

Примерное двухнедельное меню для обучающихся в общеобразовательных организациях с 5 - 11 классы

Рецептура	Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г	Калорий		Вит.В1, мг	Вит.С, мг	Вит.А, мг	Вит.Е,мг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг
							ал	кк								
1неделя																
День																
151,2004г	Котлеты из говядины	80	30,08	8,200	9,900	10,210	151	0,050	0,050	2,080	2,510	27,800	112,100	22,100	1,150	
108,2004г	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/5	7,46	3,600	7,000	29,000	193	0,292		41,000	0,518	27,352	180,553	104,550	3,501	
174,2004г	Булочка с помадкой	50	11,56	3,900	2,700	26,800	149	0,040	0,000	0,081	0,040	8,080	5,590	0,450	3,480	
185,2004	Чай с сахаром	200/15	1,89	0,200	13,700	56	0,008	3,750		0,075	9,970	7,500	6,500	0,197		
	Хлеб сельский,1с	20	1,41	1,300	0,200	7,000	35	0,020	0,000	0,000	0,200	4,700	21,100	6,300	0,520	
	Хлеб белый,1с	30	1,60	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Итого:		54,00	19,480	20,040	101,470	655	0,443	3,800	43,161	3,673	83,902	346,343	144,100	9,178	
День																
11,2004г	Винегрет овощной	100	8,85	0,420	0,060	1,140	7	0,018	4,200		0,060	10,200	18,000	8,400	0,300	
136,2004г	Жаркое из птицы	80/160	31,67	13,300	17,000	28,450	320	0,222	27,825	28,500	2,174	35,535	197,840	47,778	2,260	
106,2004г	Коржик молочный	75	7,63	6,700	11,100	61,600	371	0,033	11,000		0,220	24,060	9,580	0,800	2,420	
	Компот из сухофруктов	200	2,84	2,500	1,800	20,500	108	0,000	0,260	0,050		53,330	39,150	6,090	0,100	
	Хлеб сельский,1с	20	1,41	1,300	0,200	7,000	35	0,020	0,000	0,000	0,200	4,700	21,100	6,300	0,520	
	Хлеб белый,1с	30	1,60	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Итого:		54,00	26,500	30,400	133,450	912	0,326	43,285	28,550	2,984	133,825	305,170	73,568	5,930	
День																
133,2004г	Салат из белокачанной капусты	100	3,74	0,933	3,051	5,641	54	0,018	21,684		1,392	25,624	18,316	9,949	0,345	
137,2004г	Гуляш из говядины	50/50	39,30	9,100	12,400	10,500	190	0,030	2,440		0,410	7,600	128,900	17,500	1,900	
132,2004	Макароны отварные	200	4,02	5,652	4,469	28,000	175	0,087		21,000	0,818	16,470	47,070	8,490	0,870	

