

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ С 5-11 КЛАССЫ (МЕСТНЫЙ БЮДЖЕТ)

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	1 день													
203	МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	3,81	4,04	21,25	136,56	0,04	0	19,94	0,57	8,47	26,22	5,68	0,57
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	185/7	0,06	0,018	7,38	55,38	0	0,027	0	0	10,25	2,58	1,29	0,26
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	335	6,99	4,518	46,49	279,94	0,112	0,027	19,94	1,25	29,32	88,6	22,97	1,93

№ рец.	Наименование блюд	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	Mg, мг	Fe, мг	
	1-ая неделя														
	2 день														
175	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	2,85	5,23	20,35	140,45	0,05	0,45	25,66	0	62,59	73,37	17,43	0,39	
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	185/7	0,06	0,018	7,38	55,38	0	0,027	0	0	10,25	2,58	1,29	0,26	
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22	
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88	
	Итого:	335	6,03	5,708	45,59	283,83	0,122	0,477	25,66	0,68	83,44	135,75	34,72	1,75	

№ рец.	Наименование блюд	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	Мg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	3 день													
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	5,2	5,61	29,31	188,23	0,12	0	23,52	0	15,7	123,73	82,65	2,8
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	185/7	0,06	0,018	7,38	55,38	0	0,027	0	0	10,25	2,58	1,29	0,26
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	335	8,38	6,088	54,55	331,61	0,192	0,027	23,52	0,68	36,55	186,11	99,94	4,16

№ 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	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	4 день													
181	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	2,99	5,26	15,88	123,11	0,04	0,57	28,45	-	65,61	57,97	9,96	0,23
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	185/7	0,06	0,018	7,38	55,38	0	0,027	0	0	10,25	2,58	1,29	0,26
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,075	-	-	0,69	9,9	70,2	19,8	1,32
	Итого:	345	6,97	5,888	45,13	287,09	0,137	0,597	28,45	0,91	89,76	143,75	33,85	2,03

№ рец.	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	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	5 день													
199	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120/3	20,66	33,33	15,5	201,72	0,38	0	23,74	0,38	73,81	170,54	50,45	3,79
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	185/7	0,06	0,018	7,38	55,38	0	0,027	0	0	10,25	2,58	1,29	0,26
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	355	23,84	33,808	40,74	345,1	0,452	0,027	23,74	1,06	94,66	232,92	67,74	5,15

№ рец.	Наименование блюд	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	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	6 день													
171	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	4,4	5,16	25,79	167,38	0,08	0	25,75	0,55	23,23	100,73	23,6	1,71
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	185/7	0,06	0,018	7,38	55,38	0	0,027	0	0	10,25	2,58	1,29	0,26
	ПР ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
	ПР ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	335	7,58	5,638	51,03	310,76	0,152	0,027	25,75	1,23	44,08	163,11	40,89	3,07
	Средняя за первую неделю:	340	9,965	10,275	47,255	306,388	0,195	0,197	24,510	0,968	62,968	158,373	50,018	3,015

№ рсц.	Наименование блюд	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	Мг, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	1 день													
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	5,2	5,61	29,31	188,23	0,12	0	23,52	0	15,7	123,73	82,65	2,8
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	185/7	0,06	0,018	7,38	55,38	0	0,027	0	0	10,25	2,58	1,29	0,26
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	335	8,38	6,088	54,55	331,61	0,192	0,027	23,52	0,68	36,55	186,11	99,94	4,16

№ рец.	Наименование блюд	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	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	2 день													
171	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	4,4	5,92	20,25	171,88	0,12	0	25,75	0,15	18,31	90,13	32,31	1,06
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	185/7	0,06	0,018	7,38	55,38	0	0,027	0	0	10,25	2,58	1,29	0,26
	ПР ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
	ПР ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	335	7,58	6,398	45,49	315,26	0,192	0,027	25,75	0,83	39,16	152,51	49,6	2,42

№ рсч.	Наименование блюд	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	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	3 день													
203	МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	3,81	4,04	21,25	136,56	0,04	0	19,94	0,57	8,47	26,22	5,68	0,57
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	185/7	0,06	0,018	7,38	55,38	0	0,027	0	0	10,25	2,58	1,29	0,26
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	335	6,99	4,518	46,49	279,94	0,112	0,027	19,94	1,25	29,32	88,6	22,97	1,93

№ рсч.	Наименование блюд	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	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	4 день													
181	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	2,99	5,26	15,88	123,11	0,04	0,57	28,45	-	65,61	57,97	9,96	0,23
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	185/7	0,06	0,018	7,38	55,38	0	0,027	0	0	10,25	2,58	1,29	0,26
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	335	6,17	5,738	41,12	266,49	0,112	0,597	28,45	0,68	86,46	120,35	27,25	1,59

№ рец.	Наименование блюд	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	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	5 день													
181	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	100/3	4,95	5,25	16,38	123,1	0,02	0,57	28,44	0	63,8	67,75	14,77	0,23
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	185/7	0,06	0,018	7,38	55,38	0	0,027	0	0	10,25	2,58	1,29	0,26
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	335	8,13	5,728	41,62	266,48	0,092	0,597	28,44	0,68	84,65	130,13	32,06	1,59

№ рец.	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	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	6 день													
199	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120/3	20,66	33,33	15,5	201,72	0,38	0	23,74	0,38	73,81	170,54	50,45	3,79
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	185/7	0,06	0,018	7,38	55,38	0	0,027	0	0	10,25	2,58	1,29	0,26
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	355	23,84	33,808	40,74	345,1	0,452	0,027	23,74	1,06	94,66	232,92	67,74	5,15
	Средняя за вторую неделю:	338	10,182	10,380	45,002	300,813	0,192	0,217	24,973	0,863	61,800	151,770	49,927	2,807
	Средняя за две недели:	339	10,073	10,327	46,128	303,601	0,193	0,207	24,742	0,916	62,384	155,072	49,973	2,911