



### Примерное 15-ти дневное меню горячих завтраков для организации питания обучающихся 1-4 классов

№	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД И ИЗДЕЛИЙ	Выход Грамм.	Б	Ж	У	Ккал
<b>1 день</b>	<i>завтрак</i>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	3,5	4,4	0	53,7
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Прод	Хлеб пшеничный (батон)	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<i>второй завтрак</i>					
Прод	Фрукт (мандарин)	140	1,1	0,3	10,5	49
Прод	Йогурт	125	4,4	2,4	18,2	190
		<b>725</b>	<b>21,2</b>	<b>16,4</b>	<b>91,5</b>	<b>697,8</b>
<b>2 день</b>	<i>завтрак</i>					
54-4о-2020	Омлет с сыром	150	12,7	18	3,2	225,4
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Прод	Хлеб пшеничный (батон)	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<i>второй завтрак</i>					
Прод	Фрукт (яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	53,3
		<b>515</b>	<b>21,3</b>	<b>22,4</b>	<b>49,6</b>	<b>484,6</b>
<b>3 день</b>	<i>завтрак</i>					
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	210	8,5	11,7	43,5	313,2
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Прод	Хлеб пшеничный (батон)	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<i>второй завтрак</i>					
Прод	Фрукт (груша)	150	0,6	0,5	15,5	68,3
Прод	Йогурт	125	4,4	2,4	18,2	190
		<b>730</b>	<b>18,5</b>	<b>16,1</b>	<b>107,9</b>	<b>727,9</b>
<b>4 день</b>	<i>завтрак</i>					
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29,6	10,6	21,6	301,2
Прод	Джем фруктовый	10	0	0	3,6	14,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Прод.	Хлеб пшеничный (батон)	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<i>второй завтрак</i>					
Прод	Фрукт (мандарин)	90	1,1	0,3	10,5	49
Прод	Йогурт	125	4,4	2,4	18,2	190
		<b>620</b>	<b>38,7</b>	<b>13,7</b>	<b>82,4</b>	<b>687</b>
<b>5 день</b>	<i>завтрак</i>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	3,5	4,4	0	53,7
54-23к-2020	Каша жидкая молочная пшеничная	200	6,9	5,8	32,1	208,3

54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Прод.	Хлеб пшеничный (батон)	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<i>второй завтрак</i>					
Прод	Фрукт (яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Прод	Йогурт	125	4,4	2,4	18,2	190
		<b>720</b>	<b>22,6</b>	<b>16,4</b>	<b>95,4</b>	<b>696,8</b>
<b>6 день</b>	<i>завтрак</i>					
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	6,7	23,8	184,4
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Прод.	Хлеб пшеничный (батон)	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<i>второй завтрак</i>					
Прод	Фрукт (мандарин)	140	1,1	0,3	10,5	49
Прод	Йогурт	125	4,4	2,4	18,2	190
		<b>710</b>	<b>21,9</b>	<b>16,7</b>	<b>100,9</b>	<b>719,8</b>
<b>7 день</b>	<i>завтрак</i>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	3,5	4,4	0	53,7
54-21к-2020	Каша вязкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Прод.	Хлеб пшеничный (батон)	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<i>второй завтрак</i>					
Прод	Йогурт	125	4,4	2,4	18,2	190
Прод	Фрукт (яблоко)	150	0,9	0,9	22,5	102,1
		<b>750</b>	<b>19,3</b>	<b>13,9</b>	<b>101,3</b>	<b>686,4</b>
<b>8 день</b>	<i>завтрак</i>					
Прод	Горошек зеленый	20	0,6	0	1,2	7,4
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
54-19з-2020	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8
Прод.	Хлеб пшеничный (батон)	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<i>второй завтрак</i>					
Прод.	Фрукт (банан)	200	2,3	0	33,6	143,4
		<b>625</b>	<b>20,7</b>	<b>27,7</b>	<b>68,8</b>	<b>607,4</b>
<b>9 день</b>	<i>завтрак</i>					
54-21к-2020	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Прод.	Хлеб пшеничный (батон)	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<i>второй завтрак</i>					
Прод	Фрукт (груша)	150	0,6	0,5	15,5	68,3
Прод	Йогурт	125	4,4	2,4	18,2	190
		<b>720</b>	<b>19,5</b>	<b>15,5</b>	<b>101,1</b>	<b>698,8</b>
<b>10 день</b>	<i>завтрак</i>					
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29,6	10,6	21,6	301,2
Прод.	Джем фруктовый	10	0,1	0	7,2	29
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Прод.	Хлеб пшеничный (батон)	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<i>второй завтрак</i>					
Прод	Фрукт (мандарин)	140	1,1	0,3	10,5	49
		<b>545</b>	<b>34,4</b>	<b>11,3</b>	<b>67,8</b>	<b>511,5</b>
<b>11 день</b>	<i>завтрак</i>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	3,5	4,4	0	53,7
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Прод	Хлеб пшеничный (батон)	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<i>второй завтрак</i>					
Прод	Фрукт (мандарин)	140	1,1	0,3	10,5	49
Прод	Йогурт	125	4,4	2,4	18,2	190
		<b>725</b>	<b>21,2</b>	<b>16,4</b>	<b>91,5</b>	<b>697,8</b>
<b>12 день</b>	<i>завтрак</i>					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9

