



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ (1-4 КЛАССЫ).**

**Нормативная документация: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий
для ПОП при общеобразовательных школах» Лапшина В.Т. 2004 год.**

МЕНЮ 1-4 классы

Весна - Лето

ЗАВТРАК 1

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт. №	
Нарезка из свежих овощей (огурец, помидор)	60	1,0	0,4	2,3	21,0	71	
Макаронные изделия, запеченные с сыром	150/20	8,9	13,0	39,1	304,50	334	
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	3	
Масло сливочное	10		8,2	0,1	75		
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	52	
Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3,4	25,5	155,2	692	
Дениш с клубникой	30	6,25	9,35	36,45	354,00		
Итого	535	25,84	39,05	108,58	999,3		
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт. №	

ЗАВТРАК 2

Нарезка из свежих овощей (огурец, помидор)	60	1,0	0,4	2,3	21,0	71	
Плов из птицы	200	17,8	18,48	33,46	380	492	
Масло сливочное	10		8,2	0,1	75		
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	3	
Чай с лимоном, с сахаром	200/7/15	0,53		9,87	41,6	688	
ИТОГО	517	20,12	27,18	50,56	544,2		
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт. №	

ЗАВТРАК 3

Запеканка из творога со сметаной	135/15	20,25	17,96	18,50	322,65	366	
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	3	
Масло сливочное	10		8,2	0,1	75		
Какао на молоке	200	4,62	4,02	43,8	177,56	693	
Итого	385	25,66	30,28	67,23	601,81		
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт. №	

ЗАВТРАК 4

Нарезка из свежих овощей (огурец, помидор)	60	1,0	0,4	2,3	21,0	71	
Каша рассыпчатая гречневая	150/10	8,7	7,8	42,6	279	297	
Гуляш из птицы в томатном соусе	100	7,54	13,87	6,24	156,9	437	
Масло сливочное	10		8,2	0,1	75		
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	3	
Чай с лимоном, с сахаром	200/7/15	0,53		9,87	41,6	688	
Итого	577	18,56	30,37	65,94	600,1		
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт. №	

ЗАВТРАК 5

Каша молочная рисовая с маслом, с сахаром	250/10/10	18,28	4,5	5,5	150,1	311	
Масло сливочное	10		8,2	0,1	75		
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	3	
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	52	
Сыр твердый	15	3,48	4,43	0	54,6		
Чай с лимоном, с сахаром	200/7/15	0,53		9,87	41,6	688	
Фрукты свежие	250	0,9	0,1	9,4	47		
Итого	832	29,08	21,93	30,0	457,9		
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт. №	

ЗАВТРАК 6

Нарезка из свежих овощей (огурец, помидор)	60	1,0	0,4	2,3	21,0		
Макаронные изделия, запеченные с сыром	150/20	8,9	13,0	39,1	304,5	334	
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	3	
Масло сливочное	10		8,2	0,1	75		
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	52	
Чай с лимоном, с сахаром	200/7/15	0,53		9,87	41,6	688	
Дениш с малиной	30	6,25	9,35	36,45	354,00		
	737	22,57	35,65	92,95	885,7		
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт. №	

ЗАВТРАК 7

Каша геркулесовая	200/10/15	8,16	9,84	47,8	264,0	4	
Масло сливочное	10		8,2	0,1	75		
Сыр твердый	15	3,48	4,43	0	54,6	3	
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	3	
Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3,4	25,5	155,2	692	
Фрукты свежие	150	0,9	0,1	9,4	47		
Сок витаминизированный	200	0,2		19	80		
ИТОГО	825	17,33	26,07	106,63	702,4		

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт. №	
--------------------	-------	-------	------	--------	------	-----------	--

ЗАВТРАК 8

Нарезка из свежих овощей (огурец, помидор)	60	1,0	0,4	2,3	21,0	71	
Картофельное пюре	150/10	2,2	5,8	18,9	134	520	
Рыба тушеная в томате с овощами	100	18,72	15,9	8,96	159,8	374	
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	0,79	
Чай с лимоном, с сахаром	200/7/15	0,53		9,87	41,6	688	
ИТОГО	567	23,24	22,2	44,86	383		
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт. №	

ЗАВТРАК 9

Нарезка из свежих овощей (огурец, помидор)	60	1,0	0,4	2,3	21,0	71	
Плов из птицы	200	17,8	18,48	33,46	380	492	
Масло сливочное	10		8,2	0,1	75		
Сыр твердый	15	3,48	4,43	0	54,6	3	
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	3	
Чай с лимоном, с сахаром	200/7/15	0,53		9,87	41,6	688	
ИТОГО	532	23,6	31,61	50,56	598,8		
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт. №	

