

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА КИЗЕЛА**

ул. Луначарского, д. 19, г. Кизел
Пермский край, 618355
Тел./факс (34255)44668/(34255)44649
E-mail: gorono-g2008@yandex.ru
ИНН/КПП 5915000848/591501001



Приложение

к приказу управления образования администрации города Кизела

от 12.08.2021 № 103

«Об утверждении примерного единого типового меню для обучающихся 1-4 классов»

1 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак			Винегрет овощной	75	82,55	0,7	5,02	3,65	
	Гор.блюдо	268	Котлета с подливой	100	262,3	11,6	17	13,8	
		305	Гречка отварная,	200/30	478,4	18,6	4,4	88,6	
			450	Печенье	50,00	120,03	2,94	2,96	20,42
	Гор.напиток	376	Чай	215,00	39,40			10,50	
		14	Хлеб	50,00	108,50	3,80	0,45	24,85	
	Итого:					1091,18	37,64	29,83	161,82
Обед	Суп	102	Суп картофельный с	20 / 250	148,25	5,48	5,26	16,53	
	Гор.блюдо	268	Котлета с подливой	100	262,3	11,6	17	13,8	
		305	Гречка отварная,	200/30	478,4	18,6	4,4	88,6	
			450	Печенье	50,00	120,03	2,94	2,96	20,42
	Гор.напиток	376	Чай	215,00	39,40			10,50	
		14	Хлеб	50,00	108,50	3,80	0,45	24,85	
	Итого:					1156,88	42,42	30,07	174,70

2 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Салат овощной	60	60,2	0,656	1,63	3,233
	Гор.блюдо	287	Голубцы с соусом	150 / 50	232,93	12,93	10,31	19,93
		203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/7,5	205,5	5,73	6,08	31,98
		450	Печенье	30,00	120,03	2,94	2,96	20,42
		14	Хлеб	50,00	108,50	3,80	0,45	24,85
	Гор. напиток	376	Чай	200,00	39,40			10,50
	Итого:				766,56	26,06	21,43	110,913
Обед	Суп	87	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	300	156	3,2	8	14,4
	Гор.блюдо	287	Голубцы с соусом	150 / 50	232,93	12,93	10,31	19,93
		203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/7,5	205,5	5,73	6,08	31,98
		450	Печенье	30,00	120,03	2,94	2,96	20,42
		14	Хлеб	50,00	108,50	3,80	0,45	24,85
	Гор. напиток	349	Компот из сушеных плодов или ягод	200,00	125,00	1,60		109,40
	Итого:				1128,26	60,2	72,80	349,593

3 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
		42	Салат картофельный с зеленым горошком	75	86,37	1,37	3,53	4,78
Завтрак	Гор.блюдо	288	Кура отварная	100	326	20,5	15,8	36,4
		309/14	Рожки с маслом, огурец сол.	200/30	254,8	7,79	10,72	24,27
	Горячий напиток	376	Чай	200,00	39,40			10,50
		450	Коржик	75,00	120,03	2,94	2,96	20,42
			Итого:		826,60	32,60	33,01	96,37
Обед	Суп	82	Борщ из свежей капусты тушеной и сметаной	20 / 250/10	103,75	1,8	4,92	10,94
	Гор.блюдо	288	Кура отварная	100	326	20,5	15,8	36,4
		309/14	Рожки с маслом, огурец сол.	200/30	254,8	7,79	10,72	24,27
			хлеб пшеничный	50,00	108,50	3,80	0,45	24,85
	Горячий напиток	376	Чай	200,00	39,40			10,50
		450	Коржик	75,00	120,03	2,94	2,96	20,42
			Итого:		954,48	36,83	34,85	127,38

4 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
		49	Салат из свежей капусты	75	74	0,7	2,3	5,15
Завтрак	Гор. блюдо	226	Котлета куриная	100	394	19,6	16,8	38,9
		304	Рис с соусом, зел. горошек	200/30/30	451,2	4,5	18	69,3
	Гор. напиток	379	Кофейный напиток со сгущенкой	200	115,4	1,6	1,6	24,7
		14	Хлеб	25,00	108,50	3,80	0,45	24,85
	Итого:				1004,46	26,4	38,7	138,05
Обед	Суп	38	Суп крестьянский с пшеном с говядиной	20/250	96,25	1,48	4,92	6,09
	Гор. блюдо	226	Котлета куриная	100	394	19,6	16,8	38,9
		304	Рис с соусом, зел. горошек	200/30/30	451,2	4,5	18	69,3
	Гор. напиток	379	Кофейный напиток со сгущенкой	200	115,4	1,6	1,6	24,7
		14	Хлеб	25,00	108,50	3,80	0,45	24,85
	Итого:				1056,85	27,18	41,32	138,99

