

Меню

Примерное двухнедельное меню для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с 5-11 классы (сентябрь, октябрь)

№ Сборн	Наименование продуктов	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-дыг	Энергетиче- ская ценность (ккал/л)	В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг
1-ая неделя														
1 день														
№ 45. Сбор рец. На произ- водств. образ. Уррск, Делн 2015	Салат из белокочанной капусты (капуста морковь, сахар, м/раст)	100	1,55	5,09	9,40	90,00	0,03	36,14		2,32	42,71	30,52	16,58	0,58
ТК	Котлеты "Пожарские"	100	11,00	9,63	11,05	210,00	0,06	1,50		1,56	17,81	136,35	18,30	2,01
№ 5083. Сборн. 2004	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,50	6,39	47,75	290,00	0,25		20,00	1,20	29,99	250,32	168,62	5,66
№ 377. Сбор рец. На произ- водств. образ. Уррск, Делн 2015	Чай черный с сахаром, лимоном	200/15/7	0,08	0,01	9,87	62,00	0,00			0,01	3,25	1,54	0,84	0,09
	Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб сельский	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01			0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Итого:		26,41	21,56	101,83	767,00	0,39	37,64	20,00	5,53	102,52	450,95	211,54	9,03
2 день														
ТК	Жаркое из куриных грудок	50/180	20,39	19,55	32,72	368,00	0,25	31,99	32,78	2,50	40,86	227,52	54,94	2,60
№ 382. Сбор рец. На произ- водств. образ. Уррск, Делн 2015	Компот из сухофруктов	200	0,70	0,10	32,00	132,80	0,02	0,73		0,10	32,48	23,44	17,46	0,70
	Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб сельский	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01			0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Итого:		24,37	20,09	88,48	615,80	0,32	32,72	32,78	3,04	82,10	283,18	79,60	4,00
3 день														
ТК	Салат из моркови	100	1,05	10,07	7,24	123,33	0,05	4,05		4,72	22,17	44,75	30,78	0,60
№ 260. Сбор рец. На произ- водств. образ. Уррск, Делн 2015	Гуляш из говядины	50/50	9,75	11,50	7,99	156,00	0,06	2,44		2,60	14,98	159,07	20,92	2,34
№ 202. Сбор рец. На произ- водств. образ. Уррск, Делн 2015	Макаронные изделия отварные	180	6,78	5,36	33,60	210,00	0,10		25,20	0,98	19,76	56,48	10,19	1,04
№ 377. Сбор рец. На произ- водств. образ. Уррск, Делн 2015	Чай черный с сахаром с кургой	200/15/7	0,52	0,01	21,73	88,00					0,45			0,05
	Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб сельский	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01			0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Итого:		21,38	27,38	94,31	692,33	0,26	6,49	25,20	8,74	66,12	292,52	69,09	4,73

	Хлеб сельский		20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01				0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Итого:			20,99	28,76	100,19	729,45	0,28	15,94	41,30		3,13	105,25	294,10	72,61	5,09
т.к.	2 день															
№ 312. Сбор реп. На произ- но для общ. Во всех образ. Учреж. Делл 2015	Ежки мясные с рисом в соусе томатном		80/50	9,77	8,54	9,01	151,92	0,04		23,96			12,81	103,50	19,67	0,82
№ 383. Сбор реп. На произ- но для общ. Во всех образ. Учреж. Делл 2015	Пюре картофельное		180	3,94	5,59	26,43	171,60	0,20	31,13	30,60		0,22	55,93	116,80	39,57	1,48
	Какао с молоком		200	3,60	2,10	25,17	125,00	0,04	1,30	20,00		0,01	125,72	116,20	31,00	1,04
	Хлеб белый		30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03				0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб сельский		20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01				0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Итого:			20,59	16,67	84,37	563,52	0,33	32,43	74,56		0,67	203,22	368,72	97,44	4,04
	3 день															
№ 45. Сбор реп. На произ- но для общ. Во всех образ. Учреж. Делл 2015	Салат из белокочанной капусты (капуста, морковь, сахар, м/раст)		100	1,55	5,09	9,40	90,00	0,03	36,14			2,32	42,71	30,52	16,58	0,58
т.к.	Гуляш из куриных грудок		50/50	8,96	8,32	3,40	171,00	0,08	3,97	28,40		3,20	17,17	122,75	18,27	1,14
№ 30. Сбор реп. На произ- но для общ. Во всех образ. Учреж. Делл 2015	Каша гречневая рассыпчатая		180	7,94	10,82	39,60	204,00	0,35		25,20		0,56	24,76	213,52	125,06	4,14
№ 377. Сбор реп. На произ- но для общ. Во всех образ. Учреж. Делл 2015	Чай черный с сахаром		200/15	0,02	0,01	14,98	60,00						0,45			0,05
	Хлеб белый		30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03				0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб сельский		20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01				0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Итого:			21,75	24,68	91,13	640,00	0,50	40,11	53,60		6,52	93,85	399,01	167,11	6,60
	4 день															
т.к.	Салат из моркови		100	1,05	10,07	7,24	123,33	0,05	4,05			4,72	22,17	44,75	30,78	0,60
	Грудка куриная (маринованное филе) в сливочном соусе		60/50	13,89	13,31	3,14	185,85	0,05	2,84	47,62			46,77	84,87	5,88	0,99
№ 304. Сбор реп. На произ- но для общ. Во всех образ. Учреж. Делл 2015	Рис отварной		180	4,40	5,88	33,96	206,40	0,05	0,00	47,88		0,32	5,94	98,82	32,40	0,65
№ 377. Сбор реп. На произ- но для общ. Во всех образ. Учреж. Делл 2015	Чай черный с сахаром с куратой		200/15/7	0,52	0,01	21,73	88,00	0,15		0,09		1,50	100,45	80,00	40,00	1,85
	Хлеб белый		30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03				0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб сельский		20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01				0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Итого:			23,14	29,71	89,83	718,58	0,34	6,89	95,59		6,98	184,09	340,66	116,26	4,79
	5 день															
№ 52. Сбор реп. На произ- но для общ. Во всех образ. Учреж. Делл 2015	Салат из свеклы отварной (с маслом)		100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65			2,70	35,46	40,63	20,70	1,32
т.к. 701	Мясо по-милански		240	21,27	22,12	39,24	51,72	0,21	18,61	194,58		2,41	204,16	412,39	58,20	4,60

