



Меню для обучающихся МОУ «Новодмитриевская НШ  
на 2021-2022 учебный год

Неделя 1 день 1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	345,01	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	194	7	13	54
	гор.напиток	693,03	Какао с молоком йодрованным	200	143	3	4	25
1-4 класс	хлеб	0,08	Бутерброд с маслом сливочным	40	180	3	0	2
		33	Яблоко	120	64	1	1	15
				560	581	14	18	96
Завтрак 2	фрукты							
Обед	закуска	10,73	Салат из свежих овощей "Ассорти"	60	39	1	3	2
	1 блюдо	10,89	Суп картофельный с горохом и мясными изделиями	200	69	3	5	4
1-4 класс	2 блюдо	441,01	Котлеты мясные	80	111	5	3	17
	гарнир	74,05	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	185	7	4	32
	сладкое	519,01	Компот из быстрозамороженных ягод	200	78	0	0	21
	хлеб бел.	0,33	Хлеб пшеничный	30	44	2	0	10
	хлеб черн.	5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	33	1	0	7
		407	Сок	200	82	1	0	20
				940	740	20	15	113

Неделя 1 день 2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1-4 класс	гор.блюдо	178	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	244	5	6	43
	гор.напиток	303,03	Кофейный напиток с сахаром	200	75	0	0	20
	хлеб	0,08	Хлеб пшеничный	30	44	2	0	91
				430	363	7	6	154
Завтрак 2	фрукты							
Обед 1-4 класс	закуска	53,15	Салат из белокачанной капусты с огурцом "Зайчик"	60	31	1	2	2
	1 блюдо	514,19	Фрикадельки мясные с бульоном	200	160	16	10	1
	2 блюдо	66235	Рыба запеченая с овощами и сыром	80	164	18	9	2
	гарнир	520,07	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	160	3	7	22
	сладкое	349,1	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	92	0	0	92
	хлеб бел.	0,33	Хлеб пшеничный	30	44	2	0	10
	хлеб черн.	5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	33	1	0	7
		33	Яблоко	250	64	1	1	15
			990	588	42	29	151	

Неделя 1 день 3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1-4 класс	гор.блюдо	93	Каша молочная из кукурузной крупы с маслом сливочным	200	182	7	7	24
	гор.напиток	430,06	Чай витаминизированный с сахаром	200	58	0	0	15
	хлеб	30	Хлеб пшеничный	30	44	2	0	10
		3,11	Сыр твердо мягкий порционно	10	45	2	3	0
		33	Яблоко	120	64	1	1	15
Завтрак 2	фрукты			560	393	12	11	64
Обед 1-4 класс	закуска	38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком и маслом растительным	60	25	0	2	2
	1 блюдо	514,2	Борщ со свежей капустой и картофелем и отварным мясом	200	0	0	6	15
	2 блюдо	291,3	Плов с птицей	230	568	24	31	52
	сладкое	407	Сок натуральный	200	82	1	0	20
	хлеб бел.	0,33	Хлеб пшеничный	30	44	2	0	10
	хлеб черн.	5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	33	1	0	7
			Банан	200	54	1	0	12
				940	806	29	39	118

Неделя 1 день 4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1-4 класс	гор.блюдо	345,01	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	345	7	13	54
	гор.напит	303,16	Кофейный напиток на молоке	200	133	7	13	54
	хлеб	0,08	Хлеб пшеничный	40	89	3	0	20
				440	567	17	26	128
Завтрак 2	фрукты							
Обед 1-4 класс	закуска		Салат из свеклы с маслом растительным	60	50	1	3	5
	1 блюдо	96,35	Рассольник "Домашний" со сметаной на мясо-костном бульоне	200	223	16	3	36
	2 блюдо	441,04	Котлеты "Московские"	80	172	14	11	5
	гарнир	250,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	223	16	3	36
	сладкое	349,09	Компот из смеси сухофруктов С-витаминация	200	92	0	0	24
	хлеб бел	0,33	Хлеб пшеничный	30	44	2	0	10
	хлеб черн	5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	33	1	0	7
		66037	Печенье	20	79	2	2	14
		407	Сок	200	82	1	0	20
				960	998	53	22	157

