

Примерное двухнедельное меню для обучающихся в общеобразовательных организациях с 1 - 4 классы
Горячий завтрак

Рецептура	Наименование блюд	Выход, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорий ность, кк		Вит. В1, мг	Вит. С, мг	Вит. А, мг	Вит. Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
							ал	ал								
1 неделя																
день																
	Помидоры свежие	60	5,07	0,660	0,120	2,280	14	0,036	15,000	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540		
451,2004г	Котлеты из говядины	80	30,08	8,200	9,900	10,210	151	0,050	2,080	2,510	27,800	112,100	22,100	1,150		
508,2004г	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	6,43	3,600	7,000	29,000	193	0,292	41,000	0,518	27,352	180,553	104,550	3,501		
692,2004г	Какао с молоком	200	7,26	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:		51,85	19,820	18,130	84,250	569	0,631	16,380	3,978	207,582	459,963	174,710	8,041		
день																
	Яблоко	110	10,85	0,330	0,440	9,460	44	0,033	11,000	0,220	17,600	12,100	9,900	2,420		
	Огурцы свежие	60	3,80	0,420	0,060	1,140	7	0,018	4,200	0,060	10,200	18,000	8,400	0,300		
436,2004г	Жаркое из птицы	50/150	27,04	13,300	17,000	28,450	320	0,222	27,825	2,174	35,535	197,840	47,778	2,260		
692,2004г	Кофейный напиток с молоком	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	0,200	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:		51,85	20,130	19,740	81,310	585	0,326	43,285	2,984	127,365	307,690	82,668	5,930		
день																
43,2004г	Салат из белокачанной капусты	60	1,93	0,933	3,051	5,641	54	0,018	21,684	1,392	25,624	18,316	9,949	0,345		
437,2004г	Гуляш из говядины	50/50	31,91	9,100	12,400	10,500	190	0,030	2,440	0,410	7,600	128,900	17,500	1,900		
332,2004	Макароны отварные	150	3,74	5,652	4,469	28,000	175	0,087		21,000	16,470	47,070	8,490	0,870		

	Мандарин	100	9,37	0,500	0,200	7,500	34	0,030	10,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,000
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:		51,85	19,965	20,560	87,101	615	0,226	37,874	21,000	86,364	253,386	61,939	6,162

	Груша	100	8,82	0,400	0,300	10,300	47	0,020	5,000	0,400	19,000	16,000	12,000	2,300
1997г	Салат из моркови	60	1,84	0,632	6,043	4,341	74	0,029	2,430	2,834	13,302	26,850	18,468	0,358
2004г	Котлеты рыбные	80	22,67	8,200	8,100	7,000	134	0,080	0,128	4,000	33,280	120,096	22,640	0,896
2004г	Картофельное пюре	150	8,25	3,282	4,657	22,027	143	0,163	25,943	0,181	46,606	97,336	32,978	1,231
2004г	Какао с молоком	200	7,26	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:		51,85	19,874	20,210	86,428	609	0,545	34,831	33,500	256,218	411,992	122,146	7,635

	Яблоко	170	16,91	0,510	0,680	14,620	68	0,051	17,000	0,340	27,200	18,700	15,300	3,740
	Помидоры свежие	60	5,07	0,660	0,120	2,280	14	0,036	15,000	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
2003г	Котлеты из птицы	80	19,88	11,000	13,500	4,786	185	0,089	1,888	4,426	19,564	154,618	18,693	1,304
2004г	Рис отварной	150	4,11	3,670	4,900	28,300	172	0,045		39,900	4,950	82,350	27,000	0,540
2004г	Чай с сахаром и лимоном	200/15	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:		51,85	19,620	19,740	85,646	602	0,229	35,008	77,681	73,674	313,208	84,223	7,054

	Салат из огурцов с маслом	60	4,83	0,576	3,684	1,848	43	0,024	11,460	2,695	16,062	18,252	9,996	0,456
2004г	Пельмени отварные	180	42,12	14,800	15,000	36,000	338	0,156	2,491	1,258	34,806	191,434	26,890	2,239
2004г	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:		51,85	19,156	19,124	73,308	543	0,241	17,701	21,855	71,538	257,786	53,886	3,742

2неделя

	Огурцы свежие	60	3,80	0,420	0,060	1,140	7	0,018	4,200	0,060	10,200	18,000	8,400	0,300
,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	150/5	6,43	3,600	7,000	29,000	193	0,291		21,000	20,632	177,928	104,220	3,448
,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:		51,85	15,000	19,300	67,525	505,000	0,438	9,105	4,757	64,491	436,879	153,877	7,596

	Апельсин	150	13,95	1,350	0,300	12,150	57	0,060	90,000	0,300	51,000	34,500	19,500	0,450
	Помидоры свежие	60	5,07	0,660	0,120	2,280	14	0,036	15,000	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
,1996г	Плов с птицей	50/150	22,56	14,000	19,500	42,000	400	0,064	0,620	5,799	22,000	204,000	40,600	1,870
,2004г	Какао с молоком	200	7,26	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:		51,85	22,020	20,730	87,040	625	0,353	16,950	6,749	174,430	371,310	88,660	5,260

	Груша	100	13,19	0,400	0,300	10,300	47	0,020	5,000	0,400	19,000	16,000	12,000	2,300
	Салат из белокачанной капусты	60	2,84	0,933	3,051	5,641	54	0,018	21,684	1,392	25,624	18,316	9,949	0,345
,2004г	Котлеты рыбные	80	22,67	8,200	8,100	7,000	134	0,080	0,128	4,000	33,280	120,096	22,640	0,896
,2004г	Картофельное пюре	150	8,25	3,282	4,657	22,027	143	0,163	25,943	0,181	46,606	97,336	32,978	1,231
,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:		51,85	16,595	16,548	80,428	540	0,342	56,505	6,578	145,180	299,848	94,567	5,819

	Яблоко	100	9,87	0,300	0,400	8,100	40	0,030	10,000	0,020	16,000	11,000	9,000	2,200
,1997г	Салат из моркови	60	1,84	0,632	6,043	4,341	74	0,029	2,430	2,834	13,302	26,850	18,468	0,358
,1996г	Птица запеченая	120	25,17	6,700	7,100	4,000	107	0,113	3,750	0,830	21,080	194,810	24,520	1,658

0004	Макароны отварные	150	4,81	5,652	4,469	28,000	175	0,087		21,000	0,818	16,470	47,070	8,490	0,870
0004г	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:		51,85	19,364	20,252	86,701	610	0,312	16,440	69,050	5,032	130,882	359,480	77,068	6,036

	Банан	150	13,50	2,250	0,750	31,500	144	0,060	15,000		0,600	12,000	42,000	63,000	0,900
012г	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
0004г	Запеканка картофельная с мясом	180/5	30,22	12,600	13,000	9,200	204	0,213	35,556	20,000	5,026	27,951	109,806	41,551	1,700
0004	Чай с сахаром и лимоном	200/15 /7	2,87	0,200	0,100	13,900	57	0,000	1,120	0,000	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	0,000	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:		51,85	19,449	20,339	81,167	588	0,337	57,138	20,000	8,861	73,720	217,353	127,797	4,295

0004г	Салат из огурцов с маслом	60	4,83	0,576	3,684	1,848	43	0,024	11,460		2,695	16,062	18,252	9,996	0,456
0196г	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
0004г	Рис отварной	150	6,46	3,670	4,900	28,300	172	0,045		39,900	0,270	4,950	82,350	27,000	0,540
0004	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:		51,85	20,026	16,624	81,608	557	0,385	15,210	39,900	4,070	75,082	331,502	73,776	4,443