



СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения

Примерное диетическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Первая неделя

понедельник-1

Обед 1-4 класс

УТВЕРЖДАЮ

Управляющий группой объектов

А. Ф. Половникова

2025

ПИТАНИЕ

вторник-1

Обед 1-4 класс

среда-1

Обед 1-4 класс

четверг-1

Обед 1-4 класс

пятница-1

Обед 1-4 класс

суббота-1

Обед 1-4 класс

суббота-1						
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
78/2004	1,63	4,84	8,94	86	Икра свекольная	60
241/2017	19,74	32,47		369	Мясо (свинина) отварное	90
465/1996	3,81	6,11	40,01	230	Рис отварной с маслом сливочным 150/10	160
628/1996	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром 200/15	215
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	26,93	43,75	72,58	791		Итого 550

Вторая неделя

понедельник-2

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
79/2004	0,83	3,05	4,94	50	Икра овощная закусочная	
138/1996	7,73	5,67	36,90	232	Суп картофельный с бобовыми с гренками 200/20	60
241/2017	19,74	32,47		369	Мясо (свинина) отварное	220
305/2015	3,64	4,30	36,67	200	Рис припущенный с маслом сливочным 150/10	90
628/1996	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром 200/15	160
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	215
	33,69	45,82	102,14	957		25
Итого						770

вторник-2

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
71/2015	0,42	0,06	1,14	7	Овощи натуральные свежие (огурец)	
110/1996	1,71	5,62	10,84	94	Борщ с капустой и картофелем без сметаны	60
309/1996	8,55	4,63	4,05	92	Горбуша, тушенная с овощами	200
310/2015	2,86	4,32	23,01	142	Картофель отварной с маслом сливочным 150/10	90
628/1996	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром 200/15	160
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	215
	15,29	14,96	62,67	441		25
Итого						750

среда-2

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
54-223/2018	0,78	5,28	5,10	72	Маринад овощной со свеклой	
132/1996	1,61	5,69	9,12	88	Суп из овощей без сметаны	60
228/2017	11,14	6,34	2,57	112	Рыба, припущенная	200
126/2017	3,10	6,99	20,84	167	Картофель отварной с луком	90
628/1996	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром 200/15	150
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	215
	18,38	24,63	61,26	545		25
Итого						740

четверг-2

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
71/2015	0,66	0,12	2,28	13	Овощи натуральные свежие (помидор)	
228/2017	15,10	7,98	0,75	135	Рыба отварная	60
257, табл. 4/271	7,22	12,60	35,38	272	Каша гречневая рассыпчатая	90
628/1996	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром 200/15	150
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	215
	24,73	21,03	62,04	526		25
Итого						540

пятница-2

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
39/2016	0,9	3,12	6	56	Салат картофельный с капустой квашеной 60	
265/2015	12,62	28,17	25,89	408	Плов (свинина)	60
628/1996	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром 200/15	150
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	215
	15,27	31,62	55,52	570		25
Итого						450

суббота-2

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
57/2016	0,72	2,84	4,62	47	Икра кабачковая (покупная) 60 (СОШ_2018)	
241/2017	19,74	32,47		369	Мясо (свинина) отварное	60
482/1996	3,83	5,44	16,28	132	Капуста тушенная	90
628/1996	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром 200/15	150
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	215
	26,04	41,08	44,53	654		25
Итого						540