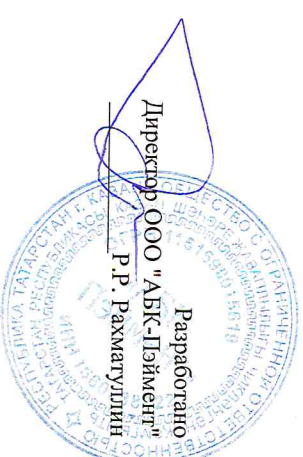


Согласовано
Руководитель МБОУ "Лицей-интерната (школа для
одаренных детей) г. Буинска РТ"



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания обучающихся МБОУ "Лицей - интерната (школы для одаренных детей)
г. Буинска Республики Татарстан"

ООО "АБК - Паркент"

Примерное инквизиционное двенадцатипятидневное меню
Лицей-интерната (школы для одаренных детей)

№ Рецен туры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
628/2004	Фрукты (яблоки, апельсин, бананы)	150	0,6	0,6	14,7	70,50	0,045	15	31,5	0,04	24	16,5	13,5	3,3
№ 97/2004	Сыр (горгонзола)	15	3,95	3,99	0,13	51,50	0,01	0,1	40	0,1	150	3	8,25	0,1
№ 96/2004	Масло сливочное (топленым)	10	0,08	7,25	0,13	66				2,4				0,02
табл 4/302/2004	Каши геркулесовая молочная с маслом	200/5	8,26	9,49	37,57	270	0,18	0,96	34,8	0,59	148,42	233,48	70,82	1,72
693/2004	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4		152,22	124,56	21,34	0,48
	Батон	50	3,80	1,40	25,70	131	0,06				10	32	6	0,6
	Итого:	630	20,77	26,27	95,68	708	0,355	17,65	130,7	0,73	487,04	499,54	119,91	6,22
Обед														
64/2013	Салат "Июминка" (морковь, яблоки, изюм, сахар)	100	1,53	5,074	13,025	103,7	0,056	3,57			37,924	56,215	39,094	1,055
№ 243/1983	Суп гороховый с гречками, мясными фрикадельками	250/10/22	13,711	50,762	25,947	642,392	0,330	1,11	4,4		61,759	154,11	46,909	32,380
Акт 2017 г	Тертель мясные в томатном соусе	70/50	8,688	9,396	11,87	166,69	0,054	1,248	31,875		23,49	97,08	21,434	1,022
№332/516/2004	Макаронные изделия отварные(с м.растит)	180	6,79	0,8	38,3	187,56	0,1			0,96	13,43	44,6	10,34	1,02
№ 638/2004	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,6	114,80	0,0	0,6		1,1	32,32	21,9	17,56	0,48
	Хлеб сельский	50	3,30	0,60	19,8	99	0,08				14	75	24	2
	Итого:	932	34,80	66,68	136,6	1314	0,64	6,528	36,275	2,06	182,923	448,905	159,337	37,957
Полдник														
707/2004	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,50			14,00	14,00	8,00	2,80
	Вафли весовые	50	1,95	15,3	31,25	271	0,025		3		4	21	3	0,3
	Итого:	250	2,95	15,50	51,5	363	0,045	0,50	3,00		18,00	35,00	11,00	3,10
Ужин 1														
Акт 2014	Горбуша тушёная с овощами (филе)	75/75	14,63	7,43	5,7	157,5	0,075	5,6	8,73		58,61	243,29	72,8	1,28
№ 520/2004	Пиоре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,167	21,79			44,37	103,91	33,3	1,21
табл 24/1996	Огурия солёные (доп. гарнир)	25	0,212	1,26	0,644	14,775	0,038	1,029			5,93	5,81	3,33	0,152
№ 631/2004	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,9	114,60	0,01	0,90		0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
	Хлеб белый 1с	100	7,60	0,80	49,2	235	0,11				20	65	14	1,1
	Итого:	655	26,27	15,41	108,0	687	0,4	29,319		0,08	143,09	422,41	128,57	4,692
Ужин 2														
736,741/2004	Ватрушка с повидлом	75	4,46	2,98	44,12	222	0,080	0,08	18		15,6	42,8	17,4	1,08
698/2004	Ряженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	108	0,040	0,6	40		248	184	28	0,2
	Итого:	275	10,26	7,98	52,5	330	0,120	0,68	58		263,6	226,8	45,4	1,28
	Всего	2742	95,05	131,84	444,18	3401,32	1,56	54,68	227,98	2,87	1094,65	1632,66	464,22	53,25