2004г	Булочка домашняя	50	2,04	7,000	11,800	53,400	348	0,080	0,040	0,001	15,380	10,000	0,840	0,410
2004	Чай с сахаром	200/15	1,89	0,200		13,700	56	0,008	3,750	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
	Хлеб сельский,1с	20	1,41	1,300	0,200	7,000	35	0,020	0,000	0,200	4,700	21,100	6,300	0,520
	Хлеб белый,1с	30	1,60	2,280	0,240	14,760	71	0,033		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		54,00	26,465	32,160	133,001	929	0,276	27,914	21,000	85,744	252,386	53,779	4,572
1997г	Салат из моркови	100	2,04	0,632	6,043	4,341	74	0,029	2,430	2,834	13,302	26,850	18,468	0,358
2004г	Картофельное пюре	200	13,75	3,282	4,657	22,027	143	0,163	25,943	25,500	46,606	97,336	32,978	1,231
2004г	Рыба жареная	100	30,73	8,200	8,100	7,000	134	0,080	0,128	4,000	33,280	120,096	22,640	0,896
2004г	Завитушка	50	2,33	6,300	7,900	33,000	230	0,060	0,050	0,400	12,550	7,400	0,660	2,300
	Кисель фруктовый	200	2,14	3,780	0,670	21,000	105	0,200	1,330	0,000	133,330	111,110	25,560	2,000
	Хлеб сельский,1с	20	1,41	1,300	0,200	7,000	35	0,020	0,000	0,200	4,700	21,100	6,300	0,520
	Хлеб белый,1с	30	1,60	2,280	0,240	14,760	71	0,033		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		54,00	25,774	27,810	109,128	792	0,585	29,881	33,500	249,768	403,392	110,806	7,635
2004г	Винегрет овощной	100	6,08	1,300	2,300	7,300	55	0,030	0,030	0,420	23,230	16,150	12,000	0,003
2004г	Рис отварной	200	4,96	3,670	4,900	28,300	172	0,045		39,900	4,950	82,350	27,000	0,540
2004г	Куры отварные	100	34,75	11,000	13,500	4,786	185	0,089	1,888	4,426	19,564	154,618	0,680	1,304
2004г	Плюшка	50	2,33	6,300	7,900	33,000	230	0,060	0,050	0,400	12,550	7,400	0,660	2,300
2004	Чай с сахаром и лимонном	200/15 /7	2,87	0,200	0,100	13,900	57	0,000	1,120	0,010	2,860	1,340	0,730	0,080
	Хлеб сельский,1с	20	1,41	1,300	0,200	7,000	35	0,020	0,000	0,200	4,700	21,100	6,300	0,520
	Хлеб белый,1с	30	1,60	2,280	0,240	14,760	71	0,033		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		54,00	26,050	29,140	109,046	805	0,232	3,088	82,861	73,854	302,458	51,570	5,077
1996г	Пельмени отварные	200/10	44,27	14,800	15,000	36,000	338	0,156	2,491	21,855	34,806	191,434	26,890	2,239
2004г	Булочка Веснушка	50	4,84	3,900	2,700	26,800	149	0,040	0,000	0,081	8,080	5,590	0,450	3,480
2004	Чай с сахаром	200/15	1,89	0,200		13,700	56	0,008	3,750	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
	Хлеб сельский,1с	20	1,41	1,300	0,200	7,000	35	0,020	0,000	0,200	4,700	21,100	6,300	0,520
	Хлеб белый,1с	30	1,60	2,280	0,240	14,760	71	0,033		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		54,01	22,480	18,140	98,260	649	0,257	6,241	21,936	63,556	245,124	44,340	6,766

2неделя

,1996г	Говядина тушенная	60/30	36,72	7,200	11,800	1,925	143	0,068	1,155		3,624	12,989	192,851	24,257	2,801
,2004г	Каша гречневая	200/10	9,07	3,600	7,000	29,000	193	0,291		21,000	0,468	20,632	177,928	104,220	3,448
,2004г	Булочка дорожная	50	3,31	7,800	8,600	52,600	318	0,080	0,000	0,081	0,040	27,680	11,900	1,000	0,040
,2004	Чай с сахаром	200/15	1,89	0,200		13,700	56	0,008	3,750		0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
	Хлеб сельский,1с	20	1,41	1,300	0,200	7,000	35	0,020	0,000	0,000	0,200	4,700	21,100	6,300	0,520
	Хлеб белый,1с	30	1,60	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		54,00	22,380	27,840	118,985	816,000	0,500	4,905	21,081	4,737	81,971	430,779	146,477	7,336

,2004г	Салат из свеклы с изюмом	100	3,65	1,500	4,500	16,500	108	0,030	0,030	3,310	0,420	26,980	15,820	1,010	0,140
,1996г	Плов с птицей	250	34,03	5,000	19,500	42,000	400	0,064	0,620	34,270	5,799	22,000	204,000	40,600	1,870
,2004г	Компот из сухофруктов	200	2,84	2,500	1,800	20,500	108	0,000	0,260	0,050		53,330	39,150	6,090	0,100
,2004г	Коржик молочный	100	10,47	6,700	11,100	61,600	371	0,033	11,000		0,220	24,060	9,580	0,800	2,420
	Хлеб сельский,1с	20	1,41	1,300	0,200	7,000	35	0,020	0,000	0,000	0,200	4,700	21,100	6,300	0,520
	Хлеб белый,1с	30	1,60	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		54,00	19,280	37,340	162,360	1093	0,180	11,910	37,630	6,969	137,070	309,150	59,000	5,380

