



**СОГЛАСОВАНО:** директор МБОУ  
Киселевская СОШ **Лубянко О.А.**

"15" февраля 2021 г



**УТВЕРЖДАЮ:** индивидуальный предприниматель

**Белицкая Е.К.**

"15" февраля 2021 г

# Примерное двухнедельное меню для обучающихся 1-4 классов

## 1 день

Сборник рецептов	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,5	7,2	32,0	215,2	0	0,5	0	0,6	110,4	15,5	92,4	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/12	0,2	0	12,3	48,9	0	0	0	0	12,8	5,8	7,4	0,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0
2008		ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,7	46,7	0	9,9	0	0,6	15,9	8	10,9	2,2
Итого за прием пищи:				9,3	16,1	74,2	480,5	0,1	10,4	0,07	2,1	149,3	42,5	146,3	4,3
Всего за день:				9,3	16,1	74,2	480,5	0,1	10,4	0,07	2,1	149,3	42,5	146,3	4,3

## 2 день

Сборник рецептов	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2008		ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	15,7	18,8	5,5	258,5	0,1	0,2	0,3	1,8	219,9	18,3	242,8	2,1
2008	30	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	100	1,6	3,1	6,1	58,9	0	6,4	0	1,5	31,7	17,2	36,0	0,9
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	433	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,8	3,0	17,1	110,2	0	0,5	0	0	111,3	27,5	95,6	0,9
Итого за прием пищи:				24,2	25,1	48,8	522,3	0,2	7,1	0,3	4,1	372,1	76,2	408,0	4,7
Всего за день:				24,2	25,1	48,8	522,3	0,2	7,1	0,3	4,1	372,1	76,2	408,0	4,7

## 3 день

Сборник рецептов	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2008	272	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	80	12,8	13,4	12,8	225,7	0	0,5	0	2,4	10,6	13,3	42,9	0,9
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,2	0,9	2,5	19,8	0	0,6	0	0,4	3,0	2,6	4,1	0,1
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,2	20,6	140,9	0,1	9,7	0	0,2	41,8	28,1	84,5	1,1
2008		ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0	1,2	7	0	5	0	0	7	10	13	0,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,2	0	12,4	50,3	0	0,7	0	0	14,3	6,3	8,2	0,7
Итого за прием пищи:				20,1	19,7	69,6	538,4	0,2	16,5	0	3,8	85,9	73,5	186,3	4,1
Всего за день:				20,1	19,7	69,6	538,4	0,2	16,5	0	3,8	85,9	73,5	186,3	4,1

### 4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ И СМЕТАНОЙ	160/15	20,5	14,2	25,1	320,8	0	0,7	0,6	1,8	167,8	34,0	227,2	1,1
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,1	1,2	17,5	87,6	0	0,3	0	0	63,1	15,2	55,1	0,5
2008	13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0
2008		ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,7	46,7	0	9,9	0	0,6	15,9	8	10,9	2,2
Итого за прием пищи:				26,2	24,3	72,5	624,8	0,1	10,9	0,67	3,3	257,0	70,4	328,8	4,6
Всего за день:				26,2	24,3	72,5	624,8	0,1	10,9	0,67	3,3	257,0	70,4	328,8	4,6

### 5 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2008	272	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	80	12,8	13,4	12,8	225,7	0	0,5	0	2,4	10,6	13,3	42,9	0,9
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6	5,4	28	184,2	0,2	0	0	3,4	13,5	90,0	133,6	3,2
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9	0	1,5	0	0	6,9	4,2	7,2	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,2	0	12,4	50,3	0	0,7	0	0	14,3	6,3	8,2	0,7
2008		МАРМЕЛАД	20	0,3	1,8	12,8	69,8	0	0	0	0	2,6	7,8	8,4	0,5
Итого за прием пищи:				22,6	20,8	86,6	628,6	0,3	2,7	0	6,6	57,1	134,8	233,9	6,3
Всего за день:				22,6	20,8	86,6	628,6	0,3	2,7	0	6,6	57,1	134,8	233,9	6,3