№ Рецен туры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
№ 97/2004	Завтрак	15	3,95	3,99		51,50	0,01	0,1	31,5	0,04	150	90	8,25	0,1
	Сыр (порционно)	10	0,08	7,25	0,13	66			40	0,1	2,4	3		0,02
	Масло сливочное (порциями)	35	5,67	15,61		163								
	Колбаса полукопченая порционно	200/5	8,6	7,44	44,26	279	0,14	0,96	44,8	0,05	147,83	219,8	44,33	2,33
	Каша пшеничная молочная с маслом	200	3,9	3,8	25,1	103	0,01	0,26	9		53,3	39,15	6,09	0,1
№ 97/2004	Батон	50	3,80	1,40	23,70	131	0,06			10	32	6	0,6	
№ 692/2004	Итого:	515	26,00	39,49	95,2	794	0,22	1,32	125,3	0,19	363,53	383,95	64,67	3,15
Обед														
43/2004	Салат из белокочанной капусты(капуста,морковь,сахар,м/	100	1,32	3,25	6,47	60,4	0,01	17,16			24,96	28,3	15,08	0,47
139/2004	Суп картофельный с лапшой домашней, с мясными фрикадельками	250/2шт/22	6,958	8,119	11,79	159	0,076	0,6	16,9	0,56	33,284	84,185	17,764	0,983
№ 508/2004	Биточки рубленые из птицы	80	12,48	16,88	5,78	224,58	0,029	1,094	82,92		179,08	150,71	18,76	0,984
	Каша гречневая вязкая с маслом	180/5	5,54	9,63	24,691	208	0,139		20		11,334	132,144	86,436	2,917
	Компот из изюма	200	0,56	0,06	28,75	118,5	0,02	0,3			32,4	22,67	17,51	0,47
	Хлеб сельский	50	3,30	0,60	19,8	99	0,08				14	7,5	24	2
№ 638/2004	Итого:	887	30,15	38,54	97,3	869	0,325	19,154	119,82	0,56	295,058	493,009	179,55	7,824
Подник														
707/2004	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,50			14,00	14,00	8,00	2,80
Сбор.нал.	Кашлы-кумач	75	5,70	9,90	45,8	295,50	0,18		28,5		48	132	18	1,8
	Итого:	275	6,70	10,10	65,95	387,50	0,20	0,50	28,50	0,00	62,00	146,00	26,00	4,60
Ужин 1														
628/2004	Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	150	1,4	0,3	12,1	64	0,06	90			51	35	20	0,5
Акт 2018 г	Вифитеке рубленый по - домашнему	80	15,32	18,96		232,456	0,048				11,016	137,024	16	2,232
	Овощное рагу	180	3,90	8,77	22,2	184								
№ 638/2004	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,6	114,80	0,02	0,6		1,1	32,32	21,9	17,56	0,48
	Хлеб белый	100	7,60	0,80	49,2	235	0,11				20	65	14	1,1
	Итого:	710	29,00	28,88	111,1	830	0,238	90,6		1,1	114,336	258,924	67,56	4,312
Ужин 2														
698/2004	Печенье мягкое слоёное	2шт/30	2,20	2,80	21,90	122	0,04		40		8	25	9	0,4
	Катяк 2,5%	200	5,8	5	8,4	108	0,040	0,6			248	184	28	0,2
	Итого:	230	8,00	7,80	30,30	230	0,08	0,60	40,00		256	209	37	0,6
	Всего	2617	99,85	124,81	399,84	3110,23	1,06	112,17	313,62	1,85	1090,92	1490,88	374,78	20,49
Среда														
№ Рецен туры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
628/2004	Завтрак	150	2,2	0,8	31,5	144	0,06	15			12	42	63	0,9
№ 97/2004	Фрукты (яблоки, апельсины, бананы)	15	3,95	3,99		51,50	0,01	0,1	31,5	0,04	150	90	8,25	0,1