,1995г	Салат Витаминный	110	2,58	0,632	6,043	4,341	74	0,029	2,430		2,834	13,302	26,850	18,468	0,358
,2004г	Рыба жареная	100	30,73	8,200	8,100	7,000	134	0,080	0,128	8,000	4,000	33,280	120,096	22,640	0,896
,2004г	Картофельное пюре	200	13,75	3,282	4,657	22,027	143	0,163	25,943	25,500	0,181	46,606	97,336	32,978	1,231
,2004г	Булочка домашняя	50	2,04	7,000	11,800	53,400	348	0,080	0,040		0,001	15,380	10,000	0,840	0,410
,2004	Чай с сахаром	200/15	1,89	0,200		13,700	56	0,008	3,750		0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
	Хлеб сельский,1с	20	1,41	1,300	0,200	7,000	35	0,020	0,000	0,000	0,200	4,700	21,100	6,300	0,520
	Хлеб белый,1с	30	1,60	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		54,00	22,894	31,040	122,228	861	0,413	32,291	33,500	7,621	129,238	302,382	91,926	3,942

,1997г	Салат из моркови	120	3,68	0,632	6,043	4,341	74	0,029	2,430		2,834	13,302	26,850	18,468	0,358
,2004г	Куры отварные	100	34,75	11,000	13,500	4,786	185	0,089	1,888	37,781	4,426	19,564	154,618	0,680	1,304

2,2004	Макароны отварные	200	4,02	5,652	4,469	28,000	175	0,087		21,000	0,818	16,470	47,070	8,490	0,870
3,2004г	Пирожки печеные с капустой	100	5,27	6,300	7,900	33,000	230	0,060	0,050	0,000	0,400	12,550	7,400	0,660	2,300
2,2004г	Кофейный напиток с	200	7,15	2,500	1,800	20,500	108	0,000	0,260	0,050		53,330	39,150	6,090	0,100
	Хлеб сельский,1с	20	1,41	1,300	0,200	7,000	35	0,020	0,000	0,000	0,200	4,700	21,100	6,300	0,520
	Хлеб белый,1с	30	1,60	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		57,88	29,664	34,152	112,387	878	0,318	4,628	58,831	9,008	125,916	315,688	44,888	5,782

2012г	Свекла отв.с маслом	60	2,25	0,819	6,049	4,807	77	0,011	5,462		2,695	20,209	23,607	12,016	0,765
0,2004г	Запеканка картофельная с мясом	200/10	35,29	12,600	13,000	9,200	204	0,213	35,556	20,000	5,026	27,951	109,806	41,551	1,700
1,2004г	Булочка с помадкой	50	11,56	3,900	2,700	26,800	149	0,040	0,000	0,081	0,040	8,080	5,590	0,450	3,480
5,2004	Чай с сахаром	200/15	1,89	0,200		13,700	56	0,008	3,750		0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
	Хлеб сельский,1с	20	1,41	1,300	0,200	7,000	35	0,020	0,000	0,000	0,200	4,700	21,100	6,300	0,520
	Хлеб белый,1с	30	1,60	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		54,00	21,099	22,189	76,267	592	0,325	44,768	20,081	8,366	76,910	187,103	71,017	6,992

2004г	Винегрет овощной	80	5,17	1,300	2,300	7,300	55	0,030	0,030	5,180	0,420	23,230	16,150	12,000	0,003
1-1996г	Сосиски отварные	100	35,66	12,000	7,600	16,000	180	0,300	0,000		0,500	33,400	182,800	19,780	2,400
1,2004г	Рис отварной	200	4,96	3,670	4,900	28,300	172	0,045		39,900	0,270	4,950	82,350	27,000	0,540
0,2004г	Булочка дорожная	50	3,31	7,800	8,600	52,600	318	0,080	0,000	0,081	0,040	27,680	11,900	1,000	0,040
5,2004	Чай с сахаром	200/15	1,89	0,200		13,700	56	0,008	3,750		0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
	Хлеб сельский,1с	20	1,41	1,300	0,200	7,000	35	0,020	0,000	0,000	0,200	4,700	21,100	6,300	0,520
	Хлеб белый,1с	30	1,60	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		54,00	28,550	23,840	139,660	887	0,471	3,780	45,161	1,835	109,930	341,300	76,780	4,030