



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ С 5-11 КЛАССЫ**

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод. вл, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, рет. экв/сут	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
171	КАША РИСОВАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	3,54	7,29	36,83	226,87	0,02		37,5	5,06	15,97	77,23	26,14	0,55
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10	0,3
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,12	5,88	35,5	0,016	-	-	0,16	3	9,75	2,1	0,16
	<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>5,001</b>	<b>7,415</b>	<b>64,435</b>	<b>350,37</b>	<b>0,186</b>	<b>0</b>	<b>37,809</b>	<b>6,72</b>	<b>119,42</b>	<b>138,48</b>	<b>38,24</b>	<b>1,01</b>

№ рел.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	2 день													
171	КАША ПШЕНИЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	6,41	7,5	37,55	243,75	0,12		37,5		33,83	146,69	34,36	2,48
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10	0,3
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,12	5,88	35,5	0,016	-	-	0,16	3	9,75	2,1	0,16
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>7,871</b>	<b>7,625</b>	<b>65,155</b>	<b>367,25</b>	<b>0,286</b>	<b>0</b>	<b>37,809</b>	<b>1,66</b>	<b>137,28</b>	<b>207,94</b>	<b>46,46</b>	<b>2,94</b>

№ рен.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийност ь, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	
	<b>1-ая неделя</b>														
	<b>3 день</b>														
171	КАША ЯЧНЕВАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	4,66	7,36	30,16	205,31	0,09		37,5	1,62	49,03	160,37	24,37	0,89	
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10	0,3	
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,12	5,88	35,5	0,016	-	-	0,16	3	9,75	2,1	0,16	
	<b>Итого:</b>	<b>558</b>	<b>6,121</b>	<b>7,485</b>	<b>57,765</b>	<b>328,81</b>	<b>0,256</b>	<b>0</b>	<b>37,809</b>	<b>3,28</b>	<b>152,48</b>	<b>221,62</b>	<b>36,47</b>	<b>1,35</b>	

№ рел.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	4 день													
171	КАША ПШЕННАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	6,41	8,61	36,77	250,31	0,16		37,5	0,2	26,67	131,25	47,05	1,54
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10	0,3
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,12	5,88	35,5	0,016	-	-	0,16	3	9,75	2,1	0,16
	Итого:	598	7,871	8,735	64,375	373,81	0,326	0	37,809	1,86	130,12	192,5	59,15	2

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
	<b>1-ая неделя</b>													
	<b>5 день</b>													
171	КАША ЯЧНЕВАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	4,66	7,36	30,16	205,31	0,09		37,5	1,62	49,03	160,37	24,37	0,89
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10	0,3
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,12	5,88	35,5	0,016	-	-	0,16	3	9,75	2,1	0,16
	<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>6,121</b>	<b>7,485</b>	<b>57,765</b>	<b>328,81</b>	<b>0,256</b>	<b>0</b>	<b>37,809</b>	<b>3,28</b>	<b>152,48</b>	<b>221,62</b>	<b>36,47</b>	<b>1,35</b>

№ рел.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	6 день													
171	КАША ПЕРЛОВАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	4,35	7,3	30,85	206,25	0,03		37,5		29,73	151,19	19,78	0,89
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10	0,3
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,12	5,88	35,5	0,016	-	-	0,16	3	9,75	2,1	0,16
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>5,811</b>	<b>7,425</b>	<b>58,455</b>	<b>329,75</b>	<b>0,196</b>	<b>0</b>	<b>37,809</b>	<b>1,66</b>	<b>133,18</b>	<b>212,44</b>	<b>31,88</b>	<b>1,35</b>
	<b>Средняя за первую неделю:</b>	<b>544,33</b>	<b>6,47</b>	<b>7,70</b>	<b>61,33</b>	<b>346,47</b>	<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>37,81</b>	<b>3,08</b>	<b>137,49</b>	<b>199,10</b>	<b>41,45</b>	<b>1,67</b>

