

Примерное двухнедельное меню для обучающихся в общеобразовательных организациях с 1-4 классы (Горячий завтрак)

Номер рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,ккал	Витамин В1,мг	Витамин С,мг	Витамин А,мг	Витамин Е,мг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
71/2015 дели	1-ая неделя	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,00	0,04	15,00	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
ттк	1 день	Котлеты (биточки,шиницели рубленные из говядины)	80	8,2	9,9	10,21	151	0,05	0,05	2,08	2,51	27,8	112,1	22,1	1,15
508/2004,сб шк		Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	3,6	7	29	193	0,292	0	41	0,518	27,352	180,553	104,55	3,501
693/2004,сб шк		Какао с молоком	200	3,78	0,67	21	105	0,2	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2
		Хлеб сельский 1 сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
		Хлеб белый 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
		ИТОГО:	19,82	18,13	84,25	569,00	0,63	16,38	43,08	3,98	207,58	459,96	174,71	8,04	
338/2015 дели	2 день	Фрукты(яблоки)	110	0,33	0,44	9,46	44	0,033	11	0	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42
71/2015 дели		Огурцы свежие(порциями)	60	0,42	0,06	1,14	7	0,018	4,2	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3
ттк,2019		Жаркое из птицы	50/150	13,3	17	28,45	320	0,222	27,825	28,5	2,174	35,535	197,84	47,778	2,26
692/2004		Кофейный напиток с молоком	200	2,5	1,8	20,5	108	0	0,26	0,05	0	53,33	39,15	6,09	0,1
		Хлеб сельский 1 сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
		Хлеб белый 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
		ИТОГО:	20,13	19,74	81,31	585	0,326	43,285	28,55	2,984	127,37	307,69	82,668	5,93	
43/2004 сб шк	3 день	Салат из белокочанной капусты	60	0,933	3,051	5,641	54	0,018	21,684	0	1,392	25,624	18,316	9,949	0,345
437/2004 сбшк		Гуляш из говядины	50/50	9,1	12,4	10,5	190	0,03	2,44	0	0,41	7,6	128,9	17,5	1,9
332/сб шк		Макароны отварные	150	5,652	4,469	28,00	175,00	0,087	-	21,00	0,818	16,47	47,07	8,49	0,87
685/2004сбшк		Чай с сахаром	200/15	0,2		13,7	56	0,008	3,75	0	0,075	9,97	7,5	6,5	0,197
		Хлеб сельский 1 сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
		Хлеб белый 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
		итого:		19,47	20,36	79,60	581,00	0,20	27,87	21,00	3,23	70,36	242,39	52,94	4,16
ттк	4 день	Салат из моркови	60	0,632	6,043	4,341	74	0,029	2,43	0	2,834	13,302	26,85	18,468	0,358
234/2015 дели		Котлеты рыбные	80	8,2	8,1	7	134	0,08	0,128	8	4	33,28	120,096	22,64	0,896
520/сб шк		Пюре картофельное	150	3,282	4,657	22,027	143	0,163	25,943	25,5	0,181	46,606	97,336	32,978	1,231
693/2004 сб шк		Какао с молоком	200	3,78	0,67	21	105	0,2	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2
		Хлеб сельский 1 сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
		Хлеб белый 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
		ИТОГО:	19,47	19,91	76,13	562,00	0,53	29,83	33,50	7,55	237,22	395,99	110,15	5,34	
338/2015 дели	5 день	Фрукты (мандин)	100	0,5	0,2	7,5	34	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
71/2015 дели		Помидоры свежие(порциями)	60	0,66	0,12	2,28	14	0,036	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
ттк		Котлеты рубленные из птицы	80	11	13,5	4,786	185	0,089	1,888	37,781	4,426	19,564	154,618	18,693	1,304
511/2004 сб шк		Рис отварной	150	3,67	4,9	28,3	172	0,045	0	39,9	0,27	4,95	82,35	27	0,54
686/2004 сб шк		Чай с сахароми лимоним	200/15/7	0,2	0,1	13,9	57	0	1,12	0	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
		Хлеб сельский 1 сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52

		хлеб белый 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
		ИТОГО:	19,61	19,26	78,53	568,00	0,25	28,01	77,68	5,86	62,47	305,51	77,92	5,51	
20/2015 дели	6 день	Салат из свежих огурцов с маслом	60	0,576	3,684	1,848	43	0,024	11,46	0	2,695	16,062	18,252	9,996	0,456
243/2015 дели		Сосиски отварные	100	12,0	7,6	16	180	0,3	0	0	0,5	33,4	182,8	19,78	2,4
332/сб шк		Макароны отварные	150	5,652	4,469	28,00	175,00	0,087	-	21,00	0,818	16,47	47,07	8,49	0,87
685/2004 сб шк		Чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,7	56	0,008	3,75	0	0,075	9,97	7,5	6,5	0,197
		Хлеб сельский 1 сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,2	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
		Хлеб белый 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
		Итого:	22,01	16,19	81,31	560,00	0,65	15,21	21,00	4,62	86,60	296,22	55,27	4,77	