№ 366/2004 Запеканка из творога со ступенчатым молоком 180/25 29,96 22,67 57,40 554 0,123 0,963 133,25 400,95 441,07 54,44 1,319
 № 686/2004 Чай с сахаром 200/15 0,07 0,02 15 60 0,06 0,03 0,28
 Батон 50 3,80 1,40 25,70 131 0,06 0,03 0,6
 Итого: 635 39,98 28,88 129,60 940 0,25 16,09 164,75 0,04 584,05 607,87 133,09 3,20

Обед

59/1996 Салат картофельный с морковью,з/горошком,яйцом 100 2,74 7,07 9,55 113 0,09 8,37 19,8 19,56 65,23 24,13 0,9
 № 124/2004 Пи из ва.капусты с картофелем, со сметаной 250/5 2,03 5,62 8,26 106 0,06 15,82 10 58,05 55,1 23,03 0,85
 № 493/2004 Грудки куриные (филе) тушеные в томатном соусе 50/50 12,281 9,3 4,184 168,25 0,03 2,368 41,1 34,74 93,12 15,9 1,179
 511/2004 Рис отварной (с маслом сливоч.) 180 4,46 4,245 47,065 244,2 0,02 20 0,41 18,77 96,76 33,47 0,69
 648/2004 Кнесьль из плодово-ягодного концентрата 200 0,6 0,1 30,2 123,6 0,002 1,100 15,700 16,300 3,360 0,370
 Хлеб сельский 50 3,30 0,60 19,8 99 0,08 0,08 14 75 24 2
 Итого: 885 25,41 26,96 119,1 854 0,28 27,658 90,9 3,415 160,82 401,51 123,89 5,989

Полдник

Сбор конд. Вафли весовые 50 1,95 15,3 31,25 271 0,025 0,50 3 4 21 3 0,3
 707/2004 Сок 200 1 0,2 20,2 92 0,02 0,50 14,00 14,00 8,00 2,80
 Итого: 250 2,95 15,50 51,5 363 0,045 0,5 3 18 35 11 3,1

Ужин 1

49/2004 Салат из моркови (морковь,сахар,масло растит.) 100 1,233 5,089 11,475 126,65 0,053 3,36 25,76 52,866 36,047 0,664
 № 451/2004 Биточки рубленые из говядины 100 15,76 15,29 13,1 256 0,06 0,06 10,42 166,72 30,6 2,68
 №330/515/2004 Гороховое пюре (с маслом сливоч.) 180 16,26 5,32 41,9 220 0,59 20 112,6 254,49 74,03 5,63
 № 685/2004 Чай с сахаром, лимоном 200/15/5 0,112 0,018 15,14 61,32 0,11 2,03 13,4 3,96 2,16 0,348
 Хлеб белый 100 7,60 0,80 49,2 235 0,11 0,11 20 65 14 1,1
 Итого: 700 40,97 26,51 130,8 899 0,813 5,39 182,18 543,036 156,837 10,422

Ужин 2

№ 770/2004 Слоба "Завитушка" 50 3,88 2,36 26,15 141 0,07 2,60 13 37 14,5 0,69
 697/2004 Молоко кипяченое 200 5,8 6,4 9,4 120 0,08 2,60 40,00 240,00 180,00 28,00 0,20
 Итого: 250 9,68 8,76 35,55 261 0,15 2,60 53,00 0,69 251,00 217,00 42,50 0,89

Всего

2720 118,98 106,6 466,43 3316,92 1,543 52,241 311,65 4,145 1196,05 1804,416 467,317 23,6

