



## **ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

**на осенне-зимний и весенне-летний  
периоды для питания обучающихся  
общеобразовательных учреждений,  
расположенных на территории  
Грайворонского городского округа  
(7-11 лет)**

## Меню для обучающихся 1-4 классов

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
<b>Понедельник, 1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з-2020
	Каша "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9	54-16к-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1	Пром.
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>465</b>	<b>12,3</b>	<b>10,7</b>	<b>52,1</b>	<b>353,8</b>	
	<b>Дополнительное питание:</b>						
	<b>МЕД</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>7,3</b>	<b>29,5</b>	Пром.
	<b>Молоко в ИУ (2,5-3,2%)</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>4,4</b>	<b>8,8</b>	<b>96,4</b>	Пром.
<b>ИТОГО завтрак+ доп. питание</b>	<b>675</b>	<b>17,8</b>	<b>15,1</b>	<b>68,2</b>	<b>479,7</b>		
<b>Обед</b>	Салат из моркови с яблоками*	60	0,6	6,1	4,3	74,2	54-11з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	54-2с-2020
	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г-2020
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,3	6,7	5,7	132,4	54-11р-2020
	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	<b>Итого за обед</b>	<b>775</b>	<b>27</b>	<b>24,4</b>	<b>98,6</b>	<b>719,3</b>	
<i>*С 01.03- заменяется на блюдо «Икра морковная 54-12з-2020»</i>							
<b>Полдник</b>	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,8	Пром.
	Кекс	50	1,42	5,47	33,82	184,38	Пром.
<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>6,64</b>	<b>9,97</b>	<b>41,38</b>	<b>276,18</b>		
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1680</b>	<b>51,44</b>	<b>49,47</b>	<b>208,18</b>	<b>1475,18</b>	

## Меню для обучающихся 1-4 классов

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
<b>Вторник, 1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>	Макароны отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4	54-1г-2020
	Котлеты из курицы	100	19,2	4,3	13,5	168,5	54-5м-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1	Пром.
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>30,3</b>	<b>11,3</b>	<b>85,4</b>	<b>563,2</b>	
	<b>Дополнительное питание:</b>						
	<b>МЕД</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>7,3</b>	<b>29,5</b>	Пром.
	<b>Молоко в ИУ (2,5-3,2%)</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>4,4</b>	<b>8,8</b>	<b>96,4</b>	Пром.
<b>ИТОГО завтрак+ доп. питание</b>	<b>760</b>	<b>35,8</b>	<b>15,7</b>	<b>101,5</b>	<b>689,1</b>		
<b>Обед</b>	Икра кабачковая	60	0,8	2,8	4,4	46,8	Пром.
	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1	54-15с-2020
	Капуста тушеная с мясом	200	22,1	21,9	13,2	339,4	54-10м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	70,4	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>32,2</b>	<b>31</b>	<b>73,8</b>	<b>704,9</b>		
<b>Полдник</b>	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23ги-2020
	Сдоба "Грайворонская" (творожная)	75	8,32	8,55	6,57	197,39	Пром.
<b>Итого за полдник</b>	<b>275</b>	<b>12,12</b>	<b>11,45</b>	<b>17,87</b>	<b>283,39</b>		
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1755</b>	<b>80,12</b>	<b>58,15</b>	<b>193,17</b>	<b>1677,39</b>	

