



Утверждаю:  
 Исполнительный директор  
 СПСН "Юные овощи"  
 Карасаев А.В.



Перспективное региональное меню для уч-ся 1-4 классов с 19.10.2021г.

День/неделя: Понедельник-1

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Цена за 1 блюдо	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>															
120M	Суп молочный с макаронными изделиями	200	12,130	4,673	3,868	17,298	123,442	0,047	0,600	16,400	0,256	124,896	104,700	16,648	0,374
382M	Какао с молоком	180	11,120	3,142	2,511	16,344	101,582	0,020	0,486	8,197	0,010	101,347	94,122	25,110	0,830
14M	Масло порциями	10	6,300	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
	Хлеб йодированный	40	1,860	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Фрукты сезонные	100	7,500	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>38,960</b>	<b>11,335</b>	<b>15,149</b>	<b>64,132</b>	<b>442,594</b>	<b>0,160</b>	<b>11,886</b>	<b>64,597</b>	<b>1,188</b>	<b>262,687</b>	<b>238,822</b>	<b>55,558</b>	<b>3,904</b>
<i>Обед</i>															
75M	Свежий помидор	60	4,800	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000		0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
82M	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	10,750	4,999	5,885	10,545	116,308	0,063	16,986	12,580	2,010	46,647	72,654	24,455	1,199
268M,330M	Биточки	90	26,100	10,335	11,617	11,049	190,363	0,076	0,032	8	1,811	15,840	108,270	17,390	1,673
312M	Картофельное пюре	150	13,250	3,295	5,441	22,209	151,404	0,160	25,938	26,300	0,189	45,620	98,070	33,110	1,225
342M	Компот из свежих яблок	180	3,330	0,144	0,144	25,085	103,104	0,011	3,600	0,000	0,072	5,760	3,960	3,240	0,857
	Хлеб пшеничный	40	1,790	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,930	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740</b>	<b>60,950</b>	<b>23,913</b>	<b>23,847</b>	<b>98,416</b>	<b>709,179</b>	<b>0,444</b>	<b>61,556</b>	<b>46,880</b>	<b>5,222</b>	<b>137,267</b>	<b>363,354</b>	<b>112,795</b>	<b>7,074</b>
	<b>Всего за Понедельник-1</b>	<b>1270</b>	<b>99,860</b>	<b>35,248</b>	<b>38,996</b>	<b>162,548</b>	<b>1151,773</b>	<b>0,604</b>	<b>73,442</b>	<b>111,477</b>	<b>6,410</b>	<b>399,954</b>	<b>602,176</b>	<b>168,353</b>	<b>10,978</b>

День/неделя: Вторник-1

<i>Завтрак</i>															
	Омлет запеченный с сыром	150	34,960	9,930	13,317	17,477	229,800	0,162	19,493	157,667	1,937	75,473	190,308	32,877	2,334
	Зеленый горошек	20	3,400	0,620	0,040	1,300	8,000	0,022	2,000	0,000	0,040	4,000	12,400	4,200	0,140
376M/с/ж	Чай с сахаром	180	1,500			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
432M	Булочка слобная	40	7,000	3,598	2,539	21,814	124,363	0,254	0,100	2,500	1,365	8,053	33,000	6,298	0,445
	Хлеб йодированный	30	1,340	2,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,600	0,000	0,467	13,533	19,500	3,600	0,360
	Фрукты сезонные	100	10,000	0,400	0,300	10,300	47,000	0,020	5,000	0,000	0,400	19,000	16,000	12,000	2,300
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>58,200</b>	<b>16,828</b>	<b>17,036</b>	<b>77,292</b>	<b>531,425</b>	<b>0,505</b>	<b>27,293</b>	<b>160,167</b>	<b>4,208</b>	<b>125,010</b>	<b>279,448</b>	<b>63,375</b>	<b>6,432</b>
<i>Обед</i>															
45M	Салат из белокачанной капусты	60	3,720	0,924	3,950	5,617	54,203	0,018	21,450		1,391	24,180	17,930	9,800	0,333

