



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ
2-х недельное меню
Зима-весна
для начальной школы**

Основание: Единые стандарты по рациону питания школьников (методические рекомендации) 2017г.
Сборник рецептур блюд диетического питания для предприятий общественного питания 1989г.
Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания, Москва 2003г.

1 неделя для начальной школы

Дни	Наименование готовых блюд	Выход	ккал	Белки, гр	Жиры, гр
1 день	Плов	200	278	21,9	7,45
	Чай черный с сахаром	200	41,7	0,2	0,1
	Хлеб пшеничный	30	78,4	2,2	0,7
	Мёд	10	32,8		
2 день	Салат из моркови	30	98	3,2	2,9
	Биточки мясные	60/30	144,3	9,5	7,3
	Макароны отварные	130			
	Чай черный с сахаром	200	41,7	0,2	0,1
	Хлеб	30	78,4	2,2	0,7
3 день	Овощное рагу	200	98	3,2	2,9
	Компот из сухофруктов	200	41,7	0,2	0,1
	Хлеб пшеничный	30	78,4	2,2	0,7
4 день	Суп Харчо	200	287,3	20,0	9,0
	Выпечка или фрукт	50/1шт	315,6	13,7	20,2
	Чай черный с сахаром	200	41,7	0,2	0,1
	Хлеб пшеничный	30	78,4	2,2	0,7
	Мёд	10	32,8		
5 день	Котлеты мясные	60/30	228	22,94	6,22
	Каша ячневая вязкая	130	161,6	5,7	6,1
	Компот из свежих плодов	200	41,7	0,2	0,1
	Хлеб пшеничный	30	78,4	2,2	0,7

2 неделя для начальной школы

Дни	Наименование готовых блюд	Выход	ккал	Белки, гр	Жиры, гр
1 день	Салат из свеклы	30	98	10,2	6,3
	Шницель мясной	60/30	278	21,9	7,45
	Вермишель отварная	130	152,5	3,4	5,35
	Чай черный с сахаром	200	41,7	0,2	0,1
	Хлеб пшеничный	30	78,4	2,2	0,7
2 день	Плов	200	144,3	9,5	7,3
	Чай черный с сахаром	200	41,7	0,2	0,1
	Хлеб	30	78,4	2,2	0,7
	Мёд	10	32,8		
3 день	Голубцы ленивые	200	228	22,94	6,22
	Компот из сухофруктов	200	41,7	0,2	0,1
	Хлеб пшеничный	30	78,4	2,2	0,7
4 день	Суп гороховый	200	287,3	20,0	9,0
	Булочка школьная	50	315,6	13,7	20,2
	Чай черный с сахаром	200	41,7	0,2	0,1
	Хлеб пшеничный	30	78,4	2,2	0,7
	Мёд	10	32,8		
5 день	Тефтели мясные	60/30	228	22,94	6,22
	Картофельное пюре	130	161,6	5,7	6,1
	Чай черный с сахаром	200	41,7	0,2	0,1
	Хлеб пшеничный	30	78,4	2,2	0,7