54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Прод.	Хлеб пшеничный (батон)	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<i>второй завтрак</i>					
Прод	Фрукт (мандарин)	140	1,1	0,3	10,5	49
Прод	Йогурт	125	4,4	2,4	18,2	190
		<b>710</b>	<b>21,9</b>	<b>16,7</b>	<b>100,9</b>	<b>719,8</b>
<b>13 день</b>	<i>завтрак</i>					
54-1г-2020	Запеканка из творога	150	29,6	10,6	21,6	301,2
Прод.	Джем фруктовый	10	0,1	0	7,2	29
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Прод.	Хлеб пшеничный (батон)	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<i>второй завтрак</i>					
Прод	Фрукт (мандарин)	140	1,1	0,3	10,5	49
		<b>545</b>	<b>34,4</b>	<b>11,3</b>	<b>67,8</b>	<b>511,5</b>
<b>14 день</b>	<i>завтрак</i>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	3,5	4,4	0	53,7
54-23к-2020	Каша жидкая молочная пшеничная	200	6,9	5,8	32,1	208,3
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Прод.	Хлеб пшеничный (батон)	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<i>второй завтрак</i>					
Прод	Йогурт	125	4,4	2,4	18,2	190
Прод	Фрукт (яблоко)	150	0,9	0,9	22,5	102,1
		<b>750</b>	<b>19,3</b>	<b>13,9</b>	<b>101,3</b>	<b>686,4</b>
<b>15 день</b>	<i>завтрак</i>					
54-6о-2020	Яйцо вареное	44	4,8	4,0	0,3	56,6
54-16к-2020	Каша «дружба»	200	5,0	6,9	23,9	178,0
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Прод.	Хлеб пшеничный (батон)	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<i>второй завтрак</i>					
Прод	Фрукт (мандарин)	140	1,1	0,3	10,5	49
Прод	Йогурт	125	4,4	2,4	18,2	190
		<b>710</b>	<b>21,9</b>	<b>16,7</b>	<b>100,9</b>	<b>719,8</b>

### Примерное 15-ти дневное меню обедов для организации питания обучающихся 1-4 классов

№	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД И ИЗДЕЛИЙ	Выход Грамм.	Б	Ж	У	Ккал
<b>1 день</b>						
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		<b>750</b>	<b>22,7</b>	<b>21,4</b>	<b>8,4</b>	<b>635,8</b>
	Молоко	200	0,07	0,02	15	60
	Расстегай с конфитюром	75	2,23	1,49	12,06	121
<b>2 день</b>						
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-8р-2020	Рыба запеченная в сметанном соусе	80	18,7	24,1	4,3	309,3
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		<b>730</b>	<b>27</b>	<b>16,8</b>	<b>99,2</b>	<b>655,9</b>

