

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ С 5-11 КЛАССЫ

| № рецеп. | Наименование блюда | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | Витамин В1, мг | Витамин С, мг | Витамин А, рет.экв./сут | Витамин Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|--------------------|-------------------------------|---------|--------------|---------------|-------------|--------------------|----------------|---------------|-------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1-ая неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ | 50 | 0,99 | 2,46 | 5,63 | 29,83 | 0,01 | 1,26 | -4,22 | 4,22 | 14,42 | 13,92 | 14,17 | 0,25 |
| 291 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 180/30 | 15,44 | 16,75 | 48,74 | 396,55 | 0,26 | 13,63 | 183,54 | - | 257,34 | 236,18 | 39,83 | 1,79 |
| 377 | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ | 200/8/7 | 0,13 | 0,012 | 9,87 | 59,5 | 0,003 | - | - | 0,014 | 3,25 | 1,54 | 0,84 | 0,36 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,24 | 11,76 | 71 | 0,033 | - | - | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 44 | 0,014 | - | - | 0,108 | 2,76 | 12,72 | 3 | 0,12 |
| | Итого: | | 19,84 | 19,662 | 85 | 600,88 | 0,32 | 14,89 | 179,32 | 4,672 | 283,77 | 283,86 | 62,04 | 2,85 |

| № рец. | Наименование блюда | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 279 | ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ 2-Й ВАРИАНТ С СОУСОМ | 50/30 | 12,9 | 13,04 | 7,32 | 176,55 | 0,04 | 0,32 | 130 | 0,35 | 119,68 | 64,49 | 12,8 | 0,53 | |
| 202 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 180/3 | 4,66 | 4,79 | 59,50 | 242,03 | 0,05 | - | 38,67 | 1,13 | 19,89 | 103,19 | 34,71 | 0,74 | |
| 376 | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ | 200/8 | 0,321 | 0,005 | 21,725 | 88 | 0,15 | - | 0,309 | 1,5 | 100,45 | 91,5 | 10 | 1,345 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,24 | 11,76 | 71 | 0,033 | - | - | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | |
| | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 44 | 0,014 | - | - | 0,108 | 2,76 | 12,72 | 3 | 0,12 | |
| | Итого: | | 21,161 | 18,275 | 109,305 | 621,58 | 0,287 | 0,32 | 168,979 | 3,418 | 248,78 | 291,4 | 64,71 | 3,065 | |

| № рец. | Наименование блюда | 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 | Mg, мг | Fe, мг |
|--------|-------------------------------|---------|--------------|---------------|-----------------|------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | 1-ая неделя | | | | | | | | | | | | | |
| | 3 день | | | | | | | | | | | | | |
| 62 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 50 | 0,62 | 0,94 | 4,07 | 40,85 | 0,02 | 12,88 | 0 | 0 | 12,88 | 26,38 | 18,02 | 0,33 |
| 234 | БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ | 50/30 | 6,52 | 5,38 | 9,03 | 111 | 0,032 | 0,36 | 93,12 | - | 100,41 | 49,24 | 18,4 | 0,1 |
| 171 | КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 7,08 | 7,86 | 47,832 | 218,23 | 0,24 | - | - | - | 17,52 | 252 | 168 | 6,012 |
| 377 | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ | 200/8/7 | 0,13 | 0,012 | 9,87 | 59,5 | 0,003 | | | 0,014 | 3,25 | 1,54 | 0,84 | 0,36 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,24 | 11,76 | 71 | 0,033 | - | - | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 44 | 0,014 | - | - | 0,108 | 2,76 | 12,72 | 3 | 0,12 |
| | Итого: | | 17,63 | 14,632 | 91,562 | 544,58 | 0,342 | 13,24 | 93,12 | 0,452 | 142,82 | 361,38 | 212,46 | 7,252 |

| № реп. | Наименование блюда | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 4 день | | | | | | | | | | | | | | |
| 295 | БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ | 50/30 | 8,04 | 9,07 | 9,5 | 152 | 0,06 | 0,52 | 28,05 | - | 37,72 | 54,58 | 11,98 | 0,31 | |
| 304 | РИС ОТВАРНОЙ | 180 | 6,78 | 8,84 | 44,02 | 251,64 | 0,03 | - | - | - | 18,55 | 37,99 | 25,96 | 0,48 | |
| 376 | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ | 200/8 | 0,321 | 0,005 | 21,725 | 88 | 0,15 | - | 0,309 | 1,5 | 100,45 | 91,5 | 10 | 1,345 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,24 | 11,76 | 71 | 0,033 | - | - | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | |
| | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 44 | 0,014 | - | - | 0,108 | 2,76 | 12,72 | 3 | 0,12 | |
| | Итого: | | 18,421 | 18,355 | 96,005 | 606,64 | 0,287 | 0,52 | 28,359 | 1,938 | 165,48 | 216,29 | 55,14 | 2,585 | |

