



УТВЕРЖДАЮ

Управление образования  
Администрации города Пскова

" 28 " августа 2020 г.



СОГЛАСОВАНО

Управление потребительского контроля  
по Псковской области

" 31 " августа 2020 г.

Двухнедельное циклическое меню обедов учащихся начальной школы (1-4 класс)

1 неделя

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции гр	Ккал	Белки	Жиры	Угле-воды	Вита-мины (мг)		Мине-ралы (мг)	Мине-ралы (мг)	Мине-ралы (мг)	Мине-ралы (мг)		
							В1	С						
<b>1 день</b>														
1	Суп картофельный горох	250	126	5,56	3,68	17,61	0,19	4,6	12	0,26	34,32	77,33	30,32	1,81
2	Печень по-строгановски	100	165	12,93	8,99	8,11	0,17	9,39	14,74	3	19,4	206,28	13,12	4,39
3	Каша гречневая рассыпчатая	150	226	8,24	5,37	36,07	0,22		12,6	0,6	20,59	182,51	121,02	4,11
4	Компот из сухофруктов/св.фруктов, ягод	200	103	0,15	0,14	25,36	0,01	1,6		0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
5	Хлеб	60	119	4,12	0,53	24,41								
	<b>Итого</b>		<b>739</b>	<b>31</b>	<b>18,71</b>	<b>111,6</b>	<b>0,59</b>	<b>15,59</b>	<b>39,34</b>	<b>3,94</b>	<b>80,58</b>	<b>470</b>	<b>167,6</b>	<b>11,14</b>
<b>2 день</b>														
1	Горошек зел./кукуруза консерв. припуш.	25	9	0,72	0,04	1,47	0,02	1		0,05	4,4	13,48	4,57	0,15
2	Борщ из свежей/квашеной капусты со см	250	104	2,08	5,1	12,43	0,04	7,05	21	0,31	44,43	51,83	22,92	1,1
3	Котлета из цыпленка	80	138	14,25	5,6	7,55	0,01	0,32		2,37	8,74	13,1	2,84	0,23
4	Макаронны отварные с маслом слив.	155	222	5,51	7,15	33,81	0,06		24,6	0,89	19,2	44,08	7,8	0,81
5	Компот из сухофруктов/св.фруктов, ягод	200	103	0,15	0,14	25,36	0,01	1,6		0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
6	Хлеб	60	119	4,12	0,53	24,41								
	<b>Итого</b>		<b>695</b>	<b>26,83</b>	<b>18,56</b>	<b>105</b>	<b>0,14</b>	<b>9,97</b>	<b>45,6</b>	<b>3,7</b>	<b>83,04</b>	<b>126,3</b>	<b>41,26</b>	<b>3,12</b>
<b>3 день</b>														
1	Салат из свежих/отварных овощей	60	67	0,7	5,36	3,91	0,02	2,21		2,72	13,51	21,39	9,63	0,42
2	Суп картоф. на бульоне из птицы	250	125	6,65	5,83	11,39	0,09	6,23	12,44	0,24	22,06	85,91	22,99	1,04

3	Цыпленок отварной	80	201	17,76	14,29	0,24	0,06	0,94	24,19	0,31	15,88	142,45	17,21	1,18
4	Рис отварной с маслом	155	232	3,64	7,97	36,51	0,03		28,2	0,34	13,57	75,01	23,93	0,55
5	Кисель	200	118			30,6					0,26			0,03
6	Хлеб	60	119	4,12	0,53	24,41								
	<b>Итого</b>		<b>862</b>	<b>32,87</b>	<b>33,98</b>	<b>107,1</b>	<b>0,2</b>	<b>9,38</b>	<b>64,83</b>	<b>3,61</b>	<b>65,28</b>	<b>324,8</b>	<b>73,76</b>	<b>3,22</b>
	<b>4 день</b>													
1	Салат из свежих/отварных овощей	60	49	0,5	4,48	1,61	0,02	4		2,44	9,72	16,21	8,33	0,37
2	Рассольник ленинградский со сметаной	250	135	3	4,5	20,1	0,08	6,71	21	0,3	31,77	70,5	23,66	0,93
3	Котлета рыбная	80	125	9,95	6,46	6,74	0,01			3,06	6,3	9,04	1,86	0,18
4	Пюре картофельное с маслом	155	160	3,1	7,49	20,13	0,12	10,38	25,95	0,23	45,47	86,68	28,89	1,1
5	Сок фруктовый	200	88			22								
6	Хлеб	60	119	4,12	0,53	24,41								
	<b>Итого</b>		<b>676</b>	<b>20,67</b>	<b>23,46</b>	<b>94,99</b>	<b>0,23</b>	<b>21,09</b>	<b>46,95</b>	<b>6,03</b>	<b>93,26</b>	<b>182,4</b>	<b>62,74</b>	<b>2,58</b>
	<b>5 день</b>													
1	Овощи свежие/соленые порционные	50	10	0,52	0,09	1,73	0,02	5		0,35	6,16	11,31	8,7	0,39
2	Щи из свежей/квашеной капусты со см.	250	88	2	4,3	10	0,06	12,01	21	0,23	45,58	46,61	18,66	0,71
3	Гуляш/поджарка	100	286	10,73	25,26	4,04	0,09	1,84	0,23	1,91	12,41	118,33	20,76	1,38
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	226	8,24	5,37	36,07	0,22		12,6	0,6	20,59	182,51	121,02	4,11
5	Чай с сахаром и лимоном	207	60	0,24	0,05	13,85		1,16		0,01	6,9	8,51	4,56	0,79
6	Хлеб	60	119	4,12	0,53	24,41								
	<b>Итого</b>		<b>789</b>	<b>25,85</b>	<b>35,6</b>	<b>90,1</b>	<b>0,39</b>	<b>20,01</b>	<b>33,83</b>	<b>3,1</b>	<b>91,64</b>	<b>367,3</b>	<b>173,7</b>	<b>7,38</b>

