

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

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, рет.экв/су т	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя													
1 день													
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	2,49	3,18	3,92	44,00	0,02	4,79	24,21	37,83	55,65	10,96	0,60
291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180/30	12,600	16,300	40,080	379,200	0,170	6,800	156,300	187,400	119,250	29,900	1,600
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/7	0,130	0,020	15,200	62,000	0,000	2,830	0,000	14,200	4,400	2,400	0,360
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
	Итого:		19,102	20,040	81,977	596,600	0,270	14,422	180,508	252,033	245,600	60,659	3,770

2 день													
279	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	50/30	9,540	11,720	7,324	96,770	0,044	9,640	142,290	177,560	115,560	13,920	0,820
312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	2,278	6,760	12,144	152,420	0,145	5,620	36,880	48,370	46,560	24,580	1,100
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
582	ПЕЧЕНЬЕ	40	2,360	1,880	30,000	146,400	0,032	0,000	2,400	4,400	20,000	3,600	0,320
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
	Итого:		18,128	20,920	87,248	566,990	0,304	15,290	181,570	254,030	251,220	60,900	3,680

3 день													
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	3,000	0,000	16,000	11,000	9,000	0,600
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ "ХАЛЯЛЬ"	50/40	9,250	12,850	5,050	169,400	0,127	11,970	145,800	221,500	155,800	26,300	2,200
203	ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ												
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С	180/5	6,720	7,080	37,284	239,556	0,072	0,000	44,848	14,880	45,984	16,300	0,020
	МАСЛОМ												
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
	Итого:		20,320	20,890	89,914	627,356	0,312	15,000	190,648	276,080	281,884	70,400	4,260

4 день													
2	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	2,40	3,14	3,90	43,89	0,02	4,95	24,20	37,78	55,61	10,92	0,60
370	ГРЕЧКА С КУРИЦЕЙ ПО-КУПЕЧЕСКИ	180/30	11,980	15,400	36,300	354,100	0,180	9,178	157,200	180,500	118,400	31,540	1,560
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
	Итого:		18,330	19,100	77,980	569,390	0,280	14,158	181,400	241,980	243,110	61,260	3,600

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийност ь, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя												
	5 день												
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,620	0,940	4,070	40,850	0,021	7,050	0,000	12,880	26,380	2,020	0,330
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180/30	15,890	18,560	41,250	373,410	0,180	6,980	180,010	210,360	162,500	40,050	1,850
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
	Итого:		20,460	20,060	83,100	585,660	0,284	14,060	180,010	246,940	257,980	60,870	3,620

	6 день												
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	3,204	3,840	4,130	46,400	0,008	11,958	100,250	100,233	15,317	2,014	0,267
88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	13,560	15,685	49,950	381,800	0,250	5,200	107,200	148,600	189,700	52,380	2,270
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
	Итого:		20,714	20,085	91,860	599,600	0,341	17,188	207,450	272,533	274,117	73,194	3,977
	Средняя за первую неделю:		19,509	20,183	85,346	590,933	0,299	15,020	186,931	257,266	258,985	64,547	3,818

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя													
1 день													
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	2,49	3,18	3,92	44,00	0,02	4,79	24,21	37,83	55,65	10,96	0,60
173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	200/5	13,700	17,510	38,140	354,250	0,180	9,200	168,600	209,600	151,280	30,850	1,560
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
	Итого:		20,142	21,250	79,837	569,650	0,280	14,022	192,808	271,133	276,030	60,609	3,600

2 день													
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ "ХАЛЯЛЬ" ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	50/40	9,250	12,850	5,050	169,400	0,127	11,970	145,800	221,500	155,800	26,300	2,200
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	6,720	7,080	37,284	239,556	0,072	0,000	44,848	14,880	45,984	16,300	0,020
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
	Итого:		19,920	20,490	80,114	580,356	0,282	12,000	190,648	260,080	270,884	61,400	3,660

3 день													
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	3,000	0,000	16,000	11,000	9,000	0,600
103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	14,850	19,600	29,650	352,120	0,225	12,250	200,600	231,200	167,250	46,200	2,125
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
	Итого:		19,200	20,560	77,230	570,520	0,338	15,280	200,600	270,900	247,350	74,000	4,165

4 день													
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	2,49	3,18	3,92	44,00	0,02	4,79	24,21	37,83	55,65	10,96	0,60
370	ГРЕЧКА С КУРИЦЕЙ ПО-КУПЕЧЕСКИ	180/30	11,980	15,400	36,300	354,100	0,180	9,178	157,200	180,500	118,400	31,540	1,560
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
	Итого:		18,422	19,140	77,997	569,500	0,280	14,000	181,408	242,033	243,150	61,299	3,600

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийност ь, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
		2-ая неделя												
		5 день												
	62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,620	0,940	4,070	40,850	0,021	7,050	0,000	12,880	26,380	2,020	0,330
	289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180/30	15,890	18,560	41,250	373,410	0,180	6,980	180,010	210,360	162,500	40,050	1,850
	376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
	574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
		Итого:		20,460	20,060	83,100	585,660	0,284	14,060	180,010	246,940	257,980	60,870	3,620

		6 день												
	290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	40/40	8,870	10,970	2,470	147,200	0,140	14,500	138,900	211,800	137,400	27,600	2,140
	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	6,720	7,080	37,284	239,556	0,072	0,000	44,848	14,880	45,984	16,300	0,020
	376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
	574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
		Итого:		19,540	18,610	77,534	558,156	0,295	14,530	183,748	250,380	252,484	62,700	3,600
		Средняя за вторую неделю:		19,614	20,018	79,302	572,307	0,293	13,982	188,204	256,911	257,980	63,480	3,708
		Средняя за две недели:		19,561	20,100	82,324	581,620	0,296	14,501	187,567	257,089	258,482	64,013	3,763