### 6 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С Т/О ПОДЛИВОЙ	80/20	10,0	7,3	13,3	158,5	0,1	0,8	0,2	3,3	31,8	36,2	140,6	0,9
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,0	21,8	143,9	0,2	10,3	0	0,2	35,5	29,1	84,2	1,2
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	40	0,6	1	3,4	24,5	0	1,4	0	0,4	13,0	7,2	14,3	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	433	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,8	3,0	17,1	110,2	0	0,5	0	0	111,3	27,5	95,6	0,9
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,1	5,5	41,1	232,1	0,1	0	0	0,5	9,5	7,3	41,3	0,5

Итого за прием пищи:	25,8	22,0	116,8	763,9	0,5	13,0	0,2	5,2	210,3	120,5	409,6	4,8
Всего за день:	25,8	22,0	116,8	763,9	0,5	13,0	0,2	5,2	210,3	120,5	409,6	4,8

### 7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2008	220	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ	185	26,9	24,4	41,3	500,0	0,1	1,1	0,9	4,3	207,3	42,0	281,0	1,3
		ДЖЕМ (ПОВИДЛО)	20	0,1	0	14,5	55,1	0	3,2	0	0	4	2,5	2,9	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,2	0	12,4	50,3	0	0,7	0	0	14,3	6,3	8,2	0,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
		ФРУКТЫ(ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	46,9	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2
Итого за прием пищи:				30,7	25,0	98,1	747,0	0,2	15,0	0,9	5,7	250,8	72,0	336,7	5,1
Всего за день:				30,7	25,0	98,1	747,0	0,2	15,0	0,9	5,7	250,8	72,0	336,7	5,1

### 8 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2008	158	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАНЕ С ТОМАТОМ	200/30	18,1	15,7	29,0	357,2	0,3	22,9	5,2	3,7	53,5	53,9	309,1	6,2
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	0,8	2	2,9	33,3	0	3,3	0	0,9	14,1	7,6	18,0	0,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	433	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,8	3,0	17,1	110,2	0	0,5	0	0	111,3	27,5	95,6	0,9
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,1	5,5	41,1	232,1	0,1	0	0	0,5	9,5	7,3	41,3	0,5
Итого за прием пищи:				30,9	26,4	110,2	827,5	0,5	26,7	5,2	5,9	197,6	109,5	497,6	8,9
Всего за день:				30,9	26,4	110,2	827,5	0,5	26,7	5,2	5,9	197,6	109,5	497,6	8,9

### 9 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2008	285	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	80	9,9	11,9	10,0	191,0	0	1,6	0,2	2,3	10,9	12,5	29,0	0,4
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,6	34,9	200,2	0,1	0	0	1,2	9,1	7,2	40,0	0,9
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9	0	1,5	0	0	6,9	4,2	7,2	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8

2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,5	1,2	14,3	72,7	0	0,3	0	0	58,1	7,1	36	0,1
		ЗЕФИР	20	0,2	0	16	65,2	0	0	0	0	5	1,2	2,4	0,3
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>20,2</b>	<b>17,9</b>	<b>95,8</b>	<b>627,7</b>	<b>0,2</b>	<b>3,4</b>	<b>0,2</b>	<b>4,3</b>	<b>99,2</b>	<b>45,4</b>	<b>148,2</b>	<b>2,7</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>20,2</b>	<b>17,9</b>	<b>95,8</b>	<b>627,7</b>	<b>0,2</b>	<b>3,4</b>	<b>0,2</b>	<b>4,3</b>	<b>99,2</b>	<b>45,4</b>	<b>148,2</b>	<b>2,7</b>

### 10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200/5	5,4	7,4	35,9	231,9	0,1	0,5	0	0,6	108,4	29,2	124,0	0,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/12	0,2	0	12,3	48,9	0	0	0	0	12,8	5,8	7,4	0,7
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,5	5,7	0	70,6	0	0,1	0,1	0,1	170,7	6,8	97	0,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>13,3</b>	<b>21,6</b>	<b>68,4</b>	<b>521,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,17</b>	<b>1,6</b>	<b>302,1</b>	<b>55,0</b>	<b>264,0</b>	<b>2,3</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>13,3</b>	<b>21,6</b>	<b>68,4</b>	<b>521,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,17</b>	<b>1,6</b>	<b>302,1</b>	<b>55,0</b>	<b>264,0</b>	<b>2,3</b>

#### Источник рецептуры:

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.