	Снежок	200	0,07	0,02	15	60
	Булка школьная	75	2,23	1,49	12,06	121
<b>3 день</b>						
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	40	0,8	0,1	2,9	15,4
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
262	Сердце в соусе	100	13,58	9,25	4,27	153,58
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		<b>750</b>	<b>33,7</b>	<b>18,3</b>	<b>119,5</b>	<b>768,3</b>
	Молоко	200	0,07	0,02	15	60
	Расстегай со сгущенкой	75	2,23	1,49	12,06	121
<b>4 день</b>						
54-3з-2020	Овощи в нарезке(помидор)	40	0,7	0,1	2,3	12,8
54-8с-2020	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-11г-2020	Рагу из овощей	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-23м-2020	Биточек из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		<b>765</b>	<b>30,4</b>	<b>14,5</b>	<b>98,6</b>	<b>645,9</b>
	Йогурт питьевой (фруктовый)	200	0,07	0,02	15	60
	Булка школьная	75	2,23	1,49	12,06	121
<b>5 день</b>						
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-25м-2020	Кура тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		<b>770</b>	<b>28,1</b>	<b>27,1</b>	<b>94,4</b>	<b>733,6</b>
	Молоко	200	0,07	0,02	15	60
	Расстегай с конфитюром	75	2,23	1,49	12,06	121
<b>6 день</b>						
54-8з-2020	Салат из бел. капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-3с-2020	Рассольник ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		<b>630</b>	<b>15,8</b>	<b>14</b>	<b>98,1</b>	<b>580,6</b>
	Снежок	200	0,07	0,02	15	60
	Булка школьная	75	2,23	1,49	12,06	121
<b>7 день</b>						
54-12с-2020	Суп с рыбн.консервами (горбуша)	200	7,9	4,1	12,42	117,96
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		<b>780</b>	<b>31,9</b>	<b>18,3</b>	<b>119,5</b>	<b>768,3</b>
	Молоко	200	0,07	0,02	15	60
	Расстегай со сгущенкой	75	2,23	1,49	12,06	121
<b>8 день</b>						
54-1с-2020	Щи из капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-3г-2020	Макаронны отварные с сыром	150	7,9	7,2	28,6	210,6
54-1р-2020	Котлета рыбная	100	14,1	2,6	8,6	114,3
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		<b>780</b>	<b>29,8</b>	<b>24</b>	<b>93,5</b>	<b>708,9</b>
	Йогурт питьевой (фруктовый)	200	0,07	0,02	15	60

	Булка школьная	75	2,23	1,49	12,06	121
<b>9 день</b>						
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-3м-2020	Голубец ленивый	100	8,4	7,9	6,4	130,7
54-3соус-2020	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		<b>820</b>	<b>29</b>	<b>23,1</b>	<b>105,5</b>	<b>745,4</b>
	Молоко	200	0,07	0,02	15	60
	Расстегай с конфитюром	75	2,23	1,49	12,06	121
<b>10 день</b>						
54-8с-2020	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	21,0	7,0	17,5	217,4
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		<b>780</b>	<b>26,1</b>	<b>22</b>	<b>105,1</b>	<b>721,3</b>
	Молоко	200	0,07	0,02	15	60
	Булка школьная	75	2,23	1,49	12,06	121
<b>11 день</b>						
54-7с-2020	Суп картофельный/мак. изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-25м-2020	Кура тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		<b>630</b>	<b>15,8</b>	<b>14</b>	<b>98,1</b>	<b>580,6</b>
	Молоко	200	0,07	0,02	15	60
	Расстегай с конфитюром	75	2,23	1,49	12,06	121
<b>12 день</b>						
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-11г-2020	Рагу из овощей	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		<b>780</b>	<b>31,9</b>	<b>18,3</b>	<b>119,5</b>	<b>768,3</b>
	Снежок	200	0,07	0,02	15	60
	Булка школьная	75	2,23	1,49	12,06	121
<b>13 день</b>						
54-1с-2020	Щи из капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-8р-2020	Рыба запеченная в сметанном соусе	80	18,7	24,1	4,3	309,3
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		<b>780</b>	<b>29,8</b>	<b>24</b>	<b>93,5</b>	<b>708,9</b>
	Молоко	200	0,07	0,02	15	60
	Расстегай со сгущенкой	75	2,23	1,49	12,06	121
<b>14 день</b>						
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
262	Сердце в соусе	100	13,58	9,25	4,27	153,58
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		<b>820</b>	<b>29</b>	<b>23,1</b>	<b>105,5</b>	<b>745,4</b>
	Йогурт питьевой (фруктовый)	200	0,07	0,02	15	60
	Булка школьная	75	2,23	1,49	12,06	121
<b>15 день</b>						
54-8с-2020	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1

54-11м-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-7м-2020	Шницель из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		<b>780</b>	<b>26,1</b>	<b>22</b>	<b>105,1</b>	<b>721,3</b>
	Молоко	200	0,07	0,02	15	60
	Расстегай с конфитюром	75	2,23	1,49	12,06	121