5 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Икра кабачковая с зел. горошком	50/30	20,99	0,31	1,4	1,63
	Гор.блюдо	78	Рыба с овощами	100/50	213,5	10,9	14,1	5,2
		312	Картофельное пюре, салат из свеж капусты	150/50	137,25	3,07	4,8	20,45
	Гор. напиток	377	Чай с лимоном	220,00	101,03			79,78
			Булочка домашняя	50,00	120,03	2,94	2,96	20,42
		14	Хлеб	25,00	108,50	3,80	0,45	24,85
	Итого:					701	21,02	23,71
Обед	Суп	96	Рассольник ленинградский с куррой	20/250/10	223,38	6,2	4,5	15,8
	Гор.блюдо	78	Рыба с овощами	100/50	213,5	10,9	14,1	5,2
	Гарнир	312	Картофельное пюре, салат из свеж капусты	150/50	137,25	3,07	4,8	20,45
		14	Хлеб	50,00	108,50	3,58	0,45	24,85
	Гор. напиток	377	Чай с лимоном	220,00	101,03			79,78
			Булочка домашняя	50,00	120,03	2,94	2,96	20,42
	Итого:					903,69	26,69	26,81

6 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		45	Салат из свежих помидор с раст. маслом	60/20	60,2	0,656	1,63	3,233
	Гор.блюдо	268	Котлета с подливой, кукуруза	100/ 30	262,30	11,60	17,00	13,80
		312	Картофельное пюре	200,00	254,30	7,79	10,72	24,27
	Гор.напиток	376	Чай	215,00	39,40			10,50
			Киви	60	42,03	0,3		10,47
		14	хлеб	50,00	108,50	3,58	0,45	24,85
	Итого:				730,73	23,93	29,8	87,32
Обед	Суп	103	Суп картофельный с макаронами и курой	20/250	176	2,69	2,84	17,46
	Гор.блюдо	268	Котлета с подливой, кукуруза	100/ 30	262,30	11,60	17,00	13,80
		312	Картофельное пюре	200,00	254,30	7,79	10,72	24,27
		14	хлеб	25,00	108,50	3,58	0,45	24,85
	Гор.напиток	376	Чай	215,00	39,40			10,50
			Киви	60	42,03	0,3		10,47
	Итого:				882,53	25,96	31,01	101,35

7 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		67	Винегрет овощной	75,00	82,55	0,70	5,02	3,65
	Гор.блюдо	268	Рыба отварная	100,00	172,00	8,25	12,10	7,16
		199	Гороховое пюре с маслом; помидор свежий	150/7/30	137,25	3,07	4,80	20,45
		349	Компот из плодов или сушеных ягод	200,00	125,00	1,60		109,40
			Булочка Выборгская	50,00	120,03	2,94	2,96	20,42
		14	Хлеб	50,00	108,50	3,58	0,45	24,85
		Итого:				625,3	8,09	20,14
Обед	Суп	82	Борщ со свежей капустой с тушенкой	20/250/10	180,3	30	45	17,7
	Гор.блюдо	268	Рыба отварная	100,00	172,00	8,25	12,10	7,16
		199	Гороховое пюре с маслом, помидор свежий	150/7/30	137,25	3,07	4,80	20,45
		349	Компот из плодов или сушеных ягод	200,00	125,00	1,60		109,40
			Булочка Выборгская	50,00	120,03	2,94	2,96	20,42
		14	Хлеб	50,00	108,50	3,58	0,45	24,85
		Итого:				842,83	49,44	65,31

8 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		49	Салат из свежих огурцов с маслом раст.	60/20	74	0,7	2,3	5,15
	Гор.блюдо	287	Голубцы с соусом	150 / 50	232,93	12,93	10,31	19,93
		312	Картофельное пюре	200,00	237,00	15,00	54,00	23,90
	Гор.напиток	379	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200,00	115,40	1,60	1,60	24,70
		14	Хлеб	50,00	108,50	3,58	0,45	24,85
			Яблоко	150,00	42,03	0,30		10,47
	Итого:				809,86	34,11	68,66	109
Обед	Суп	117	Суп картофельный с фрикадельками	35/250	167,85	0,58	2,43	1,72
	Гор.блюдо	287	Голубцы с соусом	150 / 50	232,93	12,93	10,31	19,93
		312	Картофельное пюре	200,00	237,00	15,00	54,00	23,90
	Гор.напиток	379	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200,00	115,40	1,60	1,60	24,70
		14	Хлеб	50,00	108,50	3,58	0,45	24,85
			Яблоко	150,00	42,03	0,30		10,47
	Итого:				903,71	33,99	68,79	105,57

10 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		24	Салат из помидоров, огурцов с раст. маслом	50/50/20	65,87	0,8	3,56	8,01
	Гор.блюдо	56	Котлета куриная с соусом	75 / 50	307,30	3,40	7,80	9,16
		304	Рис с маслом	200 / 30	258,00	4,20	6,46	44,02
	Гор.напиток	508	Напиток из шиповника	200,00	110,00	0,50		27,00
	Хлеб	14	хлеб	25,00	108,50	3,58	0,45	24,85
			Яблоко	160,00	42,03	0,30		10,47
	Итого:				569,53	12,58	18,27	98,66
Обед	Суп	106	Суп картофельный с рыбной консервой	20/250	264,4	10,9	12	25,6
	Гор.блюдо	56	Котлета куриная с соусом	75 / 50	307,30	3,40	7,80	9,16
		304	Рис с маслом	200 / 30	258,00	4,20	6,46	44,02
	Гор.напиток	508	Напиток из шиповника	200,00	110,00	0,50		27,00
	Хлеб	14	хлеб	25,00	108,50	3,58	0,45	24,85
			Яблоко	160,00	42,03	0,30		10,47
	Итого:				1090,22	22,88	26,71	141,1