## Меню для обучающихся 1-4 классов

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
<b>Среда, 1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>	Горошек зеленый	100	2,8	0,2	5,8	36,8	54-20з-2020
	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,4	300,7	54-1о-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1	Пром.
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>23,9</b>	<b>25,1</b>	<b>48</b>	<b>515,7</b>	
	<b>Дополнительное питание:</b>						
	<b>МЕД</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>7,3</b>	<b>29,5</b>	Пром.
	<b>Молоко в ИУ (2,5-3,2%)</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>4,4</b>	<b>8,8</b>	<b>96,4</b>	Пром.
<b>ИТОГО завтрак+ доп. питание</b>	<b>860</b>	<b>29,4</b>	<b>29,5</b>	<b>64,1</b>	<b>641,6</b>		
<b>Обед</b>	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з-2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6	54-7с-2020
	Плов с курицей	200	18,5	7,4	33,1	273,1	54-12м-2020
	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6	Пром.
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,5	11,7	59,7	Пром.
<b>Итого за обед</b>	<b>740</b>	<b>30,5</b>	<b>14,1</b>	<b>99,9</b>	<b>645,6</b>		
<b>Полдник</b>	Йогурт	180	5,4	4,14	8,1	129,6	Пром.
	Плюшка "Оскольская"	65	4,76	3,39	30,27	177,88	Пром.
<b>Итого за полдник</b>	<b>245</b>	<b>10,16</b>	<b>7,53</b>	<b>38,37</b>	<b>307,48</b>		
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1845</b>	<b>70,06</b>	<b>51,13</b>	<b>202,37</b>	<b>1594,68</b>		

### Меню для обучающихся 1-4 классов

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
<b>Четверг, 1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>	Огурец (сезонный)	100	0,8	0,2	2,5	14,2	54-2з-2020
	Картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,9	54-11г-2020
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	18,9	22	5,5	295,8	54-9р-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1	Пром.
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>27,8</b>	<b>29,6</b>	<b>62,4</b>	<b>627,1</b>	
	<b>Дополнительное питание:</b>						
	<b>МЕД</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>7,3</b>	<b>29,5</b>	Пром.
	<b>Молоко в ИУ (2,5-3,2%)</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>4,4</b>	<b>8,8</b>	<b>96,4</b>	Пром.
<b>ИТОГО завтрак+ доп. питание</b>	<b>860</b>	<b>33,3</b>	<b>34</b>	<b>78,5</b>	<b>753</b>		
<b>Обед</b>	Помидоры и огурцы (сезонные)	60	0,6	0,1	1,9	10,7	54-5з-2020
	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1	54-8с-2020
	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318	54-9м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,5	11,7	59,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6	Пром.
<b>Итого за обед</b>	<b>740</b>	<b>33,5</b>	<b>24,2</b>	<b>89,1</b>	<b>708,1</b>		
<b>Полдник</b>	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн-2020
	Булка "Колобок" (с изюмом)	50	3,95	4,06	22,24	141,5	Пром.
<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>8,55</b>	<b>7,66</b>	<b>34,84</b>	<b>241,9</b>		
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1850</b>	<b>75,35</b>	<b>65,86</b>	<b>202,44</b>	<b>1703</b>	

## Меню для обучающихся 1-4 классов

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
<b>Пятница, 1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	8,4	10,8	38,4	283,9	54-10к-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Фрукты (апельсин)	120	1,08	0,24	9,72	51,6	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1	Пром.
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>13,38</b>	<b>11,54</b>	<b>76,32</b>	<b>467,8</b>	
	<b>Дополнительное питание:</b>						
	<b>МЕД</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>7,3</b>	<b>29,5</b>	Пром.
<b>Молоко в ИУ (2,5-3,2%)</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>4,4</b>	<b>8,8</b>	<b>96,4</b>	Пром.	
<b>ИТОГО завтрак+ доп. питание</b>		<b>780</b>	<b>18,88</b>	<b>15,94</b>	<b>92,42</b>	<b>593,7</b>	
<b>Обед</b>	Икра свекольная	60	1,3	4,2	6,8	71,4	54-15з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	54-1с-2020
	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г-2020
	Котлеты из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,3	54-4м-2020
	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	70,4	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>745</b>	<b>28</b>	<b>28,7</b>	<b>96</b>	<b>752</b>	
<b>Полдник</b>	Снежок	180	4,86	4,5	19,44	142,2	Пром.
	Вафли	25	0,15	2,8	14,2	81,5	Пром.
<b>Итого за полдник</b>		<b>205</b>	<b>5,01</b>	<b>7,3</b>	<b>33,64</b>	<b>223,7</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1730</b>	<b>51,89</b>	<b>51,94</b>	<b>222,06</b>	<b>1569,4</b>	