97М	Суп картофельный	200	10,760	4,986	3,085	16,047	112,413	0,131	19,648	5,600	1,067	25,082	86,746	28,630	-1,198
229М,143М/сск	Рыба тушеная в томате с овощами	190	31,090	14,190	12,742	16,492	238,740	0,226	28,674	22,300	4,708	51,859	182,500	50,090	1,466
350М/сск	Кисель	180	4,920	0,268	0,044	20,312	83,120	0,007	3,300		0,066	9,740	6,600	5,720	0,152
	Хлеб пшеничный	40	1,790	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,930	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого за Обед	690	<b>53,210</b>	<b>24,848</b>	<b>19,561</b>	<b>85,716</b>	<b>622,076</b>	<b>0,480</b>	<b>73,072</b>	<b>27,900</b>	<b>7,952</b>	<b>125,861</b>	<b>358,576</b>	<b>116,840</b>	<b>4,729</b>
	Всего за Вторник-1	1210	<b>111,410</b>	<b>41,676</b>	<b>36,597</b>	<b>163,008</b>	<b>1153,501</b>	<b>0,985</b>	<b>100,365</b>	<b>188,067</b>	<b>12,160</b>	<b>250,871</b>	<b>638,024</b>	<b>180,215</b>	<b>11,161</b>

День/неделя: Среда-1

*\_Завтрак*

38К	Перец сладкий	40	4,100	0,520	0,040	1,960	10,400	0,032	80,000	0,000	0,000	3,200	0,000	2,800	0,200
270М/сск,331М	Котлеты московские со сметанно томатным соусом	60	33,800	9,791	10,856	8,945	173,050	0,074	2,066	7,500	1,570	19,397	106,264	17,446	1,633
125М	Картофель отварной с зеленью	150	12,720	3,395	5,481	21,109	140,370	0,130	26,280	24,100	0,120	45,620	96,070	32,180	1,114
	Мармелад	15	2,100	0,015		11,910	48,150					0,600	0,150	0,300	0,060
	Хлеб йодированный	50	2,230	3,800	1,400	25,700	130,600	0,078	1,000	0,000	0,778	22,556	32,500	6,000	0,600
377М/сск	Чай с лимоном	187	1,500	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
	Итого за _Завтрак	502	<b>56,450</b>	<b>17,575</b>	<b>17,783</b>	<b>78,789</b>	<b>540,532</b>	<b>0,317</b>	<b>111,846</b>	<b>31,600</b>	<b>2,480</b>	<b>98,723</b>	<b>244,544</b>	<b>63,846</b>	<b>4,490</b>

*Обед*

	Фрукты сезонные	100	11,000	0,800	0,400	8,100	47,000	0,020	180,000			40,000		25,000	0,800
96М	Рассольник ленинградский	200	7,010	4,894	5,055	13,954	121,506	0,099	13,730	6,000	1,937	23,786	76,991	24,684	1,008
	Плов из птицы с рисом	250	22,840	29,830	15,090	47,660	487,250	0,141	7,104	16,800	3,208	21,200	133,270	29,020	0,738
	Сок фруктовый	180	11,700	0,900	0,180	18,180	82,800	0,018	36,000		0,180	12,600	12,600	7,200	2,520
	Хлеб пшеничный	40	1,790	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,930	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого за Обед	790	<b>55,270</b>	<b>40,904</b>	<b>21,365</b>	<b>115,142</b>	<b>872,156</b>	<b>0,376</b>	<b>236,834</b>	<b>22,800</b>	<b>6,945</b>	<b>112,586</b>	<b>287,661</b>	<b>108,504</b>	<b>6,646</b>
	Всего за Среда-1	1292	<b>111,720</b>	<b>58,479</b>	<b>39,148</b>	<b>193,931</b>	<b>1412,688</b>	<b>0,693</b>	<b>348,680</b>	<b>54,400</b>	<b>8,525</b>	<b>211,309</b>	<b>532,205</b>	<b>172,350</b>	<b>11,136</b>

