

Меню с 1 — 4 классы сезон весна — лето 2 смена

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витаминь, микроэлементы (мг)					
		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe	
1 неделя											
понедельник											
Обед											
Суп картофельный с горохом	200	4,8	4,0	16,0	118,4	0,0	0,0	374,4	29,6	1,6	
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		21,8	34,0	94,0	764,4	0,0	0,0	713,4	285,6	7,6	
вторник											
Обед											
Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	1,6	6,2	10,4	107,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Терттели 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		18,7	27,2	94,4	698,4	10,0	0,0	406,0	65,0	4,0	
среда											
Обед											
Рассольник ленинградский	200	1,6	7,0	13,6	125,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Котлета рыбная	75	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		13,8	20,4	116,0	715,6	35,0	0,0	851,2	136,8	1,0
четверг										
Обед										
Ши из свежей капусты	200	1,6	7,0	7,2	101,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
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
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
Итого		28,2	19,3	107,6	757,8	1,0	1,0	736,0	84,6	2,0
пятница										
Обед										
Суп картофельный с домашней лапшой	200	2,4	2,4	16,0	100,0	1,0	17,0	479,0	26,0	1,0
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		24,8	21,0	117,6	764,9	85,4	17,0	1065,7	204,3	4,0
суббота										
обед										
Суп крестьянский со сметаной	200/10	1,6	9,4	8,0	107,4	1,0	20,0	296,0	41,0	1,0
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	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		19,6	32,4	102,0	767,4	1,0	64,0	1185,0	82,0	2,0		

Прием пищи, наименование блюда

2 неделя

понедельник

	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витаминь,микроэлементы (мг)						
		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe		
Обед												
Суп овощной	200	1,6	7,0	8,8	103,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Котлета Рябушка (из птицы)	80	5,0	7,0	15,0	148,0	1,0	0,0	18,0	7,0	0,0	0,0	0,0
Макаронь отварные	150	4,0	6,0	39,0	229,0	0,0	0,0	55,0	11,0	1,0	1,0	1,0
Напиток лимонный	200	0,0	0,0	24,0	96,0	6,0	0,0	27,0	7,0	0,0	0,0	0,0
батон	50	4,0	2,0	24,0	120,0	0,0	0,0	46,0	8,0	0,0	0,0	0,0
Итого		14,6	22,0	110,8	696,4	7,0	0,0	146,0	33,0	1,0		

вторник

Обед

Борщ сибирский со сметаной	200/10	1,6	5,4	10,4	103,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Биточек рубленый из говядины	50	13,9	12,8	14,9	232,5	0,0	0,0	57,6	514,3	0,0	0,0	0,0
Рис отварной	150	14,0	6,0	31,0	223,0	0,0	0,0	440,0	65,0	4,0	4,0	4,0
Напиток из шиповника	200	0,0	0,0	20,0	76,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
батон	50	4,0	2,0	24,0	120,0	0,0	0,0	46,0	8,0	0,0	0,0	0,0
Итого		33,5	26,2	100,3	754,9	0,0	0,0	544,6	587,3	4,0		

среда												
Обед												
Суп крестьянский со сметаной	200/10	1,60	7,00	8,00	107,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Шницель рыбный	50	3,20	8,48	7,50	121,60	0,00	0,00	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		
четверг												
Обед												
Компот из яблоч	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		13,80	21,48	110,50	708,00	37,00	0,00	1046,00	50,00	2,00		
пятница												
Обед												
Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,6	7,0	7,2	101,8	1,0	30,0	315,0	51,0	1,0		
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 яля	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		21,3	30,0	98,7	743,8	1,0	30,0	515,0	76,0	4,0		
суббота												
Обед												
Рассолник ленинградский со сметаной	200/10	1,6	7,0	13,6	126,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
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		24,5	26,8	113,5	801,5	16,0	28,0	626,6	587,3	2,0		
суббота												
Обед												
Суп-лапша домашняя	200	2,4	4,0	12,0	92,8	1,0	20,0	73,0	25,0	1,0		
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		21,4	31,0	110,0	807,8	2,0	24,0	266,0	61,0	2,0

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