Директор:

ст-ть 32,00 Примерное двухнедельное меню для организации питания учащихся общеобразовательных учреждений

1-ая неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК																
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	E, мг	A, мг	Zn, мг	J, мг
Обед																
Заправочный суп (борщ, щи, рассольник, с макаронными изделиями т.д.)	250															
Блюда из котлетной массы мяса (котлеты, биточки, тефтели, фрикадельки и т.д.)	60															
Блюда из круп (рисовая, гречневая и т.д.)	180															
Сладкие блюда (компоты, кисели и т.д.)	200															
Хлеб (пшеничный, ржано-пшеничный….)	50															
Итого:		22,30	23,37	106,64	690,64	300	450	75	4,25	0,35	0,4	17,5	3	0,22	3,5	0,03

ВТОРНИК																
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	E, мг	A, мг	Zn, мг	J, мг
Обед																
Заправочный суп (борщ, щи, рассольник и т.д.)	200															
Блюда из котлетной массы мяса (котлеты, биточки, тефтели и т.д.)	60															
Блюда из круп (рисовая, гречневая и т.д.)	150															
Горячие напитки (чай с сахаром)	200/15															
Хлеб (пшеничный, ржано-пшеничный….)	40															
Итого:		16,27	19,16	72,71	547,97	300	450	75	4,25	0,35	0,4	17,5	3	0,22	3,5	0,03

СРЕДА																
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	E, мг	A, мг	Zn, мг	J, мг
Обед																
Заправочный суп (борщ, щи, рассольник, с макаронными изделиями, бобовыми т.д.)	200															
Блюда из котлетной массы мяса (котлеты, биточки, тефтели и т.д.) п/ф	80															
Блюда из макаронных изделий (макароны, лапша, вермишель)	150															
Горячие напитки (чай с сахаром)	200/15															
Хлеб (пшеничный, ржано-пшеничный….)	50															
Итого:		20,18	20,90	73,93	584,76	300	450	75	4,25	0,35	0,4	17,5	3	0,22	3,5	0,03

ЧЕТВЕРГ																
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	E, мг	A, мг	Zn, мг	J, мг
Обед																
Заправочный суп (борщ, щи, рассольник и т.д.) со сметаной	250/5															
Блюда из котлетной массы рыбы в томатном соусе(котлеты, биточки, тефтели и т.д.)	33/40															
Блюда из овощей (картофельное пюре, овощное рагу), и т.д.)	150															
Горячие напитки (чай с сахаром с лимоном)	200/15															
Хлеб (пшеничный, ржано-пшеничный….)	40															
Итого:		17,72	16,20	81,60	502,23	300	450	75	4,25	0,35	0,4	17,5	3	0,22	3,5	0,03

ПЯТНИЦА																
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	E, мг	A, мг	Zn, мг	J, мг
Обед																
Заправочный суп (борщ, щи, рассольник, с картофелем и т.д.) с клецками	200															

