

"Согласовано"

Директор
образовательного учреждения



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для учащихся 1-4 классов**

с 1 января 2021 г. по 30 января 2022 г.

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамины А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1 НЕДЕЛЯ														
Понедельник 1 неделя														
Завтрак														
№ 42 /1983 г № 15/2015г Дели	СЫР ПОРЦИЯМИ 10 г	10	2,630	2,660	-	35	0,003	0,070	21,000	0,040	100,000	60,000	5,500	0,070
от 2021г	КОТЛЕТЫ ПОЖАРСКИЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 80/10 г	80/10	9,000	8,500	9,600	151	0,054	1,440	-	1,459	12,046	115,318	15,334	1,703
№202/2015г, Дели	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150 г	150	5,680	8,090	35,980	240	0,087	-	21,000	0,816	16,457	47,009	8,479	0,869
ТТК 2021 г	КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ ВИШНИ 200 г	200	0,120	0,030	11,570	48	0,005	2,250	-	0,045	5,850	4,500	3,900	0,105
	ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ 20 г	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 г	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	-	-	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Итого:		19,950	19,640	75,990	565	0,185	3,76	42	2,688	141,113	252,547	39,013	3,339
Вторник 1 неделя														
Завтрак														
№ 338 Дели 2015 г	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) 100 г	100	0,400	0,400	9,800	47	0,030	10,000	-	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
ТТК	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60 г (морковь, сахар, м/растительное)	60	0,632	6,950	8,340	95	0,029	2,430	-	2,834	13,302	26,850	18,468	0,358
ТТК 2021г июль	ПЛОВ С КУРИНЫМИ ГРУДКАМИ 40/120 г	40/120	13,140	12,140	32,010	289	0,099	3,174	21,120	4,942	25,183	161,946	38,589	1,419
№ 648 Сбор. рецеп. 2004 г	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 200 г	200	-	-	13,100	53	-	-	-	0,004	1,740	0,720	0,240	0,054
	ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ 20 г	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 г	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	-	-	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Итого:		16,690	19,850	75,29	575	0,194	15,604	21,12	8,308	62,985	226,236	72,097	4,623
Среда 1 неделя														
Завтрак														
№52/2015г, Дели	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (с маслом) 60 г	60	0,855	3,653	5,016	56	0,011	5,700	-	1,641	21,090	24,582	12,540	0,798
ТТК № 1618 от 27.10.2021 г	ЧИКЕН 50 г, огурец соленый (доп. гарнир)	50/40	9,080	6,840	9,800	150	0,039	0,365	12,784	0,556	8,687	61,250	9,237	0,513
№312/2015г, Дели	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150 г	150	3,282	4,657	22,027	146	0,163	25,943	25,500	0,181	46,606	97,336	32,978	1,231
ТТК 2021 г	КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ КОМПОТНОЙ СМЕСИ 200 г	200	0,135	0,023	11,150	46	-	-	-	-	0,300	-	-	0,030

	ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ 20 г	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 г	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	-	-	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Итого:		15,860	15,520	66,83	489	0,257	34,008	38,284	2,746	92,643	218,488	66,155	3,404

Четверг 1 неделя

Завтрак

№ 338 Дели 2015 г	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) 100 г	100	0,400	0,400	9,800	47	0,030	10,000	-	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
№45/2015г, Дели	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60 г (капуста, морковь, сахар, м/раст)	60	0,931	3,051	5,645	54	0,018	21,603	-	1,391	25,537	18,260	9,920	0,344
ТТК от 2021г	ГРЕЧКА С ФАРШЕМ И ОВОЩАМИ 160 г	160	15,960	16,090	38,410	365	0,300	1,461	-	3,815	27,093	267,498	109,322	4,606
ТТК от 2021г	ЧАЙ С САХАРОМ 200/8 г	200/8	0,021	0,005	7,989	32	-	-	-	-	0,240	-	-	0,024
	ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ 20 г	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 г	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	-	-	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Итого:		19,830	19,91	80,680	589	0,384	33,064	-	5,734	75,63	322,478	134,042	7,766

Пятница 1 неделя

Завтрак

№53 Сбор. 2013 Саратов	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 60 г (капуста, морковь, яблоки, сахар, м/р)	60	0,790	3,100	6,713	59	0,020	17,100	-	1,422	22,314	17,631	10,440	0,617
ТТК	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИНЫМИ ГРУДКАМИ, МАСЛОМ 180/5 г	180/5	15,000	15,500	31,160	324	0,271	36,736	43,600	5,203	36,577	204,277	52,789	2,479
ТТК от 2021г	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ) 200 г	200	0,080	0,080	11,940	49	0,006	2,000	-	0,040	3,500	2,200	1,800	0,470
	ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ 20 г	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 г	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	-	-	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Итого:		18,390	19,040	68,650	523	0,333	55,836	43,6	6,993	69,151	249,828	70,829	4,158

Суббота 1 неделя

Завтрак

№ 42 /1983 г № 15/2015г Дели	СЫР ПОРЦИЯМИ 10 г	10	2,630	2,660	-	35	0,003	0,070	21,000	0,040	100,000	60,000	5,500	0,070
№243/2015г, Дели	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 100 г	100	8,500	9,200	10,800	160	0,030	-	-	0,500	25,000	139,001	15,000	1,800
№202/2015г, Дели	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150/5 г	150/5	5,680	8,090	35,988	240	0,088	-	41,000	0,866	17,657	48,509	8,479	0,879
ТТК от 2021г	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ 200/8/7 г	200/8/7	0,060	0,010	8,140	34	0,003	2,800	-	0,014	3,040	1,540	0,840	0,066
	ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ 20 г	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:		17,870	20,160	63,920	513	0,138	2,87	62	1,528	148,457	261,77	32,819	3,187

Начальник производственного отдела 

Зав. производством 

Калькулятор 