

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

Горючий завтрак

Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
1-ая неделя														
1 день														
71/2015, ДеПл	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0,660	0,120	2,280	14	0,036	15,000	-	0,420	8,400	15,500	12,000	0,540
ТТК	КОТЛЕТЫ (БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ) РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	8,200	9,900	10,210	151	0,050	0,050	2,080	2,510	27,800	112,100	22,100	1,150
508/2004, СБ шк	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	3,600	7,000	29,000	193	0,292	-	41,000	0,518	27,352	160,553	104,550	3,501
693/2004, СБ шк	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,780	0,670	21,000	105	0,200	1,330	0	0,000	133,330	111,110	25,580	2,000
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 1 сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		19,820	18,130	84,250	569,000	0,631	16,38	43,08	5,553	130,662	381,753	182,1	8,681
2 день														
338/2015, ДеПл	ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	110	0,330	0,440	9,460	44	0,033	11,000	-	0,220	17,600	12,100	9,900	2,420
71/2015, ДеПл	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ (порциями)	60	0,420	0,050	1,140	7	0,018	4,200	-	0,060	10,200	18,000	8,400	0,300
ТТК, 2019	ЖАРКОЕ ИЗ ПТИЦЫ	50/150	13,300	17,000	28,450	320	0,222	27,825	28,500	2,174	35,535	197,840	47,778	2,260
692/2004	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,500	1,800	20,500	108	0	0,260	0,05	-	53,330	39,150	6,090	0,100
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 1 сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		20,13	19,740	81,310	585	0,325	93,025	28,5	3,069	81,055	262,19	79,428	5,817
3 день														
43/2004, СБ шк	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,933	3,051	5,641	54	0,018	21,684	-	1,392	25,624	18,316	9,949	0,345
437/2004, СБ шк	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	9,100	12,400	10,500	190	0,030	2,440	-	0,410	7,600	128,900	17,500	1,900
332/СБ шк	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,652	4,469	28,000	175	0,087	-	21,000	0,818	16,470	47,070	8,490	0,870
685/2004, СБ шк	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,200	-	13,70	56	0,005	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 1 сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		19,465	20,36	79,6	581	0,216	87,874	21	3,225	99,664	244,286	59,639	3,942

4 день														
13/02/2015	ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,200	0,400	8,100	40	0,030	10,000	-	0,020	10,000	11,000	9,000	2,200
17/02/2015	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,032	0,043	4,300	74	0,020	2,400	-	2,834	13,300	20,650	18,408	0,358
17/02/2015	ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	120	6,700	7,100	4,000	107	0,113	3,750	48,000	0,630	21,080	194,810	24,520	1,958
20/02/2015	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,052	4,468	20,000	175	0,087	-	21,000	0,818	16,470	47,070	8,490	0,870
04/02/2004	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,500	1,800	20,500	108	0	0,268	0,05	0,000	93,200	36,150	6,090	0,10
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	Итого:		19,364	20,252	86,600	610	0,337	126,948	48	7,704	134,049	343,069	99,693	3,957
5 день														
13/02/2015	ФРУКТЫ (БАНАНЫ)	150	2,250	0,750	31,500	144	0,068	15,000	-	0,603	12,000	42,000	63,000	0,900
04/02/09	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ (ДОЛЬКАМИ) С МАСЛОМ	60	0,618	0,049	4,807	77	0,011	5,467	-	2,695	20,200	23,607	12,016	0,765
4/78/2004	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ, МАСЛОМ	18075	12,600	13,000	9,200	204	0,213	35,556	20,000	0,928	27,901	109,506	41,551	1,700
08/02/09	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/157	0,200	0,100	13,900	57	0,000	1,120	0	0,010	2,900	1,340	0,730	0,090
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	Итого:		19,448	20,339	81,167	588,000	0,308	56,018	20	8,641	64,78	189,413	118,387	3,645
6 день														
20/02/2015	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ	60	0,382	0,049	1,037	60	0,015	3,822	-	2,605	9,282	16,500	7,644	0,273
24/02/2015	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	180	12,000	7,600	18,000	180	0,300	-	-	0,500	53,400	182,800	19,780	2,400
01/02/2004	РИС ОТВАРНОЙ	190	3,670	4,900	28,300	172	0,045	-	39,500	0,270	4,050	82,350	27,000	0,540
08/02/04	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,200		13,70	56	0,008	3,700	-	0,075	9,970	7,500	0,500	0,187
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	0,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	Итого:		19,832	18,889	80,797	574	0,485	18,822	21	4,833	78,792	301,37	101,714	4,723

