



Управление Роспотребнадзора по Кемеровской области  
**ПРИМЕРНОЕ 2-х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ С ОБЯЗ. СМЕНА) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПОДВЕДОМСТВЕННЫХ МКУ "ДО"**  
 ГО. НАПЬЧНИК  
 на 2020-2021 учебный год.

Директор  
 "Утверждаю"  
 [Подпись]  
 от 20.09.2020г.  
 № 2020/09

День: 1 понедельник  
 недели: 1  
 возрастная категория: 7-11 лет  
 осенне-зимний

СЕЗОН: ЗИМНИЙ

№ рещ.	наименование блюда	Масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	ВИТАМИНЫ, МГ						МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА, МГ					
							В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	В2
<b>ОБЕД</b>																		
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/5	2,69	2,83	17,46	118,25	0,11	8,25	0,00	0,06	29,2	67,57	27,28	1,13				
279	Тфреши с соусом	80/50	8,82	9,80	11,16	167,82	0,06	0,48	39,00	0,08	27,95	98,26	19,50	0,80				
171	Каша рассыпчатая гречневая	150/5	8,85	9,55	39,86	280,00	0,21	0	0,00	0,42	26,39	210,35	140,52	4,73				
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0,00	0,02	14,98	16,98	9,05	0,28				
379	Кофейный напиток с молоком	200/20	3,16	1,99	20,92	113,40	0,02	0,38	10,00	0,08	128,78	86,56	12,88	0,08				
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66				
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,00	0,18	4,6	21,2	5,00	0,62				
338	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2				
	Итого:		30,57	27,34	141,94	948,97	0,52	29,37	49,00	1,34	261,70	564,12	243,03	10,50				
<b>ПОЛДНИК</b>																		
1.	Оладьи с яблоками	120	38,28	14,32	32,76	397,3	0,07	0,27	7,2	3,7	72	38,2	103	3,02				
2.	Кефир	200	5,01	1,01	33,4	172	-	-	-	-	144	16,8	114	0,12				
	ИТОГО полдник	-	43,29	15,33	66,16	569,3	0,07	0,27	7,2	3,7	216	55	217	3,14				
	ИТОГО 2-х разовое питание		73,86	42,67	208,10	1518,27	0,59	29,64	56,20	5,04	477,70	619,12	460,03	13,64				



день: 4 четверг  
возрастная категория: 7-11 лет

88	Шоколад картофельный с картофелем	250/5	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	0,05	49,25	49	22,13	0,83
230	Рыба запеченная	80	11,75	10,65	3,20	155,64	0,07	1,44	36,07	0,06	23,72	127,16	18,17	0,44
202	Маккаронные изделия отварные	150/5	5,46	5,79	30,46	195,71	0,06	0	28,57	0,03	12,14	37,57	8,14	0,81
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,03	2,02	0,00	0,04	15,46	31,66	21,63	0,40
349	Компот из смеси сухофруктов	200/20	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,02	32,48	23,44	17,46	0,70
15	Сыр голландский	10	2,61	2,66	0,00	34,33	0	0,07	21,00	0,04	10	60	5,50	0,07
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,00	0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
	Итого:		28,85	25,02	119,32	843,51	0,32	20,04	85,64	1,20	161,45	402,23	117,83	4,53
	<b>ПОЛДНИК</b>													
1.	Ватрушка из дрожжевого теста с повидлом	75	4,5	3	44,1	222	18	0,1	0	0,1	15,6	17,4	42,8	1,1
2.	Чай с сахаром	200	-	-	19,96	74,8	0,06	-	-	-	15,6	17,4	42,8	1,1
	<b>ИТОГО полдник</b>		4,5	3	64,06	296,8	18,06	0,1	0	0,1	15,6	17,4	42,8	1,1
	<b>ИТОГО 2-х разовое питание</b>		33,35	28,02	183,38	1140,31	18,38	20,14	85,64	1,30	177,05	419,63	160,63	5,63