Четверг

№ Рецен Наименование блюда Выход Белки Жиры Углев. Ккал В1 С А Е Са Р Mg Fe
 туры завтрак
 628/2004 Фрукты (яблока,апельсины,бананы) 150 0,6 0,6 14,7 70,50 0,045 15 31,5 0,04 24 16,5 13,5 3,3
 № 97/2004 Сыр (порционно) 15 3,95 3,99 0,13 51,50 0,01 0,1 40 0,1 150 90 8,25 0,1
 № 96/2004 Масло сливочное (порциями) 10 0,08 7,25 0,13 66 0,093 0,931 36,074 0,732 2,4 3 0,02
 табл 4/302/2004 Каша кукурузная молочная с маслом 200/5 7,53 7,707 50,584 302,707 0,093 0,931 36,074 0,732 137,11 152,019 31,549 1,664
 № 686/2004 Чай с сахаром 200/15 0,07 0,02 15 60 0,06 0,03 11,1 2,8 1,4 0,28
 Батон 50 3,80 1,40 25,70 131 0,06 0,03 10 32 6 0,6
 Итого: 645 16,03 20,97 106,1 682 0,208 16,061 107,57 0,872 334,61 296,319 60,699 5,964

ООО "АБК - Пэймент"

Примерное пищевое дневное меню
Лицей-интерната (школы для одаренных детей)

№ Рецен туры	Понесённые Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
№ 628/2004	Завтрак Фрукты (яблоки, апельсины, бананы)	150	0,6	0,6	14,7	70,50	0,045	15			24	16,5	13,5	3,3	
		№ 97/2004	Сыр (порционнo)	15	3,95	3,99	51,50	0,01	0,1	31,5	0,04	150	90	8,25	0,1
		№ 96/2004	Масло сливочное (порционнo)	10	0,08	7,25	0,13	66			40	2,4	3		0,02
№ 692/2004	Итого: Каша геркулесовая молочная с маслом Кофейный напиток с молоком Батон в/с	200/5	8,26	9,49	37,57	270	0,18	0,96	34,80	0,59	148,42	233,48	70,82	1,72	
		200	3,9	3,8	25,1	103	0,01	0,26	9	0,05	53,3	39,15	6,09	0,1	
		50	3,80	1,40	25,70	131	0,06				10	32	6	0,6	
	Итого:	425	20,59	26,53	103,20	692	0,305	16,32	115,30	0,78	388,12	414,13	104,66	5,84	

Обед

№ 84/2013 г	Салат "Тестраы" (свежая, яблоки, сахарный песок, м/раст)	100	1,318	4,175	12,62	94	0,021	8,660			34,572	37,22	19,85	1,75
№ 134/2004	Суп крестьянский с крупной, со сметаной, мясными	50/10/22	6,131	8,997	6,61	136	0,062	10,025			49,409	85,36	22,159	0,938
Акт 2017 г	Тертени мясные в томатном соусе	70/50	8,688	9,396	11,87	166,69	0,054	1,248	31,875		23,49	97,08	21,434	1,022
№ 332/516/2004	Макаронные изделия отварные (с м/растит)	180	6,79	0,8	38,3	187,56	0,1			0,96	13,43	44,6	10,34	1,02
639/2004	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	132,8	0,02	0,730		0,1	32,48	23,44	17,46	0,7
	Хлеб сельский	50	3,30	0,60	19,8	99	0,08				14	75	24	2

Итого:	932	26,93	24,07	121,2	816	0,337	20,663	1,06	167,381	362,7	115,243	7,43
Подлинк												
Вафли весовые	50	1,95	15,3	31,25	271	0,025			4	21	3	0,3
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,50		14,00	14,00	8,00	2,80
Итого:	250	2,95	15,50	51,5	363	0,045	0,5	3	18	35	11	3,1

Ужин 1

№ 45/2004	Салат из квашеной капусты с луком, маслом	100	1,7	5	8,45	85,7	0,017	19,817				
№ 520/2004	Горбуша запеченная (филе) с сыром	100/5	18,34	11,32	1,2	180	0,013		52,25	33,95	16,017	0,667
648/2004	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,5	165	0,168	21,792	153,28	175,02	39,29	0,979
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,6	0,1	30,2	123,6	0,002	1,100	44,376	103,92	33,3	1,212
	Хлеб белый	100	7,60	0,80	49,2	235	0,11		15,700	16,300	3,360	0,370
Итого:		685	31,907	22,98	113,6	789	0,310	42,709	285,606	394,19	105,967	4,328