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

Горячий завтрак



Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийн ость, 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														
338/2015Дел я	ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИНЫ)	150	1,350	0,300	12,150	57	0,060	90,000	-	0,300	51,000	34,500	19,500	0,450
71/2015Дел я	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ (порциями)	60	0,420	0,060	1,140	7	0,018	4,200	-	0,060	10,200	18,000	8,400	0,300
433/2004Сб я	ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ	60/30	7,200	11,800	1,925	143	0,068	1,155	-	3,824	12,969	192,851	24,257	2,801
508/2004Сб я	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,000	7,000	29,000	193	0,291	-	21,000	0,468	20,632	177,926	104,220	3,448
693/2004, Сб я	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,780	0,670	21,000	105	0,200	1,330	0	0,000	133,330	111,110	25,560	2,000
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	Итого:		19,930	20,270	66,975	611,000	0,422	9,355	21	4,562	56,941	412,679	144,677	7,831
2 день														
71/2015Дел я	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (порциями)	60	0,660	0,120	2,280	14	0,038	15,800	-	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
291/2015Дел я	ПЛОВ С ПТИЦЕЙ	50/150	14,000	19,500	42,000	400	0,564	0,620	34,270	5,796	22,000	204,000	40,600	1,870
686/2004, Сб я	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,200	0,100	13,900	57	0,060	1,120	0	0,010	2,860	1,340	0,730	0,080
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	Итого:		18,44	20,16	79,940	577	0,13	65,62	34,27	6,614	44,12	240,85	63,15	3,027
3 день														
338/2015Дел я	ФРУКТЫ (ГРУШИ)	100	0,400	0,300	10,300	47	0,020	5,000	-	0,400	16,000	16,000	12,000	2,300
43/2004Сб я	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,933	3,051	5,641	54	0,018	21,684	-	1,302	25,624	18,316	9,949	0,345
234/2015Дел я	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	10,800	11,800	6,500	175	0,080	0,128	8,000	4,000	33,280	120,096	22,640	0,898
312/2015Дел я	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,282	4,657	22,027	143	0,163	25,943	25,500	0,181	46,806	97,336	32,978	1,231
685/2004Сб я	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,200		13,70	56	0,008	3,750		0,075	9,970	7,570	6,500	0,197
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	Итого:		19,20	20,25	79,93	581,00	0,308	56,505	33,5	6,443	132,73	267,498	84,117	5,214

4 день														
338/2015 ДеЛн	ФРУКТЫ (ГРУШИ)	100	0,400	0,300	10,300	47	0,020	5,000	-	0,400	19,000	16,000	12,000	2,300
ТТК	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,632	6,043	4,341	74	0,029	2,430	-	2,634	13,302	26,850	18,468	0,368
234/2015, ДеЛн	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	8,200	8,100	7,000	134	0,060	0,126	8,000	4,000	33,280	120,096	22,640	0,896
520/СБ.шк 693/2004, СБ.шк	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,282	4,657	22,027	143	0,163	25,943	25,500	0,181	46,606	97,336	32,978	1,231
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,780	0,670	21,000	105	0,200	1,330	0	0,000	133,330	111,110	25,560	2,000
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 1 сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		19,874	20,21	86,428	609	0,294	28,501	33,5	7,235	97,788	257,282	76,886	2,765
5 день														
338/2015, ДеЛн	Фрукты (ЯБЛОКИ)	170	0,510	0,680	14,620	68	0,051	17,000	-	0,340	27,200	18,700	15,300	3,740
71/2015, ДеЛн	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (порциями)	60	0,660	0,120	2,280	14	0,036	15,000	-	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
ТТК	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	11,000	13,500	4,786	185	0,089	1,888	37,781	4,426	19,564	154,618	18,693	1,304
511/2004 СБ.шк	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,670	4,900	28,300	172	0,045	-	39,900	0,270	4,950	82,350	27,000	0,540
686/2004, СБ.шк	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,200	0,100	13,900	57	0,000	1,120	0	0,010	2,860	1,340	0,730	0,060
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 1 сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		19,620	19,740	85,646	602	0,243	33,888	77,681	5,676	64,414	284,268	75,793	6,374
6 день														
338/2015 ДеЛн	ФРУКТЫ (мандарин)	100	0,500	0,200	7,500	34	0,030	10,000	-	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
20/2015, ДеЛн	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ	60	0,576	3,684	1,848	43	0,024	11,460	-	2,695	16,062	18,252	9,996	0,466
ТТК	ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ	180	14,800	15,000	36,000	338	0,156	2,491	21,855	1,258	34,806	191,434	26,890	2,239
685/2004СБ.шк	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 1 сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		19,656	19,324	80,808	577	0,232	23,951	21,855	4,373	71,468	233,686	48,686	5,175