



**Примерное двухнедельное меню  
для обучающихся 1–4 классов**

**МБОУ «Кипиевская СОШ им. Героя Советского Союза А.Е.Чупрова»**

№ рецептуры по сборнику 1981 г.	Наименование блюд	Выход в гр.	Б	Ж	У	ККал
<b>Первый день</b>						
Завтрак						
221	Суп картофельный с бобов.	250	6,4	4,3	18,6	137
572	Сосиски отварные	70/ 5	8,6	23,4	-	213
753	Макароны отварные	150	3,8	4,4	17,0	128
	Сок	200	0,1	-	15,0	57
	Огурец свежий	60	1,0	0,01	4,0	19,8
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	4,5	1,2	29,2	140
			23,4	33,0	83,2	694
<b>Второй день</b>						
Завтрак						
208	Рассольник ленинградский	250	3,6	4,0	16,0	111
78	Салат из св. капусты	60	0,9	-	1,7	79
671	Биточки	80	12,3	19,3	7,4	253
747	Рис отварной	150	3,8	5,6	41,7	215
925	Компот из кураги	200	0,5	-	33,6	129
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	4,5	1,2	29,2	140
			25,6	30,1	129,6	927
<b>Третий день</b>						
Завтрак						
197	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,1	3,3	8,4	74

660		Котлеты рубленые	80	11,0	25,0	10,2	356
744		Гречка отварная	150	5,9	5,5	43,8	237
933		Компот из апельсинов	200	0,5	-	30,2	116
		Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	4,5	1,2	29,1	140
				25,0	35,0	121,7	923
<b>Четвертый день</b>							
Завтрак							
176		Борщ с капустой и картофелем	250	3,0	3,3	11,7	93
631		Жаркое по-домашнему	5 0 / 150	18,5	9,3	23,4	245
1009		Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	57
		Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	4,5	1,2	29,2	140
				26,1	13,8	79,3	535
<b>Пятый день</b>							
Завтрак							
237		Суп с крупой (рис)	250	3,5	3,4	13,7	88
632		Гуляш из говядины	50/50	16,3	9,3	5,7	173
753		Макароны отварные	150	3,8	4,4	17,0	128
1010		Чай с лимоном	200	0,1	-	15,2	59
		Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	4,5	1,2	29,2	140
				27,8	22,2	86,9	652
<b>Шестой день</b>							
Завтрак							
284		Суп картофельный с фрикадельками	250	07,9	5,2	22,8	164
541		Котлета рыбная	75/5	9,8	10,1	11,9	183
759		Картофельное пюре	150	3,2	5,1	26,3	159
929		Компот из апельсинов	200	0,6	-	37,9	145
		Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	4,5	1,2	29,2	140
				18,5	18,9	107,0	657
<b>Седьмой день</b>							
Завтрак							
197		Щи из свежей капусты с	250	3,1	3,3	8,4	74

		картофелем					
444		Макароны с сыром	150/25	8,7	11,1	38,4	280
1091		Пирожок с яблоками	75	4,1	1,6	38,2	166
1024		Кофейный напиток	200	1,4	-	20,4	103
		Фрукты свежие					
		Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	15,4	75
				19,5	15,3	120,8	628
<b>Восьмой день</b>							
Завтрак							
221		Суп картоф. с бобов.	250	6,4	4,3	18,6	137
669/824		Тефтели в соусе	60/50	9,0	13,9	10,5	187
747		Рис отварной	150	3,8	5,6	41,7	215
		Огурец свежий	60	0,4	2,5	1,7	30
933		Компот из сухофруктов	200	0,5	-	30,2	116
		Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	15,4	75
				22,3	27,2	118,1	760
<b>Девятый день</b>							
Завтрак							
233		Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,5	4,1	14,5	105
642		Плов	150/50	10,4	6,9	28,1	210
925		Компот из свежих яблок	200	0,3	-	36,1	131
		Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	4,5	1,2	29,2	140
				18,3	11,1	101,8	555
<b>Десятый день</b>							
Завтрак							
176		Борщ с капустой и картоф.	250	3,0	3,3	11,7	93
		Помидор свежий	50	0,1	0,01	4,0	19
541		Котлеты рыбные с маслом	75/5	7,3	7,9	9,3	136
759		Пюре картофельное	150	3,2	5,1	26,3	159
1024		Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103

		Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	4,5	1,2	29,2	140
				19,5	19,1	100,0	650
<b>Одиннадцатый день</b>							
Завтрак							
284		Суп картофельный с фрик.	250	7,9	5,2	22,8	164
633/863		Печень тушенная в соусе	80/50	33,1	17,6	53,1	280
744		Гречка отварная	150	5,9	5,5	43,8	237
933		Компот из сухофруктов	200	0,5	-	33,6	129
		Фрукты свежие					
		Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	4,5	1,2	29,2	140
				51,2 9	29,45	950	182,5
<b>Двенадцатый день</b>							
Завтрак							
		Огурец свежий	60	0,4	2,5	1,7	30
228		Суп картофельный с клецками	250	4,9	3,9	21,2	121
660		Котлета рубленая	80	11,0	25,0	10,2	356
753		Макароны отварные	150	3,8	4,4	17,0	128
1010		Чай с лимоном	200	0,1	-	15,2	59
		Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	4,5	1,2	29,2	140
				24,7	37,0	834	94,5