

786

Меню с 1 — 4 классы сезон весна — лето 1 смена

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины, микроэлементы (мг) | | | | | |
|--------------------------------|------------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|------------|--------------|--------------|------------|--|
| | | Б | Ж | У | | С | А | К | Са | Fe | |
| 1 неделя | | | | | | | | | | | |
| понедельник | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Сосиски отварные | 100 | 12,0 | 24,0 | 2,0 | 266,0 | 0,0 | 0,0 | 220,0 | 36,0 | 4,0 | |
| Макаронны отварные | 150 | 3,0 | 5,0 | 36,0 | 211,0 | 0,0 | 0,0 | 64,0 | 200,0 | 1,0 | |
| Комлот из изюма | 200 | 0,0 | 0,0 | 28,0 | 109,0 | 0,0 | 0,0 | 32,0 | 16,0 | 1,0 | |
| Батон | 25 | 2,0 | 1,0 | 12,0 | 60,0 | 0,0 | 0,0 | 23,0 | 4,0 | 0,0 | |
| Итого | | 17,0 | 30,0 | 78,0 | 646,0 | 0,0 | 0,0 | 339,0 | 256,0 | 6,0 | |
| вторник | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Тфтели в соусе | 60/50 | 9,1 | 11,0 | 13,0 | 189,0 | 3,0 | 0,0 | 96,0 | 35,0 | 0,0 | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,0 | 10,0 | 28,0 | 222,0 | 0,0 | 0,0 | 170,0 | 17,0 | 3,0 | |
| Комлот из яблоч | 200 | 0,0 | 0,0 | 28,0 | 109,0 | 7,0 | 0,0 | 112,0 | 7,0 | 1,0 | |
| Хлеб ржаной | 25 | 2,0 | 0,0 | 15,0 | 71,0 | 0,0 | 0,0 | 28,0 | 6,0 | 0,0 | |
| Итого | | 17,1 | 21,0 | 84,0 | 591,0 | 10,0 | 0,0 | 406,0 | 65,0 | 4,0 | |
| среда | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Котлета рыбная | 80 | 3,2 | 6,4 | 14,4 | 129,6 | 0,0 | 0,0 | 59,2 | 36,8 | 0,0 | |
| Картофельное пюре | 150 | 3,0 | 6,0 | 19,0 | 150,0 | 22,0 | 0,0 | 667,0 | 76,0 | 1,0 | |
| Напиток из апельсина | 200 | 0,0 | 0,0 | 26,0 | 100,0 | 13,0 | 0,0 | 44,0 | 8,0 | 0,0 | |
| Батон | 25 | 2,0 | 1,0 | 13,0 | 69,0 | 0,0 | 0,0 | 25,0 | 4,0 | 0,0 | |
| Хлеб ржаной | 50 | 4,0 | 0,0 | 30,0 | 142,0 | 0,0 | 0,0 | 56,0 | 12,0 | 0,0 | |
| Итого | | 12,2 | 13,4 | 102,4 | 590,6 | 35,0 | 0,0 | 851,2 | 136,8 | 1,0 | |

| | | | | | | | | | | |
|------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|
| четверг | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Котлета рубленая из птицы | 80 | 17,6 | 4,3 | 6,4 | 184,0 | 0,0 | 0,0 | 599,0 | 33,6 | 0,0 |
| Рис отварной | 150 | 4,0 | 6,0 | 39,0 | 229,0 | 0,0 | 0,0 | 55,0 | 11,0 | 1,0 |
| Итого | 200 | 1,0 | 0,0 | 31,0 | 123,0 | 1,0 | 1,0 | 36,0 | 32,0 | 1,0 |
| Батон | 50 | 4,0 | 2,0 | 24,0 | 120,0 | 0,0 | 0,0 | 46,0 | 8,0 | 0,0 |
| Итого | | 26,6 | 12,3 | 100,4 | 656,0 | 1,0 | 1,0 | 736,0 | 84,6 | 2,0 |
| пятница | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Котлета рубленая из говядины | 50 | 11,4 | 12,6 | 12,6 | 214,9 | 3,4 | 0,0 | 101,7 | 37,3 | 1,0 |
| Капуста тушеная | 150 | 4,0 | 5,0 | 15,0 | 116,0 | 80,0 | 0,0 | 369,0 | 93,0 | 1,0 |
| Напиток лимонный | 200 | 1,0 | 0,0 | 31,0 | 123,0 | 1,0 | 0,0 | 35,0 | 32,0 | 1,0 |
| Хлеб ржаной | 50 | 4,0 | 0,0 | 30,0 | 142,0 | 0,0 | 0,0 | 56,0 | 12,0 | 0,0 |
| Батон | 25 | 2,0 | 1,0 | 13,0 | 69,0 | 0,0 | 0,0 | 25,0 | 4,0 | 0,0 |
| Итого | | 22,4 | 18,6 | 101,6 | 664,9 | 84,4 | 0,0 | 586,7 | 178,3 | 3,0 |
| суббота | | | | | | | | | | |
| обед | | | | | | | | | | |
| Жаркое по-домашнему | 200 | 10,0 | 22,0 | 24,0 | 338,0 | 0,0 | 29,0 | 808,0 | 25,0 | 1,0 |
| Чай с сахаром | 200 | 2,0 | 0,0 | 27,0 | 111,0 | 0,0 | 15,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Хлеб ржаной | 50 | 4,0 | 0,0 | 30,0 | 142,0 | 0,0 | 0,0 | 56,0 | 12,0 | 0,0 |
| Батон | 25 | 2,0 | 1,0 | 13,0 | 69,0 | 0,0 | 0,0 | 25,0 | 4,0 | 0,0 |
| Итого | | 18,0 | 23,0 | 94,0 | 660,0 | 0,0 | 44,0 | 889,0 | 41,0 | 1,0 |