**2 неделя**

	<b>1 день</b>													
1	Овощи свежие/соленые порционные	50	6	0,38	0,04	1,14	0,01	2		0,05	10,12	18,27	6,09	0,26
2	Суп картофельный с крупой	250	92	2,01	2,25	15,91	0,08	6,6	7,2	0,19	20,79	56,62	22,19	0,84
3	Макаронь отварные с сыром и маслом	225	388	15,32	18,32	40,56	0,09	0,11	89,52	1,26	332,59	226,64	21,53	1,32
4	Компот из сухофруктов/св.фруктов, ягод	200	103	0,15	0,14	25,36	0,01	1,6		0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
5	Хлеб	60	119	4,12	0,53	24,41								
	<b>Итого</b>		<b>708</b>	<b>21,98</b>	<b>21,28</b>	<b>107,4</b>	<b>0,19</b>	<b>10,31</b>	<b>96,72</b>	<b>1,58</b>	<b>369,8</b>	<b>305,4</b>	<b>52,94</b>	<b>3,25</b>

**2 день**

1	Овощи свежие/соленые порционные	50	10	0,52	0,09	1,73	0,02	5	0,35	6,16	11,31	8,7	0,39
2	Рассольник ленинградский со сметаной	250	135	3	4,5	20,1	0,08	6,71	21	31,77	70,5	23,66	0,93
3	Сосиски/сардельки/колбаса отварная	80	186	8,27	16,83	0,29	0,11		0,32	24,64	110,66	13,92	1,25
4	Капуста тушеная с маслом	155	132	3,68	6,72	14,9	0,04	32,84	24,6	83,91	61,12	30,08	1,22
5	Компот из сухофруктов/св.фруктов, ягод	200	103	0,15	0,14	25,36	0,01	1,6	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
4	Хлеб	60	119	4,12	0,53	24,41							
	<b>Итого</b>		<b>685</b>	<b>19,74</b>	<b>28,81</b>	<b>86,79</b>	<b>0,26</b>	<b>46,15</b>	<b>45,6</b>	<b>152,8</b>	<b>257,4</b>	<b>79,49</b>	<b>4,62</b>

**3 день**

1	Салат из свежих/отварных овощей	60	67	0,7	5,36	3,91	0,02	2,21	2,72	13,51	21,39	9,63	0,42
2	Щи из свежей/квашеной капусты со см.	250	88	2	4,3	10	0,06	12,01	21	45,58	46,61	18,66	0,71
3	Плов из цыпленка	225	348	28,77	8,94	38,25	0,05	2,76	3,69	15,87	85,05	32,76	0,86
4	Компот из сухофруктов/св.фруктов, ягод	200	103	0,15	0,14	25,36	0,01	1,6	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
5	Хлеб	60	119	4,12	0,53	24,41							
	<b>Итого</b>		<b>725</b>	<b>35,74</b>	<b>19,27</b>	<b>101,9</b>	<b>0,14</b>	<b>18,58</b>	<b>21</b>	<b>81,23</b>	<b>156,9</b>	<b>64,18</b>	<b>2,82</b>

**4 день**

1	Салат из свежих/отварных овощей	60	49	0,5	4,48	1,61	0,02	4	2,44	9,72	16,21	8,33	0,37
2	Борщ из свежей/квашеной капусты со см	250	106	2,16	5,1	12,88	0,05	8,85	0,31	46,54	53,17	23,62	1,13
3	Тефтели мясные	110	229	6,88	17,36	11,26	0,06	1,82	3	17,51	80,45	16,1	1,04
4	Пюре картофельное	150	132	3,08	4,31	20,09	0,12	10,38	0,2	44,42	85,38	28,89	1,11
5	Сок фруктовый	200	88			22							
6	Хлеб	60	119	4,12	0,53	24,41							
	<b>Итого</b>		<b>723</b>	<b>16,74</b>	<b>31,78</b>	<b>92,25</b>	<b>0,25</b>	<b>25,05</b>	<b>37,47</b>	<b>118,2</b>	<b>235,2</b>	<b>76,94</b>	<b>3,65</b>

**5 день**

1	Овощи свежие/соленые порционные	50	10	0,52	0,09	1,73	0,02	5	0,35	6,16	11,31	8,7	0,39
2	Суп картофельный с макаронами	250	108	2,72	2,32	18,96	0,09	6,6	7,2	22,11	57,66	21,4	0,93
3	Голубцы с рисом, мясом и маслом	175	355	12,14	28,31	12,79	0,11	20,5	12,22	62,43	152,79	36,56	1,84
4	Компот из сухофруктов/св.фруктов, ягод	200	103	0,15	0,14	25,36	0,01	1,6	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
5	Хлеб	60	119	4,12	0,53	24,41							

<i>Итого</i>		695	19,65	31,39	83,25	0,23	33,7	19,42	3,22	96,97	225,6	69,79	3,99
--------------	--	-----	-------	-------	-------	------	------	-------	------	-------	-------	-------	------

Расчет произведен с помощью программного комплекса "Бэст-питание"

Технический нормативный документ: Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации. Сборник технических нормативов "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах". Под общей редакцией В.Т. Лапшиной, М; изд. "Хлебпродинформ" 2004г.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся в образовательных учреждениях./

Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-Москва: Дели принт, 2015 год.