| № рсц. | 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 | | | | | | | | | | | | | |
| | 5 день | | | | | | | | | | | | | |
| 112 | ФРУКТЫ | 100 | 0,845 | 0,5 | 8,956 | 45,68 | 0,1 | 9,9 | 0,3 | | 16,279 | 11,38 | 9,417 | 0,8 |
| 290 | ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ | 40/40 | 9,42 | 8,10 | 2,34 | 120,00 | 0,04 | 1,15 | 30,00 | 0,00 | 31,12 | 72,40 | 10,51 | 0,73 |
| 312 | ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 6,800 | 9,800 | 20,433 | 239,33 | 0,140 | 18,160 | - | - | 36,975 | 86,592 | 27,750 | 1,008 |
| 377 | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ | 200/8/7 | 0,13 | 0,012 | 9,87 | 59,5 | 0,003 | | | 0,014 | 3,25 | 1,54 | 0,84 | 0,36 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,24 | 11,76 | 71 | 0,033 | - | - | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 44 | 0,014 | - | - | 0,108 | 2,76 | 12,72 | 3 | 0,12 |
| | Итого: | | 20,475 | 18,852 | 62,35933 | 579,51 | 0,33 | 29,21 | 30,3 | 0,452 | 96,384 | 204,132 | 55,717 | 3,34833 |

| № рсч. | 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 | Мg, мг | Fe, мг |
|-------------|---|-------|---------------|---------------|----------------|------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1-ая неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 день | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 50 | 0,7 | 3,84 | 4,13 | 46,4 | 0,1 | 9,46 | 0,25 | | 16,9 | 15,32 | 7,85 | 0,27 |
| 295 | КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ | 50/30 | 8,04 | 9,07 | 9,5 | 152 | 0,06 | 0,52 | 28,05 | - | 37,72 | 54,58 | 11,98 | 0,31 |
| 202 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 180/3 | 4,66 | 4,79 | 59,50 | 242,03 | 0,05 | - | 38,67 | 1,13 | 19,89 | 103,19 | 34,71 | 0,74 |
| 376 | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ | 200/8 | 0,321 | 0,005 | 21,725 | 88 | 0,15 | - | 0,309 | 1,5 | 100,45 | 91,5 | 10 | 1,345 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,24 | 11,76 | 71 | 0,033 | - | - | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 44 | 0,014 | - | - | 0,108 | 2,76 | 12,72 | 3 | 0,12 |
| | Итого: | | 17,001 | 18,145 | 115,615 | 643,43 | 0,407 | 9,98 | 67,279 | 3,068 | 183,72 | 296,81 | 71,74 | 3,115 |
| | Средняя за первую неделю: | | 19,088 | 17,987 | 93,308 | 599,437 | 0,329 | 11,360 | 94,560 | 2,333 | 186,826 | 275,645 | 86,968 | 3,703 |

| № 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 | Mg, мг | Fe, мг |
|--------|---|---------|-------------|---------------|-----------------|------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| | 2-ая неделя | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 день | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | КАША вязкая молочная из ячневой крупы с МАСЛОМ | 180/5 | 6,45 | 9,67 | 34,53 | 454,95 | 0,11 | 0,85 | 48,28 | 0 | 142,75 | 212,76 | 32,12 | 0,82 |
| 377 | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ | 200/8/7 | 0,13 | 0,012 | 9,87 | 59,5 | 0,003 | | | 0,014 | 3,25 | 1,54 | 0,84 | 0,36 |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 15 | 1,23 | 0,6 | 10,45 | 149,47 | 0,03 | - | - | 0,24 | 4,5 | 14,56 | 2,4 | 0,23 |
| | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ | 30 | 1,5 | 0,3 | 13,5 | 66 | 0,021 | - | - | 0,162 | 4,14 | 19,08 | 4,5 | 0,18 |
| | Итого: | | 9,31 | 10,582 | 68,35 | 729,92 | 0,164 | 0,85 | 48,28 | 0,416 | 154,64 | 247,94 | 39,86 | 1,59 |

| № рец. | Наименование блюда | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | |
| 202 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 180/3 | 4,66 | 4,79 | 59,50 | 242,03 | 0,05 | - | 38,67 | 1,13 | 19,89 | 103,19 | 34,71 | 0,74 |
| 295 | БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ | 50/30 | 8,04 | 9,07 | 9,5 | 152 | 0,06 | 0,52 | 28,05 | - | 37,72 | 54,58 | 11,98 | 0,31 |
| 376 | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ | 200/8 | 0,321 | 0,005 | 21,725 | 88 | 0,1 | - | 0,309 | 1,5 | 100,45 | 91,5 | 10 | 1,345 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,24 | 11,76 | 71 | 0,033 | - | - | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 44 | 0,014 | - | - | 0,108 | 2,76 | 12,72 | 3 | 0,12 |
| | Итого: | | 16,301 | 14,305 | 111,485 | 597,03 | 0,257 | 0,52 | 67,029 | 3,068 | 166,82 | 281,49 | 63,89 | 2,845 |

