

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ С 1-4 КЛАССЫ

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, рет.кв/су.т	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,186	2,95	6,76	35,8	0,012	1,51	-	5,06	17,3	16,7	17	0,3
291	ЩОП ИЗ ПТИЦЫ	150/50	14,7	15,95	46,414	377,67	0,24	12,98	174,8	-	245,09	224,93	37,93	1,7
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:		19,296	19,352	83,804	587,97	0,302	14,49	174,8	5,512	274,4	275,39	62,97	2,81

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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														
2 день														
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,845	4,608	4,956	55,68	0,125	11,35	0,3		20,279	18,38	9,417	0,32
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	150	2,60	3,498	28,5	187	0,047	-	28,37	0,816	15,857	47,109	8,479	0,209
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:		19,946	21,591	83,261	622,23	0,409	11,67	158,979	3,104	265,026	253,7	47,896	2,854

№ рецеп.	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	Мг, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	3 день													
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	1,128	4,886	49,02	0,025	15,456	-		15,456	31,66	21,629	0,399
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
199	ПОРЕ ГОРОХОВОЕ	150	8,99	12,9	24,44	214,7	0,02	3,11	70	-	32,975	77,595	14,75	0,7
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
	МАФФИНЫ	50	2,6	4,6	26,4	157,15	0,2	5,6	9,4	0,69	100,85	85,4	14,47	1,1
	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:		22,26	24,46	95,386	706,37	0,327	24,526	172,52	1,142	261,701	277,655	77,289	3,109

№ рецеп.	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	Мг, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	4 день													
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,7	-	5,83	0,005	0,07	29,05	0,05	33	36,7	10,55	0,45
295	ВИТОЧКИ 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	150	5,65	7,37	36,684	209,7	0,025	-	-		15,456	31,66	21,629	0,399
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:		19,611	19,585	88,669	570,53	0,287	0,59	57,409	1,988	195,39	246,66	61,359	2,954

№ п/п	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	Мг, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	5 день													
	ПР ФРУКТЫ	100	0,845	0,5	8,956	45,68	0,1	9,9	0,3		16,279	11,38	9,417	0,8
239	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	50/30	12,76	10,48	7,31	146,15	0,04	0,32	130,00	0,35	116,12	75,16	24,36	0,53
312	ПЮРЕ 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:		23,815	21,232	67,32933	605,66	0,33	28,38	130,3	0,802	181,384	206,892	69,567	3,14833

№ рецеп.	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	Мг, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
6 день														
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,845	4,608	4,956	55,68	0,125	11,35	0,3		20,279	18,38	9,417	0,32
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	150	2,6	3,498	28,5	187	0,047	-	28,37	0,816	15,857	47,109	8,479	0,209
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:		15,086	17,621	85,441	597,68	0,429	11,87	57,029	2,754	183,066	243,789	47,076	2,634
	Средняя за первую неделю:	0,000	20,002	20,640	83,982	615,073	0,347	15,254	125,173	2,550	226,827	250,681	61,026	2,918

№ рецеп.	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	Мг, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	1 день													
188	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-РИСОВАЯ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	120/30	15,6	18,98	40,89	375,38	0,139	15	160,35	-	87,5	135,22	45,09	1,01
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:		19,01	19,432	71,52	549,88	0,189	15	160,35	0,452	99,51	168,98	53,13	1,82

№ рецеп.	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	Мg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	2 день													
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,186	2,95	6,76	35,8	0,012	1,51	-	5,06	17,3	16,7	17	0,3
171	КАЦА ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,9	6,55	39,86	181,86	0,2	-	-	-	14,6	210	140	5,01
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	0,15	-	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:		18,727	19,015	98,605	572,66	0,469	2,03	28,359	6,998	178,83	405	186,18	7,415

№ рел.	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
	2-ая неделя													
	3 день													
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,845	4,608	4,956	55,68	0,125	11,35	0,3		20,279	18,38	9,417	0,32
239	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	50/30	12,76	10,48	7,31	146,15	0,04	0,32	130,00	0,35	116,12	75,16	24,36	0,53
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,60	3,498	28,5	187	0,047	-	28,37	0,816	15,857	47,109	8,479	0,209
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:		19,615	19,038	71,396	563,33	0,262	11,67	158,67	1,618	164,27	174,409	50,296	1,869

№ реч.	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	Мг, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	4 день													
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	1,128	4,886	49,02	0,025	15,456	-		15,456	31,66	21,629	0,399
291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	14,7	17,95	46,414	377,67	0,24	12,98	174,8	-	245,09	224,93	37,93	1,7
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
	КЕКС	50	3,24	9,73	27,14	108,01	0,1	4,3	8,96	0,14	96,4	79,5	13,47	1
	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:		22,281	29,253	120,925	737,7	0,512	32,736	184,069	2,078	466,156	459,81	90,229	4,894

№ реч.	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	Мg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
5 день														
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,186	2,95	6,76	35,8	0,012	1,51	-	5,06	17,3	16,7	17	0,3
312	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	6,800	9,800	20,433	239,330	0,140	18,160	-	-	36,975	86,592	27,750	1,008
295	БИГОЧКИ 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
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	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:		19,44	22,272	70,32	601,63	0,262	20,19	28,05	5,512	104,005	191,632	64,77	2,6803

№ рецеп.	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	Мг, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	6 день													
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,845	4,608	4,956	55,68	0,125	11,35	0,3		20,279	18,38	9,417	0,32
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	150	2,6	3,498	28,5	187	0,047	-	28,37	0,816	15,857	47,109	8,479	0,209
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	14,76	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:		19,566	19,931	91,971	556,68	0,401	11,71	122,099	2,754	245,756	238,449	53,496	2,676
	Средняя за вторую неделю:		19,773	21,490	87,457	596,980	0,349	15,556	113,600	3,235	209,754	273,047	83,017	3,559
	Средняя за две недели:		19,887	21,065	85,719	606,027	0,348	15,405	119,386	2,893	218,291	261,864	72,022	3,239