Ужин 2

Сбор. 1973г	Сюба Обыкновенная	50	3,78	2,36	26,15	141	0,07		11	37	14,5	0,69
№ 697/2004	Кефир 2,5 %	200	5,8	5	8	106	0,08	1,40	240,00	180,00	28,00	0,20
Итого:		250	9,58	7,36	34,2	247	0,15	1,4	251	217	42,5	0,89

Всего

№ Ресеп	Вторник	2542	91,954	96,439	423,56	2907,4	1,147	81,592	171,3	2,53	1110,107	1423,02	379,37	21,588
---------	---------	------	--------	--------	--------	--------	-------	--------	-------	------	----------	---------	--------	--------

№ Ресеп
Туры

Наименование блюда

№ 628/2004	Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
№ 97/2004	Фрукты (яблоки, ананасы, бананы)	150	1,4	0,3	12,1	64	0,06	90			51	35	20	0,5
№ 96/2004	Сыр (порционн)	15	3,95	3,99	0,13	51,50	0,01	0,1	31,5	0,04	150	90	8,25	0,1
таб4/302/2004	Масло сливочное (порционн)	10	0,08	7,25	0,13	66		40	0,1	2,4	3			0,02
№ 686/2004	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,6	7,44	44,26	279	0,14	0,96	44,8	0,1	147,83	219,8	44,33	2,33
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
	Батон в/с	50	3,80	1,40	25,70	131	0,06				10	32	6	0,6
Итого:		645	17,90	20,40	97,2	652	0,27	91,09	116,3	0,14	372,33	382,6	79,98	3,83

Обед

64/2013	Саратов Салат "Уюминка" (морковь, яблоки, изюм, сахар)	100	1,53	5,074	13,025	103,7	0,056	3,57			37,924	56,215	39,094	1,055
№ 131/2004	Рассольник Ленинградский со сметаной, мясными приквасельками	250/10/11	4,45	7,88	12,42	145	0,1	8,48	12,2	2,35	40,32	85,66	28,61	1,12
Сборн 2017	Чахохбили из куриной грудки	50/50	26,9	7,4	0,56	176								
№ 534/2004	Капуста тушеная	180	3,72	5,832	16,968	135	0,048	30,888	3,096	0,996	99,816	72,252	37,176	1,452
№ 638/2004	Компот из урюка и изюма	200	0,55	0,07	28,89	119,3	0,02	0,3	1,1	32,85	23,12	17,8	0,47	
	Хлеб сельский	50	3,30	0,60	19,8	99	0,08			14	75	24	2	
Итого:		906	40,45	26,86	91,7	778	0,304	43,238	6,546	224,91	312,247	146,68	6,097	

Подлинк

Сбор. К.И 1986	Пирог Домашний	50	3,64	6,26	22,0	159	0,06		2	0,7	9,9	35	13,7	0,65
----------------	----------------	----	------	------	------	-----	------	--	---	-----	-----	----	------	------

№ 707/2004
Сок
Итого: 200 1 0,2 20,2 92 0,02 0,50 14,00 14,00 8,00 2,80
250 4,64 6,46 42,2 251 0,08 0,5 23,9 49 21,7 3,45

Ужин 1
№ 16/2004 Салат "Витаминный" с яйцом 1/2 шт.
№ 45/1/2004 Колеты рубленые из говядины
№ 330/515/2004 Творожное пюре с маслом
№ 631/2004 Компот из свежих яблок
Хлеб белый 1с
Итого: 80/20 2,633 6,38 9,07 103,58 0,042 13,49 50 0,16 37,79 61,88 15,2 1,287
100 15,75 15,25 13,1 256 0,0625
180 16,26 5,32 41,9 220 0,59 20 3,2 10,375 166,75 30,625 2,675
200 0,16 0,16 27,88 114,6 0,01 0,9 0,08 112,6 254,49 74,03 5,63
100 7,60 0,80 49,2 235 0,11 0,8 14,18 4,4 5,14 0,95
580 42,40 27,91 141,1 930 0,8145 14,39 70 3,44 194,945 552,52 138,995 11,642

Ужин 2
Сбор. 1987 Булочка "Веснушка"
№ 697/2004 Каткы 2,5 %
Итого: 50 3,90 3,06 23,90 139 0,07 0,6 3,00 1,32 11,30 39,20 15,20 0,73
200 5,8 5 8,4 108 0,040 0,6 40 248 184 28 0,2
250 9,7 8,06 32,3 247 0,11 0,6 43,00 1,32 259,30 223,20 43,20 0,93

