

## Примерное двухнедельное меню

для учащихся 1-4 классов музыкальной школы для одарённых детей

№ Рец.*	Наименование блюд	Выход	Цена	.Энерг. цен- ность	Пищевая ценность		
					Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Первая неделя</b>							
<b>День первый (понедельник)</b>							
		<b>Завтрак**</b>					
144	Каша пшеничная	150		282	7,7	8,9	42,5
285	Котлета нежная (куриная с сыром)	60\5		232,8	9,36	14,28	11,72
9	Икра свекольная	60		61 ,08	0,89	4,1	5,93
648	Чай с сахаром	200/15		60	0,1	0	15
511	Хлеб пшеничный	30		73.33	2,23	0,30	12
<b>Итого:</b>				<b>709,21</b>	<b>20,28</b>	<b>27,58</b>	<b>87,15</b>
		<b>Обед</b>					
80	Суп картофельный с гречневой крупой	200		81	2,0	2,1	13,4
182	Сырники с повидлом	100\15		295	16,8	11,6	30,0
323	Банан	100		69	0,6	-	16,0
330	Компот из смеси сухофруктов	200		129	0,6	0	31,5
511	Хлеб пшеничный	60		146.66	4,46	0,60	24
<b>Итого:</b>				<b>720.66</b>	<b>24,46</b>	<b>14.30</b>	<b>114,9</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>1429,87</b>	<b>44,74</b>	<b>41.88</b>	<b>202,05</b>
<b>День второй (вторник)</b>							
		<b>Завтрак</b>					
252	Рис отварной	150		229,5	3,75	5,85	40,35
194	Рыба тушеная в томате с овощами	75\75		180	16,4	9,9	8,4
	Напиток кофейный с молоком	200		142	3,3	3,3	24,8
	Печенье	26		74,5	2,3	0,3	15,7
511	Хлеб пшеничный	30		73.3	2.23	0,30	12
<b>Итого</b>				<b>699,30</b>	<b>27,98</b>	<b>19,65</b>	<b>101,25</b>
		<b>Обед</b>					
96	Суп гороховый	200		127	6,7	3,8	15,9
180	Вареники ленивые с маслом	150		334,5	23,1	16,35	22,65

9	Сыр твёрдый	20		78,35	4,12	6,47	0
362	Сок яблочный	150		92	0,8	0	15,9
511	Хлеб пшеничный	60		146,66	4,46	0,60	12
	Итого:			778,51	<b>39,18</b>	<b>27,22</b>	<b>78,45</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>1477,81</b>	<b>67,16</b>	<b>46,87</b>	<b>179,7</b>
	<b>День третий (среда)</b>						
		<b>Завтрак</b>					
151	Каша гречневая молочная с маслом	200/10		320	9	14,1	38,7
169	Яйцо отварное	40		80	6,6	6,0	0,4
36	Салат из белокочанной капусты и огурцов	50		44	0,8	2,5	4,5
648	Чай с сахаром	200/15		60	0,1	0	15
	Печенье	26		74,5	2,3	0,3	15,7
511	Хлеб пшеничный	30		73,3	2,23	0,30	12
	Итого:			<b>651,80</b>	<b>21,03</b>	<b>22,93</b>	<b>86,30</b>
		<b>Обед</b>					
60	Борщ с капустой и картофелем	200		91	1,8	4,2	11,2
164	Макароны отварные с маслом	150/5		210	6,5	4,7	35,5
285	Котлета нежная(куриная с сыром)	60\5		232,8	9,36	14,28	11,72
9	Сыр твёрдый	20		78,35	4,12	6,47	0
362	Сок яблочный	150		92	0,8	0	15,9
511	Хлеб ржаной	60		146,66	4,46	0,60	24,0
	Итого			<b>850,81</b>	<b>27,04</b>	<b>30,25</b>	<b>98,32</b>
	Итого за день			<b>1502,61</b>	<b>48,07</b>	<b>53,18</b>	<b>184,62</b>
	<b>День четвертый (четверг)</b>						
		<b>Завтрак</b>					
105	Картофельное пюре с маслом	150/5		161	3,4	5,4	24,5
202	Котлета рыбная	75/5		185	10,1	10,2	13,0
52	Огурец солёный	50		8	1,4	0	0,3
	Яблоко	100		55	0,7	0,2	7,1
352	Напиток кофейный с молоком	200		142	3,3	3,3	24,8
511	Хлеб пшеничный	30		73,3	2,23	0,30	12

