

199

меню с 1 — 4 классы сезон осень — зима 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												
Салат из свежей капусты с маслом растительным	60	1,2	3,0	7,2	57,6	33,8	0,6	151,8	463,8	0,6		
Сосиски отварные	100	12,0	24,0	2,0	266,0	0,0	0,0	220,0	36,0	4,0		
Макароньы: отварные	150	3,0	5,0	36,0	211,0	0,0	0,0	64,0	200,0	1,0		
Компот 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		18,2	33,0	85,2	703,6	33,8	0,6	490,8	719,8	6,6		
вторник												
Обед												
Салат из свежей моркови с маслом растительным	60	0,6	3,0	3,6	67,2	4,8	2,4	103,2	26,4	0,6		
Тертелы 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		
Компот из яблок	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		17,70	24,00	87,60	658,20	14,80	2,40	509,20	91,40	4,60		
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 апельсинов	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	17,60	4,30	6,40	184,00	0,00	0,00	599,04	33,60	0,00		
Рис отварной	150	4,00	6,00	39,00	229,00	0,00	0,00	55,00	11,00	1,00		
Комлот из курицы	200	1,00	0,00	31,00	123,00	1,00	1,00	36,00	32,00	1,00		
Батон	50	4,00	2,00	24,00	120,00	0,00	0,00	46,00	8,00	0,00		
Итого		26,60	12,30	100,40	656,00	1,00	1,00	736,04	84,60	2,00		
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		
Итого		20,4	17,6	88,6	595,9	84,4	0,0	561,7	174,3	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 лимоном	200/7	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 свеклы с сыром с маслом растительным	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		
Макаронь: 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	3.2	8.5	7.5	121.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
Картофельное пюре	150	3.0	5.0	24.0	159.0	30.0	0.0	853.0	27.0	1.0		
Компот из яблок	200	0.0	0.0	28.0	109.0	7.0	0.0	112.0	7.0	1.0		
Батон	50	2.0	1.0	13.0	69.0	0.0	0.0	25.0	4.0	0.0		
Хлеб ржаной	25	4.0	0.0	30.0	142.0	0.0	0.0	56.0	12.0	0.0		
Итого		12.2	14.5	102.5	600.6	37.0	0.0	1046.0	50.0	2.0		

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/зеленый горошек	150/30	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	50	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 апельсинов	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 замены пищевых продуктов.

Допускаются замены:

1. Гарниры из овощей на гарниры из макаронных изделий или круп

2. Блюда из птицы на блюда из мяса и наборот

3. Блюда из котлетной массы на натуральные

4. Напитки на компоты из замороженных ягод и других продуктов