7,86	4,25	4,47	83,29
1087	Пюре картофельное № 312-15	170	35,58	3,58	5,31	22,34	178,96
616	Хлеб йодированный	45	4,04	3,46	0,36	22,99	108
973	Салат из белокачанной капусты № 45-15	85	11,09	1,32	4,32	7,92	74,97
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	200	7,89	0,34	0,28	19,05	89,96
615	Хлеб Бородинский	36	3,24	2,45	0,47	14,65	74,52
	Итого	826	107,03	21,12	17,21	107,79	705,36
1 неделя 3 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
801	Каша пшениная рассыпчатая № 302-11	150	14,18	6,61	5,69	38	233,24
682	Чай с сахаром № 376-2011	180	1,82	0,09	0,02	8,57	33,09

616	Хлеб йодированный	20	1,81	1,54	0,16	10,22	48
1107	Котлеты мясные (особые) № 269-2011	90	44,24	9,85	15,23	11,34	218,93
1130	Салат из квашеной капусты с зел,горошком № 9-21	60	14,4	1,12	2,12	4,08	40,66
	Итого	500	76,45	19,21	23,22	72,21	573,92

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
754	Суп картоф, с бобовыми № 102-11	200	10,89	4,06	4,26	15,56	118,26
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	150	18	5,24	4,28	31,02	183,67
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	180	5,77	0,41	0	17,8	70,29
616	Хлеб йодированный	43	3,84	3,31	0,34	21,97	103,2
905	Бедро ЦБ отварн, п/ф № 288-18	90	61,12	25,19	9,84	0,44	203,09
689	Салат из свеклы отварной № 52-2011	60	7,41	0,81	3,65	4,72	53,91
	Итого	723	107,03	39,02	22,37	91,51	732,42

1 неделя 4 день

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
600	Яблоки (порциями)	100	15,63	0,4	0,4	9,8	45
616	Хлеб йодированный	42	3,78	3,23	0,34	21,46	100,8
1114	Запеканка из tvor, с морк, с соусом молоч, № 224-2011	150	54,92	11,19	9,25	28,65	289,78
682	Чай с сахаром № 376-2011	210	2,12	0,1	0,03	10	38,61
	Итого	502	76,45	14,92	10,02	69,91	474,19

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
616	Хлеб йодированный	45	4,04	3,46	0,36	22,99	108
737	Щи из свежей капусты и картофеля №88-2011	250	15,18	1,69	6,1	9,24	93,56
1109	Тефтели из птицы с овощами 60/30 Акт от 19,12,23	90	44,55	11,23	9,94	9,08	168,78
709	Икра морковная № 75-2011	100	15,71	1,41	6,74	8,69	98,16
812	Компот из яблок № 342-11	200	8,72	0,16	0,16	13,9	55,9
1081	Каша ячневая (рассыпчатая) № 302-15	190	16,28	6,08	5,51	39,97	238,01
615	Хлеб Бородинский	29	2,55	1,97	0,38	11,8	60,03
	Итого	904	107,03	26	29,19	115,67	822,44

1 неделя 5 день

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	170	16,59	7,49	5,15	40,87	201,65
616	Хлеб йодированный	38	3,43	2,93	0,3	19,42	91,2
878	Гуляш свиной 45/45 лопатка № 260-15	90	39,69	9,73	22,89	2,54	201,99
776	Салат из белокач,капусты с зел,горошком № 45-11	80	13,59	1,34	4,08	7,6	51,6
684	Чай с лимоном № 377-2011	214	3,15	0,14	0,03	10,12	39,93
	Итого	592	76,45	21,63	32,45	80,55	586,37

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
779	Рассольник ленинградский № 96-11	200	15,52	1,68	4,09	13,38	99,29
608	Каша гречневая рассыпч, № 302-11	160	18,5	9,17	5,8	45,02	273,67
616	Хлеб йодированный	52	4,66	4	0,42	26,57	124,8
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03,07,20	190	14,67	0,47	0,07	12,07	50,97
1128	Птица, тушенная в соусе 50\40 № 290-15	90	41,3	14,44	10,77	2,41	164,74
836	Винегрет овощной с зел, горошком № 67-15	60	12,38	0,94	6,08	4,76	77,99
	Итого	752	107,03	30,7	27,23	104,21	791,46

2 неделя 1 день**Завтрак**

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
616	Хлеб йодированный	42	3,78	3,23	0,34	21,46	100,8
862	Яйца вареные № 209-15	40	20	5,08	4,6	0,28	62,8
1089	Каша вязкая молочная "Дружба" №175-2011	210	37,55	5,92	9,94	41,05	276,09
737	Сыр (порциями) № 15-2011	10	13	2,68	2,52	0	33,4
682	Чай с сахаром № 376-2011	210	2,12	0,1	0,03	10	38,61
	Итого	512	76,45	17,01	17,43	72,79	511,7

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	200	12,02	1,36	3,91	10,79	80,27
711	Фрикадельки из филе ЦБ со сметанным соусом № 297-2011	90	39,92	11,27	2,08	6,71	118,43
801	Каша пшеничная рассыпчатая № 302-11	150	14,18	6,61	5,69	38	233,24
616	Хлеб йодированный	45	3,97	3,46	0,36	22,99	108
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	180	7,1	0,31	0,25	17,15	80,97
760	Салат из соленых огурцов с луком № 21-11	60	14,21	0,6	3,03	2,61	40,76
600	Яблоки (порциями)	100	15,63	0,4	0,4	9,8	45
	Итого	825	107,03	24,01	15,72	108,05	706,67