	Итого			<b>624,30</b>	<b>21,13</b>	<b>19,40</b>	<b>81,70</b>
		<b>Обед</b>					
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	200		97	2,3	2,0	17,3
144	Каша гречневая с маслом	100/10		157	3,2	5,6	23,3
232	Печень по-строгановски	50/50		178	14,1	11,9	3,7
54	Икра кабачковая	50		46	0,9	2,7	4,5
330	Компот из смеси сухофруктов	200		129	0,6	0	31,5
	Печенье	26		74,5	1,25	4,6	11,4
511	Хлеб пшеничный	60		146,66	4,46	0,60	24
	Итого:			<b>828,16</b>	<b>26,81</b>	<b>27,40</b>	<b>115,70</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>1452,46</b>	<b>47,94</b>	<b>46,8</b>	<b>197,4</b>
	<b>День пятый (пятница)</b>						
		<b>Завтрак</b>					
98	Каша рисовая молочная с маслом	200		304	5,9	11,7	43,6
173	Омлет натуральный	58		132,0	5,5	11,7	1,1
54	Икра кабачковая	50		46	0,9	2,7	4,5
648	Чай с сахаром	200/15		60	0,1	0	15
	Печенье	26		74,5	1,25	4,6	11,4
511	Хлеб пшеничный	30		73,3	2,23	0,30	12
	Итого			<b>689,80</b>	<b>15,88</b>	<b>30,70</b>	<b>87,60</b>
		<b>Обед</b>					
73	Рассольник ленинградский	200		99	2,2	4,4	12,7
105	Картофельное пюре с маслом	150/5		161	3,4	5,4	24,5
219	Сосиска отварная с маслом	54/5		174	5,7	16,8	1,6
52	Огурец солёный	50		8	1,4	0	0,3
330	Компот из смеси сухофруктов	200		129	0,6	0	31,5
	Банан	100		69	0,6	-	16,0
511	Хлеб пшеничный	60		146,66	4,46	0,60	24
	Итого:			<b>786,66</b>	<b>18,36</b>	<b>27,20</b>	<b>110,60</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>1476,46</b>	<b>34,24</b>	<b>57,90</b>	<b>198,2</b>
	<b>Итого за неделю:</b>			<b>7339,21</b>	<b>106,3</b>	<b>120,26</b>	<b>444,0</b>

	<b>Вторая неделя</b>						
	<b>День шестой (понедельник)</b>						
		<b>Завтрак</b>					
118	Рагу овощное	150		199	3,2	10,2	16,4
268	Оладьи печёночные	75		150	14,57	7,07	7,
	Кефир 2,5%	200		118	5,6	6,4	8,2
	Печенье	26		74,5	1,25	4,6	11,4
511	Хлеб пшеничный	30		73,3	2,23	0,30	12
	Итого			<b>614,80</b>	<b>26,85</b>	<b>28,57</b>	<b>55,0</b>
		<b>Обед</b>					
83	Суп с мясными фрикадельками	200/35		261	6,9	18,0	15,7
187	Творожно манная запеканка с повидлом	100\15		317	17,3	12,5	32,8
323	Банан	100		69	0,6	-	16,0
648	Чай с сахаром	200/15		60	0,1	0	15
511	Хлеб пшеничный	60		146,66	4,46	0,60	24
	Итого:			<b>853,66</b>	<b>29,36</b>	<b>31,10</b>	<b>70,70</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>1468,46</b>	<b>56,21</b>	<b>59,67</b>	<b>125,7</b>
	<b>День седьмой (вторник)</b>						
		<b>Завтрак</b>					
252	Рис отварной	150		229,5	3,75	5,85	40,35
194	Рыба тушеная в томате с овощами	75\75		180	16,4	9,9	8,4
358	Кефир 2,5 %	200		118	5,6	6,4	8,2
511	Хлеб пшеничный	30		73,3	2,23	0,30	12
	Итого			<b>600,80</b>	<b>27,98</b>	<b>22,47</b>	<b>68,95</b>
		<b>Обед</b>					
60	Борщ с капустой и картофелем	200		91	1,8	4,2	11,2
164	Макаронны отварные с маслом	150/5		205	6,5	4,7	33,8
	Биточек мясной	50/5		267,0	5,8	23,1	8,7
9	Сыр твёрдый	20		78,35	4,12	6,47	0
362	Сок яблочный	150		92	0,8	0	15,9
	Итого			<b>880,01</b>	<b>23,48</b>	<b>39,07</b>	<b>93,60</b>
511	Хлеб ржаной	60		146,66	4,46	0,60	24
	Итого			<b>1480,81</b>	<b>53,73</b>	<b>69,24</b>	<b>150,40</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>1480,81</b>	<b>53,73</b>	<b>69,24</b>	<b>150,40</b>