день: 5 пятница  
возрастная категория: 7-11 лет

96	Суп картофельный с горохом	250	5,49	2,84	17,46	148,25	0,23	5,83	0,00	0,06	42,68	88,1	35,58	2,05
294	Котлеты рубчатые из птицы	80	12,68	12,19	11,84	208,00	0,15	0,65	39,13	0,13	43,48	58,18	16,15	2,63
173	Каша вязкая пшеничная	150/5	6,84	9,19	39,23	267,00	0,18	0	40,00	0,03	28,45	140,01	50,19	1,65
52	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	0,02	21,28	24,38	12,42	0,79
379	Кофейный напиток с молоком	200/20	3,16	1,99	20,92	113,40	0,02	0,38	10,00	0,08	128,78	86,56	12,88	0,08
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,00	0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
	Итого:		34,87	30,64	133,27	978,59	0,67	10,85	89,13	1,28	283,07	470,63	152,02	8,48

ПОЛДНИК														
1.	Пудинг творожный с ванилем(джеком)	240	26,8	16	38,67	505,9	0,03	0,005	0,075	129,1	5,1	161,9	1,17	
2.	Чай с лимоном	200,0	0,04	-	21,88	70,8	-	0,004	-	4	4	1,2	0,06	
ИТОГО полдник			26,84	16	60,55	576,7	0,03	0,009	0,075	4	133,1	6,3	164,1	1,23
ИТОГО 2-х разовое питание			61,71	46,64	193,82	1552,9	0,70	10,86	89,21	5,28	416,17	476,93	316,12	9,71

день:

6 суббота

возрастная категория:

7-11 лет

ОБЕД														
101	Суп картофельный с перлаком	250/5	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0,00	0,06	26,7	55,98	22,78	0,88
243	Соуски отварные	80	8,88	24,88	0,40	262,40	0,14	0	32,00	0,13	29,6	129,6	16,00	1,44
139	Каша тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,50	0,05	25,62	0,00	0,06	88,13	61,04	31,28	1,25
20	Салат из свежих овощей	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,02	2,82	0,00	0,02	13,39	23,75	7,91	0,34
382	Каша с молоком	200/20	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,19	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,00	0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
338	Вяная	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	16,35	0,00	0,90	12	42	63,00	0,90
	Итого:		26,55	41,83	113,70	952,47	0,50	54,63	56,40	2,32	340,44	510,33	187,11	6,57
ПОЛДНИК														
1.	Ябло вареное	50	7,2	5,32	1,67	131,36	0,37	0,08	0,065	0,2	86	9,8	254	2,92
2.	Чай	200	-	-	19,96	74,8	0,06	-	-	-	-	-	-	-
3.	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,8	0,06	-	0,15	-	-	-	-	-
4.	Хлеб	50	4,15	0,85	24,05	113,5	-	0,15	-	-	28	47	164	2
ИТОГО полдник			11,41	14,42	45,77	394,46	1,03	0,23	0,215	0,2	114	56,8	418	4,92
ИТОГО 2-х разовое питание			37,96	56,25	159,47	1346,93	1,53	54,86	56,62	2,52	454,44	567,13	605,11	11,49

день:

7 понедельник

возрастная категория:

7-11 лет

ОБЕД														
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88		0,01	10,26	0,00	0,02	14,98	16,98	9,05	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,50	24,15		0,05	0	0,00	0,65	11,5	43,5	16,50	0,55
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76		0,04	0	0,00	0,36	9,2	42,4	10,00	1,24
103	Суп картофельный с макаронами подливкой	250/5	2,69	2,83	17,46	118,25	0,11	8,25	0,00	0,06	29,2	67,57	27,28	1,13
279	Тортел с соусом	80/50	8,82	9,80	11,16	167,82	0,06	0,48	39,00	0,08	27,95	98,26	19,50	0,80

171	Каша рассыпчатая гречневая	150/5	8,85	9,55	39,86	280,00	0,21	0	0,00	0,12	26,39	210,35	140,52	4,73
338	Молоки	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
	Итого:	27,74	25,47	126,07	613,07	0,51	28,99	39,00	1,31	135,22	490,06	231,85	10,93	
	<b>ПОЛДНИК</b>													
1.	Сырники из творога со сливочным молоком	150	23,2	19,2	36,7	413,6	79,1	0,1	0	0,7	301,5	39,3	336,2	1,07
2.	Какао с молоком	200	3,8	0,7	20,6	125,1	0	0	0	1,3	133,3	25,6	111,1	2
	<b>ИТОГО полдник</b>	-	27	19,9	57,3	538,7	79,1	0,1	0	2	434,8	64,9	447,3	3,07
	<b>ИТОГО 2-х разовое питание</b>		54,74	45,37	183,37	1151,77	79,61	29,09	39,00	3,31	570,02	554,96	679,15	14,00