	Блюда из котлетной массы мяса (котлеты, биточки, тефтели и т.д.)	60															
	Блюда из круп (рисовая, гречневая и т.д.)	150															
	Горячие напитки (чай с сахаром)	200/15															
	Хлеб (пшеничный, ржано-пшеничный….)	45															
	Итого:		**15,45**	**19,13**	**88,66**	**604,97**	**300**	**450**	**75**	**4,25**	**0,35**	**0,4**	**17,5**	**3**	**0,22**	**3,5**	**0,03**
	СУББОТА																
	Наименование блюд	**Выход**	**Белки**	**Жиры**	**Углев.**	**Ккал**	**Ca, мг**	**P, мг**	**Mg, мг**	**Fe, мг**	**B1, мг**	**B2, мг**	**C, мг**	**E, мг**	**A, мг**	**Zn, мг**	**J, мг**
	Обед																
	Заправочный суп (борщ, щи, рассольник и т.д.)	200															
	Пельмени "для умников и умниц" п/ф или эквивалент	150															
	Сладкие блюда (кисель,компот и т.д)	200/15															
	Хлеб (пшеничный, ржано-пшеничный….)	40															
	Итого:		**23,16**	**16,95**	**79,51**	**565,28**	**300**	**450**	**75**	**4,25**	**0,35**	**0,4**	**17,5**	**3**	**0,22**	**3,5**	**0,03**
2 - ая неделя																	
	Понедельник																
	Наименование блюд	**Выход**	**Белки**	**Жиры**	**Углев.**	**Ккал**	**Ca, мг**	**P, мг**	**Mg, мг**	**Fe, мг**	**B1, мг**	**B2, мг**	**C, мг**	**E, мг**	**A, мг**	**Zn, мг**	**J, мг**
	Обед																
	Заправочный суп (борщ, щи, рассольник, овощной и т.д.)	200															
	Блюда из котлетной массы мяса (котлеты, биточки, тефтели и т.д.) п/ф	80															
	Блюда из макаронных изделий	150															
	Горячие напитки (чай с сахаром)	200															
	Хлеб (пшеничный, ржано-пшеничный….)	39															
	Итого:		**19,99**	**20,54**	**70,99**	**569,00**	**300**	**450**	**75**	**4,25**	**0,35**	**0,4**	**17,5**	**3**	**0,22**	**3,5**	**0,03**
	Вторник																
	Наименование блюд	**Выход**	**Белки**	**Жиры**	**Углев.**	**Ккал**	**Ca, мг**	**P, мг**	**Mg, мг**	**Fe, мг**	**B1, мг**	**B2, мг**	**C, мг**	**E, мг**	**A, мг**	**Zn, мг**	**J, мг**
	Обед																
	Заправочный суп (борщ, щи, рассольник и т.д.)	200															
	Блюда из котлетной массы рыбы в томатном соусе(котлеты, биточки, тефтели и т.д.)	33/40															
	Блюда из овощей (картофельное пюре, овощное рагу, и	150															
	Горячие напитки (чай с сахаром с лимоном)	200															
	Хлеб (пшеничный, ржано-пшеничный….)	50															
	Итого:		**13,32**	**14,86**	**58,19**	**441,97**	**300**	**450**	**75**	**4,25**	**0,35**	**0,4**	**17,5**	**3**	**0,22**	**3,5**	**0,03**
	Среда																
	Наименование блюд	**Выход**	**Белки**	**Жиры**	**Углев.**	**Ккал**	**Ca, мг**	**P, мг**	**Mg, мг**	**Fe, мг**	**B1, мг**	**B2, мг**	**C, мг**	**E, мг**	**A, мг**	**Zn, мг**	**J, мг**
	Обед																
	Заправочный суп (борщ, щи, рассольник и т.д.) со сметаной	200/5															
	Блюда из котлетной массы из мяса (котлеты, биточки, тефтели и т.д.)	80															
	Блюда из круп (рисовая, гречневая и т.д.)	150															
	Горячие напитки (чай с сахаром)	200															
	Хлеб (пшеничный, ржано-пшеничный….)	50															
	Итого:		**18,78**	**23,67**	**89,40**	**668,00**	**300**	**450**	**75**	**4,25**	**0,35**	**0,4**	**17,5**	**3**	**0,22**	**3,5**	**0,03**
	Четверг																
	Наименование блюд	**Выход**	**Белки**	**Жиры**	**Углев.**	**Ккал**	**Ca, мг**	**P, мг**	**Mg, мг**	**Fe, мг**	**B1, мг**	**B2, мг**	**C, мг**	**E, мг**	**A, мг**	**Zn, мг**	**J, мг**
	Обед																
	Заправочный суп (борщ, щи, рассольник, с крупой и т.д.)	250															
	Блюда из котлетной массы из мяса (котлеты, биточки,	60															

Блюда из макаронных изделий с маслом	180/5																
Сладкие блюда (компоты, кисели и т.д.)	200																
Хлеб белый 1с	50																
Итого:		**19,53**	**21,96**	**121,30**	**765,00**	**300**	**450**	**75**	**4,25**	**0,35**	**0,4**	**17,5**	**3**	**0,22**	**3,5**	**0,03**
Пятница																	
Наименование блюд	**Выход**	**Белки**	**Жиры**	**Углев.**	**Ккал**	**Ca, мг**	**P, мг**	**Mg, мг**	**Fe, мг**	**B1, мг**	**B2, мг**	**C, мг**	**E, мг**	**A, мг**	**Zn, мг**	**J, мг**
Обед																	
Заправочный суп со сметаной(борщ, щи, рассольник и т.д.)	250/10																
Блюда из котлетной массы из мяса (котлеты, биточки, тефтели и т.д.)	60																
Блюда из бобовых с маслом (гороховое пюре и т.д)	150/5																
Горячие напитки (чай с сахаром)	200/15																
Хлеб (пшеничный, ржано-пшеничный….)	45																
Итого:		**29,30**	**21,82**	**81,50**	**658,00**	**300**	**450**	**75**	**4,25**	**0,35**	**0,4**	**17,5**	**3**	**0,22**	**3,5**	**0,03**
Суббота																	
Наименование блюд	**Выход**	**Белки**	**Жиры**	**Углев.**	**Ккал**	**Ca, мг**	**P, мг**	**Mg, мг**	**Fe, мг**	**B1, мг**	**B2, мг**	**C, мг**	**E, мг**	**A, мг**	**Zn, мг**	**J, мг**
Обед																	
Заправочный суп (борщ, щи, рассольник, с картофелем и т.д.)	250																
Пельмени "для умников и умниц" п/ф или эквивалент	150																
Горячие напитки (чай с сахаром с лимоном)	200																
Хлеб (пшеничный, ржано-пшеничный….)	50																
Итого:		**21,66**	**17,54**	**53,80**	**475,00**	**300**	**450**	**75**	**4,25**	**0,35**	**0,4**	**17,5**	**3**	**0,22**	**3,5**	**0,03**