Всего 2631 115,09 89,681 404,45 2857,33 1,5785 149,82 229,3 11,446 1075,385 1519,567 430,555 25,949

№ Рецепты
Среда
Среды

Наименование блюд
Завтрак
№ 97/2004 Сыр (порционно)
№ 96/2004 Масло сливочное (порционно)
Акт. 2018 г Вареники с творогом плф (паровые) со ступленным молоком
№ 693/2004 Какао с молоком
Батон в/с
Итого: 15 3,95 3,99 0,13 51,50 0,01 0,1 31,5 0,04 150 90 8,25 0,1
10 0,08 7,25 0,13 66 0,143 1,079 40 0,1 2,4 3 0,02
200/30 33,97 2,835 47,75 491 0,06 1,59 119 361,22 455,83 57,13 1,48
200 4,08 3,54 17,58 118,6 0,06 24,4 152,22 124,56 21,34 0,48
50 3,80 1,40 25,70 131 0,06 2,769 214,9 0,14 10 32 6 0,6
505 45,88 19,02 91,2 858 0,273 2,769 214,9 0,14 675,84 705,39 92,72 2,68

Обед
Сбор. 1973г Салат из припущенной свеклы с маслом
№ 124/2004 Ши из св. капусты с картофелем, со сметаной,
мясными фрикадельками
469/2004 Фрикадельки в томатном соусе
№ 511/2004 Рис отварной
№ 638/2004 Компот из кураги
Хлеб сельский
Итого: 100 1,408 6,012 8,26 92,8 0,017 6,65 35,46 40,63 20,7 1,324
250/10/22 4,22 7,74 8,38 128 0,057 15,77 49,25 49 22,12 0,82

Подлинки
Вафли всовные
№ 707/2004 Сок
Итого: 50 1,95 15,3 31,25 271 0,025 0,50 4 21 3 0,3
200 1 0,2 20,2 92 0,02 0,50 14,00 14,00 8,00 2,80
250 2,95 15,50 51,5 363 0,045 0,5 18 35 11 3,1