	<b>День восьмой (среда)</b>						
		<b>Завтрак</b>					
98	Каша рисовая молочная с маслом	200		304	5,9	11,7	43,6
173	Омлет натуральный	58		132,0	5,5	11,7	1,1
54	Икра кабачковая	50		46	0,9	2,7	4,5
648	Чай с сахаром	200/15		60	0,1	0	15
	Печенье	26		74,5	1,25	4,6	11,4
511	Хлеб пшеничный	30		73,3	2,23	0,30	12
	Итого			<b>689,80</b>	<b>15,88</b>	<b>31</b>	<b>87,60</b>
		<b>Обед</b>					
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	200		97	2,3	2,0	17,3
144	Каша гречневая с маслом	100\10		157	3,2	5,6	23,3
249	Котлеты особые с маслом свино-говяжьи	50/5		194	7,8	14,4	8,1
330	Компот из смеси сухофруктов	200		129	0,6	0	31,5
	Банан	100		69	0,6	-	16,0
511	Хлеб пшеничный	60		146,66	4,46	0,60	24
	Итого:			<b>902,66</b>	<b>19,91</b>	<b>24,15</b>	<b>135,20</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>1592,46</b>	<b>35,79</b>	<b>55,15</b>	<b>222,80</b>
	<b>День девятый (четверг)</b>						
		<b>Завтрак</b>					
105	Картофельное пюре с маслом	150/5		161	3,4	5,4	24,5
202	Котлета рыбная	75/5		185	10,1	10,2	13,0
52	Огурец солёный	50		8	1,4	0	0,3
352	Напиток кофейный с молоком	200		142	3,3	3,3	24,8
	Вафли сливочные	25		110	0,95	1,55	15
511	Хлеб пшеничный	30		73,3	2,23	0,30	12
	Итого			<b>679,30</b>	<b>21,38</b>	<b>20,75</b>	<b>89,60</b>
		<b>Обед</b>					
96	Суп гороховый	200		127	6,7	3,8	15,9
180	Вареники ленивые с маслом	150		334,5	23,1	16,35	22,65
169	Яйцо отварное 1	40		80	6,6	6,0	0,4
330	Компот из смеси сухофруктов	200		129	0,6	0	31,5

	Яблоко	100		55	0,7	0,2	7,1
511	Хлеб пшеничный	60		146,66	4,46	0,60	24
	Итого:			<b>872,16</b>	<b>42,16</b>	<b>26,95</b>	<b>101,55</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>1551,46</b>	<b>63,54</b>	<b>47,70</b>	<b>191,15</b>
	<b>День десятый (пятница)</b>						
		<b>Завтрак</b>					
151	Каша гречневая молочная с маслом	200/10		320	9	14,1	38,7
169	Яйцо отварное	40		80	6,6	6,0	0,4
36	Салат из белокочанной капусты и огурцов	50		44	0,8	2,5	4,5
648	Чай с сахаром	200/15		60	0,1	0	15
511	Хлеб пшеничный	30		73,3	2,23	0,30	12
	Итого:			<b>577,30</b>	<b>18,73</b>	<b>22,60</b>	<b>70,60</b>
		<b>Обед</b>					
79	Суп картофельный с рисовой крупой	200		83	1,7	1,9	14,7
371	Оладьи с повидлом	100/15		324,67	8	19,47	49,6
362	Сок яблочный	150		92	0,8	0	15,9
511	Хлеб пшеничный	60		146,66	4,46	0,60	24
	Вафли	50		220	1,9	3,1	30
	Итого:			<b>866,33</b>	<b>16,86</b>	<b>24,97</b>	<b>134,20</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>1443,63</b>	<b>35,39</b>	<b>47,57</b>	<b>204,80</b>
	<b>Итого за неделю</b>			<b>7536,82</b>	<b>110,82</b>	<b>125,39</b>	<b>371,75</b>
	<b>Итого за 2 недели</b>			<b>14876,03</b>	<b>491,45</b>	<b>503,8</b>	<b>1337,05</b>

Итого средняя за день **1487,60** ккал

В том числе: завтрак **653,64** ккал, обед **833,95** ккал

### Примечание:

\* Сборник рецептур блюд для питания школьников, Киев «Техника», 1987, утвержден приказом Министерством торговли Украины от 24.12.1985 № 341.

\*\* Меню завтраков составлено в соответствии с «Примерным двухнедельным меню для организации питания детей в общеобразовательных организациях», разработанным Министерством здравоохранения Донецкой Народной Республики предоставленным Письмом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 25.03.2016г. № 1199 для организации питания детей в общеобразовательных организациях.