дней:

8 вторник

возрастная категория:

7-11 лет

82	Борщ с капустой и картофелем	250/5	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0,00	0,05	49,73	54,6	26,13	1,23
288	Курь отварная с соусом	80/50	17,77	21,28	3,28	275,60	0,04	1,74	88,32	0,14	54,38	132,82	17,39	1,48
173	Каша вязкая пшеница	150/5	6,84	9,19	39,23	267,00	0,18	0	40,00	0,03	28,45	140,01	50,19	1,65
20	Салат из свежих овощей	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,02	2,82	0,00	0,02	13,39	23,75	7,91	0,34
382	Какао с молоком	200/20	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,19	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,00	0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
	Итого:	36,80	43,36	111,29	991,17	0,43	16,83	152,72	1,39	316,57	549,14	147,76	6,46	
	<b>ПОЛДНИК</b>													
1.	Сырники с яблоком и джемом	200	19,02	19,72	34,8	572,4	0,24	0,08	0,06	-	236,9	286,4	286,4	5
2.	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	62	0	0	0	2,8	14,2	2,4	4,4	0,4
	<b>ИТОГО полдник</b>		19,12	19,72	50	634,4	0,24	0,08	0,06	2,8	251,1	288,8	290,8	5,4
	<b>ИТОГО 2-х разовое питание</b>		55,92	63,08	161,29	1625,57	0,67	16,91	152,78	4,19	567,67	837,94	438,56	11,86

дней:

9 среда

возрастная категория:

7-11 лет

96	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0,00	0,06	29,15	56,17	24,17	0,93
268	Котлеты	80	12,00	17,60	10,41	250,18	0,06	0,25	32,58	0,12	31,37	137,31	40,56	2,04
139	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,50	0,05	25,62	0,00	0,06	88,13	61,04	31,28	1,25
23	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,73	46,62	0,03	10,83	0,00	0,02	10,64	19,1	10,43	0,50
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,40	0,28

	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35	0,03	0	19,50	0,39	12,3	26,1	4,50	0,30
	Хлеб пшеничныйВ	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,00	0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
	Итого:		26,22	36,11	111,73	890,16	0,34	45,11	52,08	1,61	201,09	375,92	137,14	6,58
	<b>ПОЛДНИК</b>													
1.	Кефир	200	2,5	3	18,7	122	-	-	-	-	-	-	-	-
2.	Печенье	30	3,18	0,39	2,14	24,8	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>ИТОГО полдник</b>		5,68	3,39	20,84	146,8	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО 2-х разовое питание</b>		31,90	39,50	132,57	1036,96	0,34	45,11	52,08	1,61	201,09	375,92	137,14	6,58

10

день: четверг

возрастная категория: 7-11 лет

	<b>ОБЕД</b>													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250/5	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	0,05	49,25	49	22,13	0,83
230	Рыба запеченная	80	11,75	10,65	3,20	155,64	0,07	1,44	36,07	0,06	23,72	127,16	18,17	0,44
202	Макаронные изделия отварные	150/5	5,46	5,79	30,46	195,71	0,06	0	28,57	0,03	12,14	37,57	8,14	0,81
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,03	2,02	0,00	0,04	15,46	31,66	21,63	0,40
349	Компот из смеси сухофруктов	200/20	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,02	32,48	23,44	17,46	0,70
15	Сыр голландский	10	2,61	2,66	0,00	34,33	0	0,07	21,00	0,04	10	60	5,50	0,07
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,00	0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
	Итого:		28,85	25,02	119,32	843,51	0,32	20,04	85,64	1,20	161,45	402,23	117,83	4,53
	<b>ПОЛДНИК</b>													
1.	Кофе/чай/ напиток со сладкими молоком	200	1,65	1,31	22,86	137,3								
2.	Крепитель сахарный	50	3,5	6,6	27,9	185	9	0,1	0	0	9,7	12,2	37,5	0,6
	<b>ИТОГО полдник</b>		5,15	7,91	50,76	322,30	9	0,1	0	0	9,7	12,2	37,5	0,6
	<b>ИТОГО 2-х разовое питание</b>		34,00	32,93	170,08	#ЗНАЧИ	9,32	20,14	85,64	1,20	171,15	414,43	155,33	5,13