Ужин 1

Акт 2018	Ежики рыбные с рисом п/ф	68	7,01	5,7	8,4	113	0,061	0,86	5,37	48,73	102,68	15,37	0,44
№ 539/2004	Рагу овощное	180	15,37	22,02	15,05	323	0,126	22,52	46,76	78,23	175,09	41,73	2,68
648/2004	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,6	0,1	30,2	123,6	0,002	1,100		15,700	16,300	3,360	0,370
	Хлеб белый	100	7,60	0,80	49,2	235	0,11			20	65	14	1,1
	Итого:	548	30,58	28,61	102,9	794	0,299	24,48	52,13	162,66	359,07	74,46	4,59
	Ужин 2												
№ 779/2004	Булочка Молочная	50	4,64	0,99	23,5	121	0,08	0,13	3	30,2	51,7	18,3	0,73
№ 697/2004	Ряженка 2,5 %	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	40	248	184	28	0,2
	Итого:	250	10,44	5,99	31,90	229	0,12	0,73	43,00	278,20	235,70	46,30	0,93
	Всего	2495	115,29	97,269	400,19	3100,15	0,976	53,949	313,03	1329,55	1712,68	361,497	17,804
№ Рецен туры	Четверг												
	Наименование блюда												
	Завтрак												
№ 97/2004	Сыр (нордлюнно)	15	3,95	3,99	51,50	0,01	0,1	31,5	0,04	150	90	8,25	0,1
Акт 2018	Блинчики п/ф со стужённым молоком	3шт/133/15	8,425	5,45	53,875	297,83	15	0,5	42,75	140	152,9	33,65	1,275
№ 685/2004	Чай с сахаром, лимоном	200/15/5	0,112	0,018	15,14	61,32		2,03		13,4	3,96	2,16	0,348
	Батон в/с	50	3,80	1,40	25,70	131	0,06			10	32	6	0,6
	Итого:	435	16,287	10,86	94,72	542	15,07	2,63	74,25	313,4	278,86	50,06	2,323
	Обед												
43/2004	Салат из белокочанной капусты (капусты,морковь,сахар,м,	100	1,32	3,25	6,47	60,4	0,01	17,16		24,96	28,3	15,08	0,47
139/2004	Суп картофельный с яичной домашней, мясными фрикадельками	250/11	6,958	8,119	11,79	159	0,076	0,6	16,9	33,284	84,185	17,764	0,983
№ 451/2004	Биточки из говядины паровые	90	9,053	9,288	7,745	135,38	0,059	0,145	21,93	32,88	97,24	18,106	0,78
№ 522/2004	Картофель запеченный	180	4,96	17,12	39,7	332	0,252	26,088	4,32	27,816	130,032	48,312	1,8
639/2004	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	132,8	0,02	0,7	0,1	32,48	23,44	17,46	0,7
	Хлеб сельский	50	3,30	0,60	19,8	99	0,08			14	75	24	2
	Итого:	881	26,287	38,48	117,5	919	0,497	44,723	38,83	165,42	438,197	140,722	6,733
	Поддник												
Сбор конд.	Печенье	2шт/30	2,20	2,80	21,90	122	0,04			8	25	9	0,4
№ 707/2004	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,50		14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого:	230	3,2	3,00	42,1	214	0,06	0,5		22	39	17	3,2
	Ужин 1												
№ 628/2004	Фрукты (яблоки,апельсины,бананы)	150	2,2	0,8	31,5	144	0,06	15		12	42	63	0,9
№ 423/2004	Бифстроганов из говядины	50/50	14,44	12,248	3,78	181	0,032	0,368	16,9	33,58	124,92	19,8	1,98
№ 508/2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,56	6,39	47,75	290	0,25		20	29,99	250,32	168,62	5,66
№ 685/2004	Чай с сахаром, лимоном	200/15/5	0,112	0,018	15,14	61,32		2,03		13,4	3,96	2,16	0,348
	Хлеб белый	100	7,60	0,80	49,2	235	0,11			20	65	14	1,1
	Итого:	750	34,91	20,26	147,4	911	0,452	17,398	36,9	108,97	486,2	267,58	9,988

Ужин 2

Сбор. 1986г 697/2004	Булочка Домашняя Молоко кипячёное	50 200	3,64 5,8	6,26 6,4	21,96 9,4	159 120	0,06 0,08	2,60 2,60	2,00 40,00	0,70 0,70	9,90 240,00	35,00 180,00	13,70 28,00	0,65 0,20
Итого:		250	9,44	12,66	31,4	279	0,14	2,6	42,00	0,70	249,90	215,00	41,70	0,85

Всего

2546	90,126	85,255	433,07	2864,842	16,219	67,851	191,98	7,408	859,69	1457,257	517,062	23,094
------	--------	--------	--------	----------	--------	--------	--------	-------	--------	----------	---------	--------

№ Рецен
туры

Пятница

Наименование блюд

Выход

Белки Жиры Углев.

Ккал

В1

С

А

Е

Са

Р

Mг

Mг

Fe

№ 97/2004 Сыр (порционн)
№ 286/2004 Омлет с сосисками, маслом
№ 693/2004 Какао с молоком
Батон в/с

Итого:

450	30,57	47,15	46,06	732	0,29	1,95	407,66	0,04	432,47	542,03	59,61	4,67
-----	-------	-------	-------	-----	------	------	--------	------	--------	--------	-------	------

Обед

№ 49/2004 Салат из моркови (морковь, сахар, масло растительное)
№ 110/2004 Борщ со св. капустой, картошкой, сметаной,
мясными фрикадельками

250/10/22

1,2 5,1 11,47

127

0,053

3,36

14,4

25,76

63,26

106,39

34,11

1,59

№ 493/2004 Грудки куриные (филе) тушёные в томатном соусе
№ 510/2004 Каша пшённая вязкая
705/2004 Напиток из плодов шиповника
Хлеб селеский

Итого:

912	29,004	33,92	96,5	855	0,403	116,56	75,5	1,1	179,074	434,88	149,371	7,252
-----	--------	-------	------	-----	-------	--------	------	-----	---------	--------	---------	-------