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 3 день | | | | | | | | | | | | | | |
| 112 | СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУБ | 250 | 2,57 | 2,78 | 15,69 | 309,00 | 0,09 | 6,08 | 0,00 | 0,00 | 29,50 | 57,73 | 23,80 | 1,00 | |
| 377 | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ | 200/8/7 | 0,13 | 0,012 | 9,87 | 59,5 | 0,003 | | | 0,014 | 3,25 | 1,54 | 0,84 | 0,36 | |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 15 | 1,23* | 0,6 | 10,45 | 149,47 | 0,03 | - | - | 0,24 | 4,5 | 14,56 | 2,4 | 0,23 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,24 | 11,76 | 71 | 0,033 | - | - | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | |
| | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 44 | 0,014 | - | - | 0,108 | 2,76 | 12,72 | 3 | 0,12 | |
| | Итого: | | 7,21 | 3,832 | 56,77 | 632,97 | 0,17 | 6,075 | 0 | 0,692 | 46,01 | 106,045 | 34,24 | 2,04 | |

| № 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 | | | | | | | | | | | | | |
| | 4 день | | | | | | | | | | | | | |
| 291 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 180/30 | 15,44 | 16,75 | 48,74 | 396,55 | 0,26 | 13,63 | 183,54 | - | 257,34 | 236,18 | 39,83 | 1,79 |
| 376 | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ | 200/8 | 0,321 | 0,005 | 21,725 | 88 | 0,1 | - | 0,309 | 1,5 | 100,45 | 91,5 | 10 | 1,345 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,24 | 11,76 | 71 | 0,033 | - | - | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 44 | 0,014 | - | - | 0,108 | 2,76 | 12,72 | 3 | 0,12 |
| | Итого: | | 19,041 | 17,195 | 91,225 | 599,55 | 0,407 | 13,63 | 183,849 | 1,938 | 366,55 | 359,9 | 57,03 | 3,585 |

| № 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 |
|--------|--------------------------|-------|--------------|---------------|--------------|------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|----------------|---------------|--------------|--------------|
| | 2-ая неделя | | | | | | | | | | | | | |
| | 5 день | | | | | | | | | | | | | |
| 312 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 6,800 | 9,800 | 20,430 | 239,33 | 0,140 | 18,158 | - | - | 36,975 | 86,590 | 27,750 | 1,008 |
| 295 | БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ | 50/30 | 8,04 | 9,07 | 9,5 | 152 | 0,06 | 0,52 | 28,05 | - | 37,72 | 54,58 | 11,98 | 0,31 |
| 376 | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ | 200/8 | 0,321 | 0,005 | 21,725 | 88 | 0,1 | - | 0,309 | 1,5 | 100,45 | 91,5 | 10 | 1,345 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,24 | 11,76 | 71 | 0,033 | - | - | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 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: | | 18,44 | 19,315 | 72,42 | 594,33 | 0,347 | 18,678 | 28,359 | 1,938 | 183,905 | 264,89 | 56,93 | 3,365 |

| № 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 234 | БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ | 50/30 | 12,52 | 11,38 | 13,03 | 111 | 0,032 | 0,36 | 93,12 | - | 100,41 | 49,24 | 18,4 | 0,1 |
| 202 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 180/3 | 4,66 | 4,79 | 59,50 | 242,03 | 0,05 | - | 38,67 | 1,13 | 19,89 | 103,19 | 34,71 | 0,74 |
| 376 | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ | 200/8 | 0,321 | 0,005 | 21,725 | 88 | 0,15 | - | 0,309 | 1,5 | 100,45 | 91,5 | 10 | 1,345 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,24 | 11,76 | 71 | 0,033 | - | - | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 44 | 0,014 | - | - | 0,108 | 2,76 | 12,72 | 3 | 0,372 |
| | Итого: | | 20,781 | 16,615 | 115,015 | 556,03 | 0,279 | 0,36 | 132,099 | 3,068 | 229,51 | 276,15 | 70,31 | 2,887 |
| | Средняя за вторую неделю: | | 15,181 | 13,641 | 85,877 | 618,305 | 0,271 | 6,686 | 76,603 | 1,853 | 191,239 | 256,069 | 53,710 | 2,719 |
| | Средняя за две недели: | | 17,134 | 15,814 | 89,592 | 608,871 | 0,300 | 9,023 | 85,581 | 2,093 | 189,032 | 265,857 | 70,339 | 3,211 |