ЗАВТРАК 10

Каша молочная рисовая с маслом, с сахаром	250/10	18,28	4,5	5,5	150,0	311	
Масло сливочное	10		8,2	0,1	75		
Яйцо отварное	40	15,11	8,54	96,12	62,8	52	
Батон,	25	0,79	0,1	4,83	26,6	3	
Сыр твердый	15	3,48	4,43	0	54,6	3	
Чай с лимоном, с сахаром	200/7/15	0,53		9,87	41,6	688	
Сок витаминизированный	200	0,2		19	80		
Итого	772	38,39	25,77	135,42	490,6		
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт. №	

ОБЕД 1

Суп картофельный с горохом	1/250	6,2	5,6	22,3	167	139	
Картофельное пюре	150/10	2,2	5,8	18,9	134	520	
Рыба тушеная в томате с овощами	100	18,72	15,9	8,96	159,8	374	
Чай с лимоном, с сахаром	200/7/15	0,53		9,87	41,6	688	
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56		
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39		

Итого	782	29,362	27,548	71,71	563,35		
--------------	------------	---------------	---------------	--------------	---------------	--	--

ОБЕД 2

Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы	250/20	2,90	2,50	21,00	120,00	143	
Каша рассыпчатая гречневая	150/10	8,7	7,8	42,6	279,0	297	
Тефтели мясные с соусом	90	10,42	15,23	12,28	201,6	462	
Чай с лимоном, с сахаром	200/7/15	0,53		9,87	41,6	688	
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56		
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39		
Итого	792	24,262	25,778	97,43	703,15		

ОБЕД 3

Суп картофельный с крупой рисовой	250/20	2,14	2,55	17,44	101,83	138	
Капуста тушеная	150	5,8	5,7	34	210,00	534	
Котлета из птицы	90	8,4	8,48	7,84	98,8	268	
Чай с лимоном, с сахаром	200/7/15	0,53		9,87	41,6	688	
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56		
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39		
Итого	782	18,582	16,978	80,83	513,18		

ОБЕД 4

Рассольник на курином бульоне со сметаной	250/15/10	3,0	4,5	20,1	135,0	130	
Биточки из говядины	90	15,55	11,55	15,70	228,75	268	
Каша рассыпчатая пшеничная	150/10	7,3	6,9	24,8	183,0	297	
Чай с лимоном, с сахаром	200/7/15	0,53		9,87	41,6	688	
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56		
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39		
Итого	797	28,092	23,198	82,15	649,3		

ОБЕД 5

Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167,00	139	
Плов из птицы	200	17,8	18,48	33,46	380,0	492	
Чай с лимоном, с сахаром	200/7/15	0,53		9,87	41,6	688	
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56		
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39		
Итого	722	26,242	24,328	77,31	649,55		

ОБЕД 6

Суп картофельный с крупой рисовой	250/20	2,14	2,55	17,44	101,83	138	
-----------------------------------	--------	------	------	-------	--------	-----	--

Каша рассыпчатая гречневая	150/10	8,7	7,8	42,6	279,0	297	
Гуляш из птицы в томатном соусе	100	7,54	13,87	6,24	156,9	437	
Чай с лимоном, с сахаром	200/7/15	0,53		9,87	41,6	688	
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56		
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39		
Итого	802	20,622	24,468	87,83	640,28		

Суп картофельный с горохом	250	6,20	5,60	22,30	167,00	139	
Биточки из говядины	90	15,55	11,55	15,70	228,75	268	
Капуста тушеная	150	5,8	5,7	34	210,00	534	
Чай с лимоном, с сахаром	200/7/15	0,53		9,87	41,6	688	
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56		
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39		
Итого	762	29,792	23,098	93,55	708,3		

ОБЕД 7

Рассольник на курином бульоне со сметаной	250/15/10	3,0	4,5	20,1	135,0	132	
Котлета из птицы	90	8,4	8,48	7,84	98,80	268	
Макароны отварные с маслом	150/10	5,652	4,461	21,0	207,08	369	
Чай с лимоном, с сахаром	200/7/15	0,53		9,87	41,6	688	
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56		
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39		
Итого	797	19,294	17,689	71,49	543,43		

ОБЕД 8

ОБЕД 9

Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	250/20/10	6,48	6,5	14,17	141,1	110	
Рис отварной с маслом	150/10	2,4	6,0	23,8	163,0	511	
Рыба тушеная в томате с овощами	100	18,72	15,9	8,96	159,8	374	
Чай с лимоном, с сахаром	200/7/15	0,53		9,87	41,6	688	
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56		
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39		
Итого	812	29,842	28,648	68,48	566,45		

ОБЕД 10

Суп картофельный с крупой рисовой	250/20	2,14	2,55	17,44	101,83	138	
Тефтели мясные, с соусом	90	10,42	15,23	12,08	201,6	462	
Каша рассыпчатая пшеничная	150/10	7,3	6,9	24,8	183,0	297	

Компот из свежемороженных ягод	200	0,04	0	24,76	94,2	686	
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56		
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39		
Итого	770	21,612	24,928	90,76	641,58		