



Двухнедельное меню горячего питания для обучающихся в
общеобразовательных организациях с 11 до 18ти лет

№ рецепту	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорий ность,	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
173/2017	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	6,662	9,024	34,000	170	0,292	0,000	0	0,518	37,352	170,533	44,550	1,101
ТТК №1	Чай полусладкий	200/7	0,200	0,000	13,700	56	0,010	3,750	0,00	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого		9,14	9,264	62,46	297	0,335	3,75	0,00	0,923	53,32	197,53	55,3	1,631
2 день														
174/2017	Каша ячневая с маслом	150/5	5,480	8,230	29,400	215,000	0,090	0,000	41,000	0,518	27,372	180,553	27,300	0,705
ТТК №1	Чай полусладкий	200/7	0,200	0,000	13,700	56	0,010	3,750	0,00	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого		7,960	8,47	57,860	342	0,133	3,750	41	0,923	43,34	207,553	38,00	1,24
3 день														
203/2017	Макароны отварные с маслом	150/5	5,100	4,468	28,500	187	0,087	0,000	0,100	0,816	16,457	57,009	8,479	0,869
377/2017	Чай с лимоном полусладкий	200/10/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,800		0,014	3,250	1,540	0,840	0,087
1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого		7,464	4,72	58,445	320	0,123	2,8	0,1	1,16	25,707	78,049	13,52	1,29
4 день														
174/2017	Каша рисовая с маслом	150/5	3,650	5,370	36,680	210	0,020	0,000	0,027	0,000	1,360	60,900	16,300	0,520
ТТК №1	Чай полусладкий	200/7	0,200	0,000	13,700	56	0,010	3,750	0,00	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого		6,13	5,61	65,14	337,00	0,063	3,750	0,027	0,405	17,330	87,90	27,00	1,050
5 день														
173/2017	Каша пшеничная вязкая с маслом	150/5	3,600	7,000	29,000	193,00	0,292	0,000	41,000	0,518	27,352	180,553	104,550	3,501
ТТК №1	Чай полусладкий	200/7	0,200	0,000	13,700	56	0,010	3,750	0,00	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого		6,080	7,240	57,460	320,000	0,335	3,750	41,000	0,923	43,322	207,553	115,25	4,031
6 день														
203/2017	Макароны отварные с маслом	150/5	5,100	4,468	28,500	187	0,087	0,000	0,100	0,816	16,457	57,009	8,479	0,869
ТТК №1	Чай полусладкий	200/7	0,200	0,000	13,700	56	0,010	3,750	0,00	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
	Итого		5,300	4,468	42,200	243,000	0,097	3,750	0,100	0,891	26,427	64,509	14,979	1,069

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорий ность,	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	1 день													
173/2017	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	6,660	9,024	34,000	170	0,290	0,000	0	0,000	37,350	60,600	44,550	1,100
ТТК №1	Чай полусладкий	200/7	0,200	0,000	13,700	56	0,010	3,750	0,00	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого		9,14	9,264	62,460	297,0	0,333	3,75	0,21	0,405	53,32	87,600	55,250	1,630
	2 день													
182/2017	Каша молочная геркулесовая с маслом	150/5	5,380	5,890	22,880	166	0,080	3,170	1,280	0,810	143,000	237,200	7,500	0,700
ТТК №1	Чай полусладкий	200/7	0,200	0,000	13,700	56	0,010	3,750	0,00	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого		7,86	6,13	51,34	293	0,123	6,92	1,28	1,215	158,97	264,2	18,2	1,23
	3 день													
174/2017	Каша ячневая с маслом	150/5	5,480	8,230	29,400	215	0,090	0,000	41,000	0,518	27,352	180,553	27,300	0,705
ТТК №1	Чай полусладкий	200/7	0,200	0,000	13,700	56	0,010	3,750	0,00	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого		7,960	8,47	57,860	342	0,133	3,750	41,00	0,923	43,322	207,553	38,000	1,24
	4 день													
173/2017	Каша пшеничная вязкая с маслом	150/5	5,650	4,470	28,000	175	0,090	0,000	21	0,818	16,470	47,070	8,490	0,870
ТТК №1	Чай полусладкий	200/7	0,200	0,000	13,700	56	0,010	3,750	0,00	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого		8,13	4,710	56,460	302,00	0,133	3,750	21,000	1,223	32,440	74,07	19,190	1,400
	5 день													
199/2017	Пюре из гороха с маслом	150/5	17,250	1,200	38,100	232	0,490	0,000	0,000	0,000	94,700	213,100	41,130	4,700
ТТК №1	Чай полусладкий	200/7	0,200	0,000	13,700	56	0,010	3,750	0,00	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого		19,73	1,440	66,560	359,00	0,533	3,750	0,000	0,405	110,670	240,100	51,830	5,230
	6 день													
421/2017	Сдоба обыкновенная	100	7,760	4,720	52,300	282	0,140	0,000	0,020	0,000	22,000	74,000	29,000	1,380
ТТК №1	Чай полусладкий	200/7	0,200	0,000	13,700	56	0,010	3,750	0,00	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
	Итого		7,960	4,720	66,000	338,00	0,150	3,750	0,020	0,075	31,970	81,500	35,500	1,580