Неделя 1 день5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1-4 класс	гор.блюдо	237	Запеканка творожная	200	247	17	12	17
	гор.напиток	303,16	Кофейный напиток на молоке	200	133	3	3	25
	хлеб	0,08	Хлеб пшеничный	40	89	3	0	20
		33	Яблоко	120	64	1	1	15
				560	533	24	16	77
Завтрак 2	фрукты							
Обед 1-4 класс	закуска	1,36	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	60	23	0	0	5
	1 блюдо	140,1	Суп картофельный с клецками на мясокостном бульоне (собственное производство)	200	215	10	9	25
	2 блюдо	441,05	Биточки паровые	80	181	10	9	25
	гарнир	518,301	Сложный гарнир: Картофель отварной в молоке\ Капуста тушеная с томатом	150	159	0	0	0
	3 блюдо	409,02	Напиток фруктовый	200	59	0	0	15
	хлеб ржан.	5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	33	1	0	7
	хлеб бел.	0,33	Хлеб пшеничный	30	44	2	0	10
		458	Апельсин	200	54	1	0	12
				940	768	24	18	99

Неделя 2 день 6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	345,01	Каша гречневая молочная маслом сливочным	200	345	7	13	54
	гор.напиток	303,16	Чай витаминизированный с сахаром	200	58	3	3	25
1-4 класс	хлеб	5,31	Хлеб пшеничный	30	33	1	0	7
		3,11	Сыр порционный твердо-мягкий	10	45	0	0	0
Завтрак 2	фрукты			440	481	11	16	86
Обед	закуска	38,29	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	44	0	4	2
	1 блюдо	66236	Борщ "Сибирский" с фасолью	200	79	2	3	13
1-4 класс	2 блюдо	413,02	Сосиска отварная	80	230	17	18	1
	гарнир	332,02	Макароны отварные с маслом сливочным	150	190	6	3	36
	сладкое	407	Сок натуральный	200	127	0	0	33
	хлеб бел.	0,33	Хлеб пшеничный	30	44	2	0	10
	хлеб черн.	5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	33	1	0	7
		33	Яблоко	200	64	1	1	15
				940	811	29	58	117

Неделя 2 день 7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1-4 класс	гор. блюдо	345,01	Каша манная молочная со сливочным маслом.	200	194	7	13	54
	напиток	693,03	Кофейный напиток на молоке	200	133	4	4	26
	хлеб	0,08	Бутерброд с маслом и сыром	40	180	3	0	20
		33	Яблоко	120	64	1	1	15
				560	571	15	18	20
Завтрак 2	фрукты							
Обед 1-4 класс	закуска	0,09	Салат овощной "Фасолька"	60	64	2	2	10
	1 блюдо	124,99	Щи из свежей капусты с мясом отварным	200	88	2	5	9
	2 блюдо	606,02	Рыба, запеченная под соусом польским	80	164	18	9	2
	гарнир	520,07	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	160	3	7	22
	сладкое	349,1	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	92	0	0	24
	хлеб	0,33	Хлеб пшеничный	30	44	2	0	10
	хлеб	5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	33	1	0	7
		407	Сок	200	127	1	0	33
				940	837	29	23	120



Неделя 2 день 8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1-4 класс	гор.блюдо	71,13	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	225	7	10	29
	напиток	693,08	Какао с молоком йодированным	200	143	4	4	26
	хлеб	5	Хлеб пшеничный	25	33	1	0	7
				425	401	12	14	62
Завтрак 2	фрукты							
Обед 1-4 класс	закуска	1,36	Салат фруктовый с сахарной пудрой	60	23	0	0	5
	1 блюдо	151,25	Суп-лапша домашняя со свежей зеленью (собственное производство)	200	161	7	7	19
	2 блюдо	288,2	Птица ,порционная запеченая	80	155	17	10	0
	гарнир	250,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	192	16	3	36
	сладкое	375,01	Чай с лимоном	200	59	0	0	15
	хлеб	0,33	Хлеб пшеничный	30	44	2	0	10
	хлеб	5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	33	1	0	7
		407	Сок	200	127	1	0	33
			940	794	44	20	125	



