

**Примерное 2-х недельное меню  
для учащихся начальных классов**

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции гр., мл	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	Fe
<b>1-я неделя</b>											
<b>Понедельник</b>											
28 ✓	Рассольник с курицей	240	1,68	7,70	13,27	120,75	0,08	0	6,03	21,16	0,78
4 ✓	Плов с курицей	150,0	17,30	15,84	27,32	304,0	36,60	186,60	36,00	0,08	4,38
23 ✓	Салат морковный с яблоком	65,0	1,08	1,40	8,62	40,40	0,05	0	6,25	24,28	1,08
18 ✓	Компот из сухофруктов	200	0,70	-	20,22	94,20	30,90	22	17,20	0,02	0
✓	Хлеб пшеничный	60	5,76	0,70	35,48	171,26	0,10	0	0	6,30	1,40
✓	Бананы	100	1,50	0,10	21,80	89,0					
✓	Кексы	33,3	0,15	0,56	1,90	12,54					
	<b>Итого:</b>		<b>28,17</b>	<b>26,30</b>	<b>128,61</b>	<b>832,15</b>	<b>67,73</b>	<b>208,6</b>	<b>65,48</b>	<b>51,84</b>	<b>7,64</b>
<b>Вторник</b>											
33	Суп картофельный с курицей	240	2,91	2,29	13,31	116,39	0,11	0	9,6	20,68	0,94
9	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	150	6,60	4,38	35,27	213,71	0,11	0,02	0	1,22	2,43
1	Голубцы	70	13,50	16,90	11,60	120,0	0	0	18,0	57,0	3,0
8	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,0	0	0	0	22,0	1,0
	Икра кабачковая (пром.производства)	50,0	0	3,50	3,90	45,0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	60	5,76	0,70	35,48	171,26	0,10	0	0	6,30	1,40
	Сок осветленный (пром.производства)	200	1,01	0	11,20	46,0	0	0	2,0	7,0	0
	<b>Итого:</b>		<b>34,86</b>	<b>32,37</b>	<b>111,04</b>	<b>775,36</b>	<b>0,32</b>	<b>0,02</b>	<b>29,6</b>	<b>114,2</b>	<b>8,77</b>

35	Среда	Суп молочный с рисом	200	4,82	3,21	16,83	132,40	0,06	30,60	0,91	158,82	0,25
7		Тефтели с соусом	65	7,78	7,21	7,85	114,38	0,05	14,38	0,08	21,88	0,75
9		Каша кукурузная рассыпчатая с маслом	160	6,70	13,72	70,75	288,71	0,11	0,02	0	1,22	2,43
		Йогурт (промыш.производства)	95	4,30	2,0	6,20	60,0					
		Хлеб пшеничный	60	5,76	0,70	35,48	171,26	0,10	0	0	6,30	1,40
20		Чай с сахаром	200	0	0	13,45	28,00	11,0	0	0	11,0	0,70
		<b>Итого:</b>		<b>29,36</b>	<b>26,84</b>	<b>116,58</b>	<b>794,75</b>	<b>11,32</b>	<b>104</b>	<b>0,99</b>	<b>200,22</b>	<b>5,53</b>
		<b>Четверг</b>										
27		Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	12,85	125,30	184,30	0,04	0	8,23	35,50	0,95
9		Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,27	230,45	0,11	0,02	0	1,22	2,43
2		Люля кебаб	65	7,78	7,28	7,78	114,38	0,05	14,38	0,08	21,88	0,75
		Сок с мякотью (пром.производства)	200	1,01	0	11,20	46,0	0	0	2,0	7,0	0
		Хлеб пшеничный	60	5,76	0,70	35,48	171,26	0,10	0	0	6,30	1,40
		<b>Итого:</b>		<b>23,46</b>	<b>26,44</b>	<b>215,03</b>	<b>746,4</b>	<b>0,30</b>	<b>14,40</b>	<b>10,31</b>	<b>71,90</b>	<b>5,53</b>
		<b>Пятница</b>										
29		Суп гороховый с курицей	245	4,39	4,22	13,06	125,50	0,18	0	4,65	30,46	69,74
10		Макаронны отварные с маслом	150	5,57	8,52	27,2	168,45	0,06	21,0	0	4,86	1,11
2		Котлеты	65	7,78	5,78	7,85	114,38	0,05	14,38	0,08	21,88	0,75
26		Салат свекольный	64	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	0	5,70	21,09	0,80
		Хлеб пшеничный	60	5,76	0,70	35,48	171,26	0,10	0	0	6,30	1,40
16		Какао с молоком	200	4,50	3,79	24,50	132,87	0,04	0	1,20	113,0	0,90
		Фрукты	100	0,28	0,28	27,15	112,24	0,03	0,02	4,60	14,84	1,86
		<b>Итого:</b>		<b>29,14</b>	<b>26,94</b>	<b>140,26</b>	<b>881,04</b>	<b>0,47</b>	<b>35,4</b>	<b>16,23</b>	<b>212,43</b>	<b>76,56</b>
		<b>Суббота</b>										
33		Суп картофельный с курицей	240	2,91	2,29	13,31	116,39	0,11	0	9,6	20,68	0,94
9		Каша пшеничная с маслом	150	6,60	8,38	35,27	213,71	0,11	0,02	0	1,22	2,43
6		Сосиска отварная	51	10,20	13,25	7,21	132,20	0,02	0	0	12,0	0,90