Подлинк

Пр. УОП Люба "Казанская" с повидлом
№ 707/2004 Сок

Итого:

250	4,21	1,73	45,06	218	0,08	0,67	9,72	1,1	25,11	45,53	19,94	3,66
-----	------	------	-------	-----	------	------	------	-----	-------	-------	-------	------

Ужин 1

№ 628/2004 Фрукты (яблоки, апельсины, бананы)
Акт 2018г Люля-кебаб из куриной грудки
Акт 2017г Овощи на пару
№ 638/2004 Компот из изюма
Хлеб белый

Итого:

730	36,61	27,32	114,8	858	0,275	18,14	1,1	1,1	125,7	279,23	69,93	6,59
-----	-------	-------	-------	-----	-------	-------	-----	-----	-------	--------	-------	------

Ужин 2

Сбор. конд. Вафли весовые
№ 697/2004 Катгык 2,5 %

200	1,95	15,3	31,25	271	0,025	0,6	3	3	4	21	3	0,3
	5,8	5	8,4	108	0,040	0,6	40	40	248	184	28	0,2

№ Репен-туры	Суббота	Итого:	250	7,75	20,30	39,65	379	0,07	0,60	43,00	252,00	205,00	31,00	0,50
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
97/2004 Завтрак Сыр (порционно)	15	3,95	3,99	0,13	51,50	0,01	0,1	31,5	0,04	150	90	8,25	0,1	
96/2004 Масло сливочное (порционно)	10	0,08	7,25	0,13	66	0,08	1,17	40	0,1	2,4	3	0,02	0,02	
Т 4/302/2004 Каша манная молочная с маслом	200/5	6,07	4,90	32,33	218	0,08	1,17	20,00	0,50	132,45	116,81	20,30	0,46	
№ 686/2004 Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0,06	0,03			11,1	2,8	1,4	0,28	
Батон в/е	50	3,80	1,40	25,70	131	0,06				10	32	6	0,6	
Итого:	495	13,966	17,56	73,16	527	0,15	1,3	91,5	0,64	305,95	244,61	35,95	1,464	
Обед														
628/2004 Фрукты (яблоки, апельсин, бананы)	150	1,4	0,3	12,1	64	0,06	90			51	35	20	0,5	
№ 45/2004 Салат из квашеной капусты с луком, маслом	100	1,7	5	8,45	85,7	0,017	19,817			52,25	33,95	16,017	0,667	
№ 243/1983 Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками	250/22	12,191	50,602	16,107	595,392	0,311	1,11	4,4		57,759	141,11	44,109	3,018	
Акт 2016 Хинкали отварные с маслом	200/5	21,1	12,45	36,05	341	0,17	0,39	41,7		24,39	128,2	37,18	0,97	
648/2004 Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,6	0,1	30,2	123,6	0,002	1,100			15,700	16,300	3,360	0,370	
Хлеб селеский	50	3,30	0,60	19,8	99	0,08				14	75	24	2	
Итого:	977	40,29	69,05	122,7	1309	0,64	112,42	46,1		215,099	429,56	144,666	7,525	
Подник														
Сбор К.И.1986 Кеж Стопичный	50	3,05	1,22	28,2	208	0,05		59,33		18,33	42,53	11,33	0,8	
№ 707/2004 Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,50			14,00	14,00	8,00	2,80	
Итого:	250	4,05	1,42	48,35	300	0,07	0,50	59,33		32,33	56,53	19,33	3,60	
Всего	1722	58,307	88,032	244,21	2135,192	0,86	114,22	196,93	0,64	553,379	730,7	199,946	12,589	

Рекомендуемое меню может быть использовано без изменений, либо с учетом пищевых предпочтений детей, а также в зависимости от типа оборудования пищеблоков ГОУ. Также, меню может корректироваться в зависимости от поставляемых продуктов.

При составлении меню использованы:

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва Дени Плюс 2017, Мотильный М.П., Тутельян В.А.
 *Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Москва Дени Плюс 2016, Мотильный М.П., Тутельян В.А.

*Химический состав и калорийность Российских продуктов питания, Москва Дени Плюс 2012, В.А. Тутельян