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Калорийно- сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
199	ПОРЕ ГОРОХОВОЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	12,98	6,52	33,35	242,85	0,47		28,57	1,62	90,2	202,92	58,75	4,47
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10	0,3
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,12	5,88	35,5	0,016	-	-	0,16	3	9,75	2,1	0,16
	<b>Итого:</b>	<b>578</b>	<b>14,441</b>	<b>6,645</b>	<b>60,955</b>	<b>366,35</b>	<b>0,636</b>	<b>0</b>	<b>28,879</b>	<b>3,28</b>	<b>193,65</b>	<b>264,17</b>	<b>70,85</b>	<b>4,93</b>

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	
	<b>2-ая неделя</b>														
	<b>2 день</b>														
171	КАША ПШЕНИЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	6,41	7,5	37,55	243,75	0,12		37,5		33,83	146,69	34,36	2,48	
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10	0,3	
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,12	5,88	35,5	0,016	-	-	0,16	3	9,75	2,1	0,16	
	<b>Итого:</b>	<b>558</b>	<b>7,871</b>	<b>7,625</b>	<b>65,155</b>	<b>367,25</b>	<b>0,286</b>	<b>0</b>	<b>37,809</b>	<b>1,66</b>	<b>137,28</b>	<b>207,94</b>	<b>46,46</b>	<b>2,94</b>	

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	
	<b>2-ая неделя</b>														
	<b>3 день</b>														
171	КАША РИСОВАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	3,54	7,29	36,83	226,87	0,02		37,5	5,06	15,97	77,23	26,14	0,55	
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10	0,3	
ИП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,12	5,88	35,5	0,016	-	-	0,16	3	9,75	2,1	0,16	
	<b>Итого:</b>	<b>598</b>	<b>5,001</b>	<b>7,415</b>	<b>64,435</b>	<b>350,37</b>	<b>0,186</b>	<b>0</b>	<b>37,809</b>	<b>6,72</b>	<b>119,42</b>	<b>138,48</b>	<b>38,24</b>	<b>1,01</b>	

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	
	<b>2-ая неделя</b>														
	<b>4 день</b>														
171	КАША ПЕРЛОВАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	4,35	7,3	30,85	206,25	0,03		37,5		29,73	151,19	19,78	0,89	
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10	0,3	
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,12	5,88	35,5	0,016	-	-	0,16	3	9,75	2,1	0,16	
	<b>Итого:</b>	<b>558</b>	<b>5,811</b>	<b>7,425</b>	<b>58,455</b>	<b>329,75</b>	<b>0,196</b>	<b>0</b>	<b>37,809</b>	<b>1,66</b>	<b>133,18</b>	<b>212,44</b>	<b>31,88</b>	<b>1,35</b>	

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно- сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	5 день													
171	КАША ЯЧНЕВАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	4,66	7,36	30,16	205,31	0,09		37,5	1,62	49,03	160,37	24,37	0,89
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10	0,3
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,12	5,88	35,5	0,016	-	-	0,16	3	9,75	2,1	0,16
	Итого:	550	6,121	7,485	57,765	328,81	0,256	0	37,809	3,28	152,48	221,62	36,47	1,35

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углебо ды, г	Калорийно сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	6 день													
171	КАША ПШЕННАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	6,41	8,61	36,77	250,31	0,16		37,5	0,2	26,67	131,25	47,05	1,54
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10	0,3
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,12	5,88	35,5	0,016	-	-	0,16	3	9,75	2,1	0,16
	Итого:	550	7,871	8,735	64,375	373,81	0,326	0	37,809	1,86	130,12	192,5	59,15	2
	Средняя за вторую неделю:	565,33	7,85	7,56	61,86	352,72	0,31	0,00	36,32	3,08	144,36	206,19	47,18	2,26
	Средняя за две недели:	554,83	7,16	7,63	61,59	349,60	0,28	0,00	37,06	3,08	140,92	202,65	44,31	1,97