День/неделя: Четверг-1

*\_Завтрак*

224М, 326М	Запеканка творожная с молочным соусом	220	52,890	16,895	15,104	34,429	371,420	0,092	1,748	61,801	2,596	180,300	225,210	36,271	0,998
15М	Сыр порционный	15	8,160	4,000	4,000	0,000	54,000	0,005	0,100	39,000	0,100	132,000	75,000	5,000	0,150
376М/сск	Чай с сахаром	180	1,500			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
	Фрукты сезонные	100	12,000	0,800	0,200	7,500	38,000	0,060	38,000		0,200	35,000	17,000	11,000	0,100
	Хлеб йодированный	40	1,790	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за _Завтрак	555	<b>76,340</b>	<b>24,735</b>	<b>20,424</b>	<b>73,470</b>	<b>611,802</b>	<b>0,220</b>	<b>40,748</b>	<b>100,801</b>	<b>3,518</b>	<b>370,294</b>	<b>351,450</b>	<b>61,471</b>	<b>2,581</b>

*Обед*



312M	Картофельное пюре	150	13,260	3,295	5,441	22,209	151,404	0,160	25,938	26,300	0,189	45,620	98,070	33,110	1,225
	Сок фруктовый	180	11,700	0,900	0,180	18,180	82,800	0,018	36,000		0,180	12,600	12,600	7,200	2,520
	Хлеб пшеничный	40	1,790	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,930	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740</b>	<b>72,680</b>	<b>30,162</b>	<b>6078,464</b>	<b>86,644</b>	<b>740,680</b>	<b>0,486</b>	<b>78,272</b>	<b>50,880</b>	<b>5,220</b>	<b>158,607</b>	<b>459,056</b>	<b>125,295</b>	<b>9,399</b>
	<b>Всего за Понедельник-2</b>	<b>1260</b>	<b>139,550</b>	<b>51,157</b>	<b>6098,739</b>	<b>179,569</b>	<b>1381,020</b>	<b>0,756</b>	<b>87,346</b>	<b>112,677</b>	<b>9,798</b>	<b>328,139</b>	<b>799,393</b>	<b>214,495</b>	<b>12,273</b>

День/неделя: Вторник-2

*Завтрак*

221M,326M	Запеканка творожная с морковью	160	48,410	18,370	19,091	50,482	450,975	0,182	1,918	72,000	3,941	158,615	232,382	37,440	1,091
377M	Чай с лимоном	187	2,900	0,063	0,007	15,183	62,242	0,004	2,900		0,014	7,750	9,780	5,240	0,907
	Хлеб йодированный	40	1,790	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Фрукты сезонные	100	11,000	0,800	0,400	8,100	47,000	0,020	180,000			40,000		25,000	0,800
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>487</b>	<b>64,100</b>	<b>22,273</b>	<b>20,618</b>	<b>94,325</b>	<b>664,697</b>	<b>0,268</b>	<b>185,618</b>	<b>72,000</b>	<b>4,577</b>	<b>224,409</b>	<b>268,162</b>	<b>72,480</b>	<b>3,278</b>