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины, микроэлементы (мг) | | | | | |
|--|------------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|------------------------------|-------------|----------------|--------------|-------------|--|
| | | Б | Ж | У | | С | А | К | Са | Fe | |
| 2 неделя | | | | | | | | | | | |
| понедельник | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежклй с сыром с масл. раст. | 60 | 3,0 | 11,4 | 4,2 | 106,8 | 0,0 | 4,8 | 139,8 | 108,6 | 0,6 | |
| Котлета Рябушка (из птицы) | 80 | 5,0 | 7,0 | 15,0 | 148,0 | 1,0 | 0,0 | 18,0 | 7,0 | 0,0 | |
| Макароньы отварные | 150 | 4,0 | 6,0 | 39,0 | 229,0 | 0,0 | 0,0 | 55,0 | 11,0 | 1,0 | |
| Напиток лимонный | 200 | 0,0 | 0,0 | 24,0 | 96,0 | 6,0 | 0,0 | 27,0 | 7,0 | 0,0 | |
| Батон | 50 | 4,0 | 2,0 | 24,0 | 120,0 | 0,0 | 0,0 | 46,0 | 8,0 | 0,0 | |
| Итого | | 16,0 | 26,4 | 106,2 | 699,8 | 7,0 | 4,8 | 285,8 | 141,6 | 1,6 | |
| вторник | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Биточек рубленый из говядины | 50 | 13,9 | 12,8 | 14,9 | 232,5 | 0,0 | 0,0 | 57,6 | 514,3 | 0,0 | |
| Рис отварной | 150 | 14,0 | 6,0 | 31,0 | 223,0 | 0,0 | 0,0 | 440,0 | 65,0 | 4,0 | |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 76,0 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Батон | 50 | 4,0 | 2,0 | 24,0 | 120,0 | 0,0 | 0,0 | 46,0 | 8,0 | 0,0 | |
| Итого | | 31,9 | 20,8 | 89,9 | 651,5 | 0,0 | 0,0 | 544,6 | 587,3 | 4,0 | |
| среда | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Шницель рыбный | 50 | 3,20 | 8,48 | 7,50 | 121,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Картофельное пюре | 150 | 3,00 | 5,00 | 24,00 | 159,00 | 30,00 | 0,00 | 853,00 | 27,00 | 1,00 | |
| Компот из ябллок | 200 | 0,00 | 0,00 | 28,00 | 109,00 | 7,00 | 0,00 | 112,00 | 7,00 | 1,00 | |
| Батон | 25 | 2,00 | 1,00 | 13,00 | 69,00 | 0,00 | 0,00 | 25,00 | 4,00 | 0,00 | |
| Хлеб ржаной | 50 | 4,00 | 0,00 | 30,00 | 142,00 | 0,00 | 0,00 | 56,00 | 12,00 | 0,00 | |
| Итого | | 12,20 | 14,48 | 102,50 | 600,60 | 37,00 | 0,00 | 1046,00 | 50,00 | 2,00 | |

| четверг | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|-------|------|------|------|-------|------|------|-------|-------|-----|-----|-----|
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| Фрикадельки в соусе | 55/50 | 11,0 | 13,0 | 14,0 | 220,0 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,7 | 10,0 | 28,5 | 222,0 | 0,0 | 0,0 | 170,0 | 17,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0 |
| Кисель п/я | 200 | 0,0 | 0,0 | 34,0 | 129,0 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Хлеб ржаной | 25 | 2,0 | 0,0 | 15,0 | 71,0 | 0,0 | 0,0 | 28,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| итого | | 19,7 | 23,0 | 91,5 | 642,0 | 0,0 | 0,0 | 200,0 | 25,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0 |
| пятница | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| Шницель рубленый из говядины | 80 | 13,9 | 12,8 | 14,9 | 232,5 | 0,0 | 0,0 | 57,6 | 514,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Рагу из овощей | 150 | 3,0 | 6,0 | 16,0 | 132,0 | 3,0 | 28,0 | 444,0 | 49,0 | 2,0 | 2,0 | 2,0 |
| Напиток из апельсинов | 200 | 0,0 | 0,0 | 26,0 | 100,0 | 13,0 | 0,0 | 44,0 | 8,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Хлеб ржаной | 50 | 4,0 | 0,0 | 30,0 | 142,0 | 0,0 | 0,0 | 56,0 | 12,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Батон | 25 | 2,0 | 1,0 | 13,0 | 69,0 | 0,0 | 0,0 | 25,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| итого | | 22,9 | 19,8 | 99,9 | 675,5 | 16,0 | 28,0 | 626,6 | 587,3 | 2,0 | 2,0 | 2,0 |
| суббота | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| Плов из говядины | 200 | 13,0 | 27,0 | 41,0 | 462,0 | 1,0 | 4,0 | 136,0 | 24,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 |
| чай с сахаром | 200 | 2,0 | 0,0 | 27,0 | 111,0 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Хлеб ржаной | 50 | 4,0 | 0,0 | 30,0 | 142,0 | 0,0 | 0,0 | 56,0 | 12,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| итого | | 19,0 | 27,0 | 98,0 | 715,0 | 1,0 | 4,0 | 193,0 | 36,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 |

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная

- дрожжи йодированные

- режисен "РД"

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептов 1996г, 1997г, 2004г, ТТК.

В примерном меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей ст