

Согласовано
Руководитель учреждения

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПОСЕЩАЮЩИХ ГРУППЫ ПРОДЛЕННОГО ДНЯ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Меню	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
1 неделя													
Обед													
Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
1 день													
Борщ из св. капусты с картофелем и мясом	25/250	12,5	18,12	30,21	342	0	18,75	0,4	3,96	98,5	60,62	185,6	3,75
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60,5	0	0	0	0	12,5	5,7	7,4	0,7
Хлеб сельский	37,5	1,3	0,2	7,0	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	5,7	7,4	0,7
Итого:		14,00	18,320	52,210	437,5	0	18,75	0,4	3,96	123,5	72,02	200,4	5,15
0													
2 день													
Суп картофельный с вермишелью и мясом	25/250	14	10,1	20,6	217,2	0,1	0	0,2	2,3	25,5	29,4	119,9	2,1
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,5	0	0	0	0	12,5	5,7	7,4	0,7
Хлеб сельский	37,5	1,3	0,2	7,0	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	5,7	7,4	0,7
Итого:		15,50	10,300	42,600	312,7	0,1	0	0,2	2,3	50,5	40,8	134,7	3,5
0													
3 день													
Рассольник Домашний с мясом говядины	25/250	12,4	17,6	30,2	339,2	0,2	21,6	0,4	4	92	62,6	195,6	3,4

Чай с сахаром	200/15	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	12,5	5,7	7,4	0,7
Хлеб сельский	37,5	1,3	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	5,7	7,4	0,7
Итого:		13,90	17,800	0,2	21,6	0,4	4	117	74	210,4				4,8
4 день														
Суп с картофельный с бобовами и мясом говядины	25/250	29,8	24,2	0,6	10,2	0,4	14,2	225,4	160	461,4				10,4
Чай с сахаром	200	0,2	0	0	0	0	0	12,5	5,7	7,4				0,7
Хлеб сельский	37,5	1,3	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	5,7	7,4				0,7
Итого:		31,30	24,400	0,6	10,2	0,4	14,2	250,4	171,4	476,2				11,8
5 день														
Щи из свеж.капусты с мясом говядины	25/250	11,8	17,4	0	28,2	0,4	3,8	104	50,6	162				3,2
Компот из сухофруктов	200	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0				0
Хлеб сельский	37,5	1,3	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	5,7	7,4				0,7
Итого:		13,10	17,600	0	28,2	0,4	3,8	116,9	56,3	169,4				3,9
2-ая неделя														
Обед														
Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe	
1 день														
Суп картофельный с рисом мясом говядины	25/250	11,20	12,500	21,300	245,9	0,2	4,5	0,2	3,4	32,9	69,3	157,5	3	
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,5	0	0	0	0	12,5	5,7	7,4	0,7	
Хлеб сельский	37,5	1,3	0,2	7,0	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	5,7	7,4	0,7	
Итого:		13,90	17,800	52,200	434,7	0,2	21,6	0,4	4	117	74	210,4	4,8	

Итого:		12,70	12.700	43,300	341,4	0,2	4,5	0,2	3,4	57,9	80,7	172,3	4,4
2 день													
Рассольник Ленинградский с мясом говядины	25/250	9,8	12	16,3	215,7	0,1	6,6	0,2	2,3	36,7	31,7	130,9	2,1
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,5	0	0	0	0	12,5	5,7	7,4	0,7
Хлеб сельский	37,5	1,3	0,2	7,0	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	5,7	7,4	0,7
Итого:		11,30	12,200	38,300	311,2	0,1	6,6	0,2	2,3	61,7	43,1	145,7	3,5
3 день													
Щи из свеж.капусты с мясом говядины	25/250	11,8	17,4	19,6	290,6	0	28,2	0,4	3,8	104	50,6	162	3,2
Компот из куряги	200	0,960	0,000	20,160	160								
Хлеб сельский	37,5	1,3	0,2	7,0	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	5,7	7,4	0,7
Итого:		14,06	17,600	46,760	485,6	0	28,2	0,4	3,8	116,5	56,3	169,4	3,9
4 день													
Борщ из св.капусты с картофелем и мясом	25/250	12,5	18,12	30,21	342	0	18,75	0,4	3,96	98,5	60,62	185,6	3,75
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60,5	0	0	0	0	12,5	5,7	7,4	0,7
Хлеб сельский	37,5	1,3	0,2	7,0	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	5,7	7,4	0,7
Итого:		14,00	18,320	52,210	437,5	0	18,75	0,4	3,96	123,5	72,02	200,4	5,15
5 день													
Суп картофельный с чечевицей и мясом цыплят	25/250	22,40	11,700	41,500	365	0,5	16,7	0,2	4,7	103,2	78,2	277	6,9
Напиток из шиповника	200	0,700	0,300	28,800	132,5	0	80	0,2	0	18,9	4,8	3,1	0,5
Хлеб сельский	37,5	1,3	0,2	7,0	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	5,7	7,4	0,7
Итого:		24,40	12,200	77,300	532,5	0,5	96,7	0,4	4,7	134,6	88,7	287,5	8,1