## Меню для обучающихся 1-4 классов

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
<b>Понедельник, 2 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,2	37,6	274,9	54-6к-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Фрукты (банан)	120	1,8	0,6	25,2	115,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1	Пром.
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>14</b>	<b>11,3</b>	<b>91</b>	<b>522,4</b>	
	<b>Дополнительное питание:</b>						
	<b>МЕД</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>7,3</b>	<b>29,5</b>	Пром.
	<b>Молоко в ИУ (2,5-3,2%)</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>4,4</b>	<b>8,8</b>	<b>96,4</b>	Пром.
<b>ИТОГО завтрак+ доп. питание</b>	<b>780</b>	<b>19,5</b>	<b>15,7</b>	<b>107,1</b>	<b>648,3</b>		
<b>Обед</b>	Винегрет с растительным маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1	54-16з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	54-2с-2020
	Курица отварная	90	28,9	2,1	1	139,3	54-21м-2020
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6	Пром.
<b>Итого за обед</b>	<b>775</b>	<b>45,4</b>	<b>18,7</b>	<b>100</b>	<b>751,4</b>		
<b>Полдник</b>	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	Пром.
	Печенье Аллегро с абрикосом	25	1,18	0,97	9,39	48,61	Пром.
<b>Итого за полдник</b>	<b>205</b>	<b>6,4</b>	<b>5,47</b>	<b>16,59</b>	<b>138,61</b>		
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1760</b>	<b>71,3</b>	<b>39,87</b>	<b>223,69</b>	<b>1538,31</b>	

## Меню для обучающихся 1-4 классов

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
<b>Вторник, 2 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>	Помидор (сезонный)	100	1,2	0,2	3,8	21,3	54-3з-2020
	Макароны отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,1	276,9	54-3г-2020
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1	Пром.
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19,9</b>	<b>13,4</b>	<b>76</b>	<b>503</b>	
	<b>Дополнительное питание:</b>						
	<b>МЕД</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>7,3</b>	<b>29,5</b>	Пром.
	<b>Молоко в ИУ (2,5-3,2%)</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>4,4</b>	<b>8,8</b>	<b>96,4</b>	Пром.
<b>ИТОГО завтрак+ доп. питание</b>	<b>760</b>	<b>25,4</b>	<b>17,8</b>	<b>92,1</b>	<b>628,9</b>		
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью*	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з-2020
	Рассольник Ленинградский	200	4,7	5,8	13,6	125,5	54-3с-2020
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	16,7	19,8	4,9	266,2	54-9р-2020
	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г-2020
	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	70,4	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>30,7</b>	<b>37,5</b>	<b>95,4</b>	<b>840,3</b>	
<i>*С 01.03- заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з-2020»</i>							
<b>Полдник</b>	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн-2020
	Рулет с маком	75	4,37	16,03	31,58	229,67	Пром.
<b>Итого за полдник</b>		<b>275</b>	<b>5,97</b>	<b>17,13</b>	<b>40,28</b>	<b>280,57</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1795</b>	<b>62,07</b>	<b>72,43</b>	<b>227,78</b>	<b>1749,77</b>	