24	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	80	1,08	1,18	8,62	40,40	1,04	0	6,15	13,9	0,51
	Сок с мякотью (пром.производства)	200	1,01	0	17,20	76,0	0	0	2,0	7,0	0
	Хлеб пшеничный	60	5,76	0,70	35,48	171,26	0,10	0	0	6,30	1,40
	<b>Итого:</b>		<b>27,56</b>	<b>25,8</b>	<b>117,09</b>	<b>750,0</b>	<b>1,38</b>	<b>0,02</b>	<b>17,76</b>	<b>61,1</b>	<b>6,18</b>

	<b>2-я неделя</b>										
	<b>Понедельник</b>										
37	Суп картофельный с мясными фрикадельками	220	5,7	5,5	13,5	119,6	0,08	12,0	7,29	36,24	1,01
6	Сосиска отварная	51	10,20	13,25	7,21	132,20	0,02	0	0	12,0	0,90
3	Омлет натуральный	150	12,27	20,16	9,65	257,93	0,10	280,0	0,25	114,20	2,94
23	Салат из моркови с яблоком	65	1,08	1,40	20,20	40,40	1,04	0	6,15	13,9	0,51
20	Чай с сахаром	200	0	0	13,45	28,00	11,0	0	0	11,0	0,70
	Хлеб пшеничный	60	5,76	0,70	35,48	171,26	0,10	0	0	6,30	1,40
	<b>Итого:</b>		<b>35,01</b>	<b>41,0</b>	<b>99,5</b>	<b>750,0</b>	<b>2,34</b>	<b>292</b>	<b>13,69</b>	<b>193,64</b>	<b>7,46</b>
	<b>Вторник</b>										
34	Суп крестьянский с ячневой крупой и куриным мясом	220	4,79	6,03	12,42	118,62	0,06	1,02	0,03	32,07	0,30
9	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,60	4,38	35,27	213,71	0,11	0,02	0	1,22	2,43
7	Тефтели в сметанно-томатном соусе	65	7,78	5,78	7,85	114,38	0,05	14,38	0,08	21,88	0,75
21	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	0	6,15	13,92	0,51
16	Компот из сухофруктов	200	0,70	-	20,22	94,20	30,90	22	17,20	0,02	0
	Хлеб пшеничный	60	5,76	0,70	35,48	171,26	0,10	0	0	6,30	1,40
	Фрукты	100	0,28	0,28	27,15	112,24	0,03	0,02	4,60	14,84	1,86
	<b>Итого:</b>		<b>26,73</b>	<b>20,88</b>	<b>143,45</b>	<b>881,29</b>	<b>31,29</b>	<b>37,44</b>	<b>28,06</b>	<b>90,25</b>	<b>7,25</b>
	<b>Среда</b>										
35	Суп молочный с рисом	200	4,82	3,21	16,83	132,40	0,06	30,60	0,91	158,82	0,25
7	Тефтели с соусом	65	7,78	7,21	7,85	114,38	0,05	14,38	0,08	21,88	0,75
9	Каша кукурузная рассыпчатая	160	6,70	13,72	70,75	288,71	0,11	0,02	0	1,22	2,43



16	Какао с молоком	200	4,50	3,79	24,50	132,87	0,04	0	1,20	113,0	0,90
	Хлеб пшеничный	60	5,76	0,70	35,48	171,26	0,10	0	0	6,30	1,40
	Фрукты	100	0,28	0,28	27,15	112,24	0,03	0,02	4,60	14,84	1,86
	<b>Итого:</b>		<b>29,09</b>	<b>22,94</b>	<b>139,51</b>	<b>881,04</b>	<b>0,47</b>	<b>35,4</b>	<b>16,23</b>	<b>212,43</b>	<b>76,56</b>