

2826

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
<b>1 неделя</b>										
<b>понедельник</b>										
<b>Обед</b>										
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
<b>Итого</b>		<b>17,0</b>	<b>30,0</b>	<b>78,0</b>	<b>646,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>339,0</b>	<b>256,0</b>	<b>6,0</b>
<b>вторник</b>										
<b>Обед</b>										
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
<b>Итого</b>		<b>17,1</b>	<b>21,0</b>	<b>84,0</b>	<b>591,0</b>	<b>10,0</b>	<b>0,0</b>	<b>406,0</b>	<b>65,0</b>	<b>4,0</b>
<b>среда</b>										
<b>Обед</b>										
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 агельсинов	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
<b>Итого</b>		<b>12,2</b>	<b>13,4</b>	<b>102,4</b>	<b>590,6</b>	<b>35,0</b>	<b>0,0</b>	<b>851,2</b>	<b>136,8</b>	<b>1,0</b>

	четверг														
<b>Обед</b>															
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	
<b>итого</b>															
Компот из кураги	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	
<b>итого</b>															
	пятница														
<b>Обед</b>															
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	
<b>итого</b>															
	суббота														
<b>обед</b>															
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	
<b>итого</b>															
		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
<b>Обед</b>											
Салат из свежкл 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	
Макаронны 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	
<b>Итого</b>		<b>16,0</b>	<b>26,4</b>	<b>106,2</b>	<b>699,8</b>	<b>7,0</b>	<b>4,8</b>	<b>285,8</b>	<b>141,6</b>	<b>1,6</b>	
<b>Вторник</b>											
<b>Обед</b>											
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	
<b>Итого</b>		<b>31,9</b>	<b>20,8</b>	<b>89,9</b>	<b>651,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>544,6</b>	<b>587,3</b>	<b>4,0</b>	
<b>среда</b>											
<b>Обед</b>											
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 яблук	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	
<b>Итого</b>		<b>12,20</b>	<b>14,48</b>	<b>102,50</b>	<b>600,60</b>	<b>37,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1046,00</b>	<b>50,00</b>	<b>2,00</b>	

четверг										
Обед										
Фрикадельки в соусе	55/50	11,0	13,0	14,0	220,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,7	10,0	28,5	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0
Кисель п/я	200	0,0	0,0	34,0	129,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
итого		19,7	23,0	91,5	642,0	0,0	0,0	200,0	25,0	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
Рагу из овощей	150	3,0	6,0	16,0	132,0	3,0	28,0	444,0	49,0	2,0
Напиток из апельсина	200	0,0	0,0	26,0	100,0	13,0	0,0	44,0	8,0	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		22,9	19,8	99,9	675,5	16,0	28,0	626,6	587,3	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
чай с сахаром	200	2,0	0,0	27,0	111,0	0,0	0,0	1,0	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
итого		19,0	27,0	98,0	715,0	1,0	4,0	193,0	36,0	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 сг