*Обед*

71M	Овощи сезонные	60	3,900	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200		0,060	10,200	18,000	8,400	0,300
98M	Суп крестьянский с крупой	200	5,160	1,508	4,256	8,256	77,844	0,057	16,000		1,864	22,920	38,230	16,140	0,581
291M/с/ж	Плов из птицы	200	28,140	21,355	14,253	37,607	360,936	0,140	4,600	13,580	2,960	22,360	245,510	50,120	1,498
342M	Компот из свежих яблок	180	3,330	0,056	0,056	15,344	62,440	0,004	1,400		0,028	2,240	1,540	1,260	0,350
	Хлеб пшеничный	40	1,790	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,930	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>43,250</b>	<b>27,819</b>	<b>19,265</b>	<b>89,595</b>	<b>641,420</b>	<b>0,317</b>	<b>26,200</b>	<b>13,580</b>	<b>5,632</b>	<b>72,720</b>	<b>368,080</b>	<b>98,520</b>	<b>4,309</b>
	<b>Всего за Вторник-2</b>	<b>1187</b>	<b>107,350</b>	<b>50,092</b>	<b>39,883</b>	<b>183,920</b>	<b>1306,117</b>	<b>0,585</b>	<b>211,818</b>	<b>85,580</b>	<b>10,209</b>	<b>297,129</b>	<b>636,242</b>	<b>171,000</b>	<b>7,587</b>

День/неделя: Среда-2

*Завтрак*

75M	Овощи сезонные	60	4,800	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000		0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
376M/с/ж	Чай с сахаром	180	1,500			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
162K	Запеканка картофельная с печенью	160	24,250	17,2672	6,9648	30,8528	256,3792	0,4128	54,144	6316,8	0,9984	34	337,904	49,952	6,8656
	Печенье	15	1,580	0,075		12,000	48,600					3,150	1,650	1,050	0,240
	Фрукты сезонные	100	7,500	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	Хлеб йодированный	40	1,790	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>41,420</b>	<b>21,442</b>	<b>8,605</b>	<b>86,474</b>	<b>514,761</b>	<b>0,542</b>	<b>80,044</b>	<b>6316,800</b>	<b>2,241</b>	<b>84,544</b>	<b>400,394</b>	<b>81,202</b>	<b>11,179</b>

*Обед*

52M	Салат из свеклы отварной	60	3,270	0,855	4,053	5,016	59,904	0,011	5,700	1,817	21,090	24,590	12,540	0,798	1,140
103M/с/ж	Суп картофельный с вермишелью	200	8,180	4,612	3,877	16,449	119,458	0,128	14,313	24,500	1,220	26,941	110,417	27,154	1,439
234M,331M	Биточки рыбные с соусом сметанным	100	27,270	8,829	8,083	12,253	157,952	0,101	1,672	13,020	3,096	48,672	134,821	32,975	0,872

302M	Рис отварной	150	8,670	3,808	3,078	40,006	202,952	0,044		14,000	0,251	5,712	82,163	27,033	0,551
349M	Компот из сухофруктов	180	3,480	0,702	0,054	27,090	112,680	0,018	0,720	0,000	0,990	28,800	26,280	18,900	0,630
	Хлеб пшеничный	40	1,790	3,160	0,400	19,320	94,900	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,930	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>53,590</b>	<b>23,286</b>	<b>19,785</b>	<b>128,062</b>	<b>786,546</b>	<b>0,400</b>	<b>22,405</b>	<b>53,337</b>	<b>27,367</b>	<b>149,715</b>	<b>431,021</b>	<b>129,460</b>	<b>6,212</b>
	<b>Всего за Среда-2</b>	<b>1305</b>	<b>95,010</b>	<b>44,728</b>	<b>28,390</b>	<b>214,536</b>	<b>1301,307</b>	<b>0,942</b>	<b>102,449</b>	<b>6370,137</b>	<b>29,608</b>	<b>234,259</b>	<b>831,415</b>	<b>210,662</b>	<b>17,391</b>