2 неделя 2 день**Завтрак**

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
616	Хлеб йодированный	42	3,78	3,23	0,34	21,46	100,8
600	Яблоки (порциями)	100	15,63	0,4	0,4	9,8	45
1114	Запеканка из творога, с морковью, с соусом молочный, № 224-2011	150	54,92	11,19	9,25	28,65	289,78
682	Чай с сахаром № 376-2011	210	2,12	0,1	0,03	10	38,61
	Итого	502	76,45	14,92	10,02	69,91	474,19

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
616	Хлеб йодированный	43	3,86	3,31	0,34	21,97	103,2
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	180	5,77	0,41	0	17,8	70,29
761	Суп крестьянский с крупой № 98-11	200	9,5	1,74	4	11,04	87,34
600	Яблоки (порциями)	100	15,63	0,4	0,4	9,8	45
1106	Плов из птицы (окорочек БК) 50/150 № 291-15	200	64,44	17,12	17,58	39,75	380,06
973	Салат из белокочанной капусты № 45-15	60	7,83	0,93	3,05	5,59	52,92
	Итого	783	107,03	23,91	25,37	105,95	738,81

2 неделя 3 день**Завтрак**

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
1112	Котлеты рубленые, из птицы с сметанным соусом 70/20 № 295-11	90	41,33	11,94	6,93	9,69	120,72
616	Хлеб йодированный	40	3,64	3,08	0,32	20,44	96
608	Каша гречневая рассыпчатая, № 302-11	150	17,34	8,6	5,44	42,21	256,57
709	Икра морковная № 75-2011	70	10,99	0,99	4,71	6,08	68,71
684	Чай с лимоном № 377-2011	214	3,15	0,14	0,03	10,12	39,93
	Итого	564	76,45	24,75	17,43	88,54	581,93

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
616	Хлеб йодированный	50	4,49	3,85	0,4	25,55	120
764	Суп картофельный с макаронами, изделиями № 103-11	200	12,77	2,11	2,22	16,37	95,66
1081	Каша ячневая (рассыпчатая) № 302-15	160	13,71	5,12	4,64	33,66	200,43
878	Гуляш свиной 50/50 лопатка № 260-15	100	44,11	10,81	25,43	2,82	284,43
701	Салат из квашеной капусты № 47-2011	70	13,2	1,12	3,5	5,38	58,37

1132	Компот ягодный Акт от 14,09,2023	200	18,75	0,18	0,05	12,3	49,05
	Итого	780	107,03	23,19	36,24	96,08	807,94

2 неделя 4 день

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
682	Чай с сахаром № 376-2011	180	1,82	0,09	0,02	8,57	33,09
616	Хлеб йодированный	30	2,65	2,31	0,24	15,33	72
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	150	18	5,24	4,28	31,02	183,67
865	Тефтели гов, со см,соусом № 279-15	90	44	7,6	11,93	9,68	173,96
1104	Салат из свеклы с огурцами солёными № 55-2011	60	9,98	0,74	3,65	4,02	51,33
	Итого	510	76,45	15,98	20,12	68,62	514,05

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
615	Хлеб Бородинский	25	2,19	1,7	0,32	10,17	51,75
616	Хлеб йодированный	45	4,04	3,46	0,36	22,99	108
1031	Жаркое по-домашнему (св, лопатка) 50/150 № 259-15	200	60,52	12,91	21,12	21,04	377,06
1113	Суп картофельный с рисом № 101-15	200	12,17	1,59	2,17	13,73	82,31
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03,07,20	180	13,9	0,44	0,06	11,44	48,28
760	Салат из соленых огурцов с луком № 21-11	60	14,21	0,6	3,03	2,61	40,76
	Итого	710	107,03	20,7	27,06	81,98	708,16

2 неделя 5 день

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
801	Каша пшениная рассыпчатая № 302-11	160	15,12	7,05	6,07	40,54	248,79
616	Хлеб йодированный	35	3,19	2,69	0,28	17,89	84
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	2,95	0,13	0,03	9,46	37,32
1129	Птица в соусе с томатом (филе) №367-2021	90	47,78	9,13	7,8	2,13	115,52
689	Салат из свеклы отварной № 52-2011	60	7,41	0,81	3,65	4,72	53,91
	Итого	545	76,45	19,81	17,83	74,74	539,54

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
754	Суп картоф, с бобовыми № 102-11	200	10,89	4,06	4,26	15,56	118,26
703	Рыба, тушеная в томате с овощами № 229-2011	100	36,03	8,73	4,73	4,97	92,54
1087	Пюре картофельное № 312-15	150	31,39	3,16	4,69	19,71	155,84
615	Хлеб Бородинский	26	2,35	1,77	0,34	10,58	53,82
616	Хлеб йодированный	45	4,04	3,46	0,36	22,99	108
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	200	7,89	0,34	0,28	19,05	89,96
836	Винегрет овощной с зел, горошком № 67-15	70	14,44	1,1	7,09	5,55	90,99
	Итого	791	107,03	22,62	21,75	98,41	709,41