### Меню для обучающихся 1-4 классов

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
<b>Среда, 2 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з-2020
	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,2	9,2	38,6	270,3	54-13к-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1	Пром.
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>15,9</b>	<b>14,5</b>	<b>76,4</b>	<b>502,2</b>	
	<b>Дополнительное питание:</b>						
	<b>МЕД</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>7,3</b>	<b>29,5</b>	Пром.
	<b>Молоко в ИУ (2,5-3,2%)</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>4,4</b>	<b>8,8</b>	<b>96,4</b>	Пром.
<b>ИТОГО завтрак+ доп. питание</b>	<b>775</b>	<b>21,4</b>	<b>18,9</b>	<b>92,5</b>	<b>628,1</b>		
<b>Обед</b>	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з-2020
	Суп картофельный с фасолью	200	6,8	4,6	14,4	125,9	54-9с-2020
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г-2020
	Печень говяжья по-строгановски	90	15,1	14,2	5,9	212,9	54-18м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6	Пром.
<b>Итого за обед</b>	<b>775</b>	<b>31,7</b>	<b>27,4</b>	<b>96,7</b>	<b>761,6</b>		
<b>Полдник</b>	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,8	Пром.
	Сдоба "Грайворонская" (повидло)	75	4,13	3,74	44,42	228	Пром.
<b>Итого за полдник</b>	<b>255</b>	<b>9,35</b>	<b>8,24</b>	<b>51,98</b>	<b>319,8</b>		
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1805</b>	<b>62,45</b>	<b>54,54</b>	<b>241,18</b>	<b>1709,5</b>	

## Меню для обучающихся 1-4 классов

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
<b>Четверг, 2 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>	Горошек зеленый	100	2,8	0,2	5,8	36,8	54-20з-2020
	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,4	300,7	54-1о-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Фрукты (мандарин)	100	0,2	0,8	7,5	38	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1	Пром.
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>23,8</b>	<b>25,5</b>	<b>45,9</b>	<b>507,8</b>	
	<b>Дополнительное питание:</b>						
	<b>МЕД</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>7,3</b>	<b>29,5</b>	Пром.
<b>Молоко в ИУ (2,5-3,2%)</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>4,4</b>	<b>8,8</b>	<b>96,4</b>	Пром.	
<b>ИТОГО завтрак+ доп. питание</b>		<b>860</b>	<b>29,3</b>	<b>29,9</b>	<b>62</b>	<b>633,7</b>	
<b>Обед</b>	Огурец (сезонный)	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з-2020
	Свекольник	200	1,8	4,3	10,7	88,3	54-18с-2020
	Капуста тушеная с мясом	200	22,1	21,9	13,2	339,4	54-10м-2020
	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>735</b>	<b>30,1</b>	<b>27,4</b>	<b>67,4</b>	<b>635</b>	
<b>Полдник</b>	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4	54-22ги-2020
	Печенье Аллегро с творогом	25	2,5	2,57	1,97	59,22	Пром.
<b>Итого за полдник</b>		<b>225</b>	<b>6</b>	<b>5,87</b>	<b>24,27</b>	<b>192,62</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1820</b>	<b>65,4</b>	<b>63,17</b>	<b>153,67</b>	<b>1461,32</b>	

### Меню для обучающихся 1-4 классов

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
<b>Пятница, 2 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога	200	39,3	14,3	29,7	405,6	54-1т-2020
	Повидло	20	0,1	0	14,4	57,9	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Хлебобулочное изделие (Сдоба "Весенняя")	50	3,8	0,5	24,7	117,2	Пром.
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>470</b>	<b>43,4</b>	<b>14,8</b>	<b>75,3</b>	<b>607,5</b>	
	<b>Дополнительное питание:</b>						
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5	Пром.
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4	Пром.
<b>ИТОГО завтрак+ доп. питание</b>		<b>680</b>	<b>48,9</b>	<b>19,2</b>	<b>91,4</b>	<b>733,4</b>	
<b>Обед</b>	Помидор (сезонный)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2020
	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	3,8	12,4	115,7	54-12с-2020
	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,6	23,2	26,4	408,7	54-26м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	<b>Итого за обед</b>		<b>735</b>	<b>38</b>	<b>27,8</b>	<b>93,1</b>	<b>775</b>
<b>Полдник</b>	Йогурт	180	5,4	4,14	8,1	129,6	Пром.
	Печенье овсяное	25	1,5	2,35	4,7	67,7	Пром.
<b>Итого за полдник</b>		<b>205</b>	<b>6,9</b>	<b>6,49</b>	<b>12,8</b>	<b>197,3</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1620</b>	<b>93,8</b>	<b>53,49</b>	<b>197,3</b>	<b>1705,7</b>	