День/неделя: Четверг-2

**Завтрак**

45M	Овощи сезонные	60	4,200	0,924	3,050	5,617	54,203	0,018	21,450	1,391	24,180	17,930	9,800	0,333	121,410
279M,330M	Тефтели куриные со сметанным соусом	90	36,770	8,601	9,769	9,668	162,407	0,096	2,597	34,775	1,272	22,190	89,948	14,218	0,915
309M	Макаронные изделия отварные	160	8,160	6,038	4,575	38,497	219,481	0,093	0,000	21,333	0,871	13,929	49,488	8,858	0,901
377M/есж	Чай с лимоном	187	1,500	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
	Хлеб йодированный	40	1,790	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>537</b>	<b>52,420</b>	<b>18,657</b>	<b>18,520</b>	<b>83,507</b>	<b>577,533</b>	<b>0,272</b>	<b>27,347</b>	<b>57,499</b>	<b>26,958</b>	<b>79,443</b>	<b>184,796</b>	<b>33,329</b>	<b>124,589</b>

**Обед**

	Икра кабачковая(т/о)	50	6,250	1,000	7,000	4,200	72,600	0,010	3,500	0,000	1,500	20,500	18,500	7,500	0,350
99M	Суп из овощей	200	8,270	1,478	4,207	8,844	79,664	0,068	16,960	0,000	1,875	20,384	41,352	17,272	0,638
259M/есж	Жаркое по-домашнему	200	36,010	14,782	22,273	20,814	343,633	0,590	27,050		2,742	26,293	215,977	51,671	2,904
	Сок фруктовый	180	11,700	0,900	0,180	18,180	82,800	0,018	36,000	0,000	0,180	12,600	12,600	7,200	2,520
	Хлеб пшеничный	40	1,790	3,160	0,400	19,320	94,900	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,930	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	<b>Итого за Обед</b>	<b>690</b>	<b>64,950</b>	<b>22,640</b>	<b>34,300</b>	<b>79,286</b>	<b>719,097</b>	<b>0,784</b>	<b>83,510</b>	<b>0,000</b>	<b>7,017</b>	<b>94,777</b>	<b>353,229</b>	<b>106,243</b>	<b>7,992</b>
	<b>Всего за Четверг-2</b>	<b>1227</b>	<b>117,370</b>	<b>41,297</b>	<b>52,820</b>	<b>162,793</b>	<b>1290,630</b>	<b>1,056</b>	<b>110,857</b>	<b>57,499</b>	<b>33,975</b>	<b>174,220</b>	<b>538,025</b>	<b>139,572</b>	<b>132,582</b>

День/неделя: Пятница-2

**Завтрак**

175M	Каша молочная "Дружба"	180	16,560	5,018	8,542	35,444	239,320	0,091	0,491	40,590	0,174	105,291	129,339	30,015	0,666
382M	Какао с молоком	180	11,120	3,142	2,511	16,344	100,582	0,020	0,486	8,197	0,010	101,347	94,122	25,110	0,830
15M	Сыр порционный	20	21,420	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
	Хлеб йодированный	40	1,790	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Фрукты сезонные	100	7,500	0,400	0,300	10,300	47,000	0,020	5,000	0,000	0,400	19,000	16,000	12,000	2,300
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>58,390</b>	<b>16,800</b>	<b>17,693</b>	<b>82,648</b>	<b>564,182</b>	<b>0,199</b>	<b>6,937</b>	<b>94,787</b>	<b>1,306</b>	<b>443,682</b>	<b>393,461</b>	<b>80,925</b>	<b>4,476</b>

**Обед**

67M	Винегрет овощной	60	5,500	0,764	6,099	4,455	76,346	0,030	5,700		2,727	13,680	25,160	11,550	0,478
155K	Суп с лапшой	200	5,780	5,567	7,129	9,898	126,441	0,048	1,808	7,600	2,934	19,662	53,593	11,030	0,654
294M,326M	Котлеты рубленые из птицы	90	20,040	11,63	8,63	11,95	172,78	0,09	0,98	51,33	0,50	30,94	106,07	17,39	1,06
171M	Каша гречневая	150	11,360	8,490	6,561	38,335	246,014	0,293		36,000	0,634	16,849	205,562	163,065	4,583