Примерное двухнедельное меню для обучающихся в общеобразовательных организациях с 1-4 классы (Горячий завтрак)

Номер рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,ккал	Витамин В1,мг	Витамин С,мг	Витамин А,мг	Витамин Е,мг	Са,мг	P,мг	Mg,мг	Fe,мг
338/2015 дели	2 неделя	Фрукты(апельсин)	150	1,35	0,3	12,15	57	0,06	90	0	0,3	51	34,5	19,5	0,45
71/2015 дели	1 день	Огурцы свежие(порциями)	60	0,42	0,06	1,14	7	0,018	4,2	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3
433/204 сб шк		Говядина тушеная	60/30	7,2	11,8	1,925	143	0,068	1,155	0	3,62	12,989	192,851	24,257	2,801
508/2004 сб шк		Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	7	29	193	0,291	0	21	0,468	20,632	177,928	104,22	3,448
693/2004 сб шк		Какао с молоком	200	3,78	0,67	21	105	0,2	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2
		Хлеб белый 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
		Хлеб сельский 1 сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
		Итого:	19,93	20,27	86,98	611,00	0,69	96,69	21,00	4,98	238,85	574,99	192,44	9,85	
71/2015 дели	2 день	Помидоры свежие(порциями)	60	0,66	0,12	2,28	14	0,036	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
291/2015 дели		Плов с курицей	50/150	14	19,5	42	400	0,064	0,62	34,27	5,799	22	204	40,6	1,87
686/2004 сб шк		Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0,1	13,9	57	0	1,12	0	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
		Хлеб белый 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
		Хлеб сельский 1 сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
		Итого:	18,44	20,16	79,94	577	0,153	16,74	34,27	6,759	43,96	261,54	63,83	3,34	
338/2015 дели	3 день	Фрукты(яблоки)	100	0,3	0,4	8,1	40	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
43/2004 сб шк		Салат из белокочанной капусты	60	0,933	3,051	5,641	54	0,018	21,684	0	1,392	25,624	18,316	9,949	0,345
234/2015 дели		Котлеты рыбные	80	10,8	11,8	6,5	175	0,08	0,128	8	4	33,28	120,096	22,64	0,896
312/2015 дели		Пюре картофельное	150	3,282	4,657	22,027	143	0,163	25,943	25,5	0,181	46,606	97,336	32,978	1,231
685/2004 сб шк		Чай с сахаром	200/15	0,5	0	13,7	56	0,008	3,75	0	0,075	9,97	7,5	6,5	0,197
		Хлеб белый 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
		Хлеб сельский 1 сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
		Итого:	19,40	20,35	77,73	574,00	0,35	61,51	33,50	6,20	142,18	294,85	91,57	5,72	
ттк/2012	4 день	Салат из моркови	60	0,632	6,043	4,3	74	0,029	2,43	0	2,834	13,302	26,85	18,468	0,358
ттк/2019		Птица запечена	120	6,7	7,1	4	107	0,113	3,75	48	0,83	21,08	194,81	24,52	1,658
202/2015 дели		Макароны отварные	150	5,652	4,469	28	175	0,087	0	21	0,818	16,47	47,07	8,49	0,87
692/2004		Кофеинный напиток с молоком	200	2,5	1,8	20,5	108	0	0,26	0,05	0	53,33	39,15	6,09	0,1
		Хлеб белый 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
		Хлеб сельский 1 сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,20	4,7	21,1	6,3	0,52

			ИТОГО:	19,06	19,85	78,56	570,00	0,28	6,44	69,05	5,01	114,88	348,48	68,07	3,84
таб 24/1996сб	5 день	Свекла отварная(дольками)с маслом	60	0,819	6,049	4,807	77	0,011	5,462	0	2,695	20,209	23,607	12,016	0,765
478/2004сб шк		Запеканка картофельная с мясом и маслом	180/5	12,6	13	9,2	204	0,213	35,556	20	5,026	27,951	109,806	41,551	1,7
686/2204 сб шк		Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0,1	13,9	57	0	1,12	0	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
		Хлеб белый 1 сорт	30	2,3	0,24	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
		Хлеб сельский 1 сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
				17,20	19,59	49,67	444,00	0,28	42,14	20,00	8,26	61,72	175,35	64,80	3,40
20/2015	6 день	Салат из свежих огурцов с маслом	60	0,382	6,049	1,037	60	0,016	3,822	0	2,695	9,282	16,5	7,644	0,273
243/2015дели		Сосиски отварные	100	12,0	7,6	16	180	0,3	0	0	0,5	33,4	182,8	19,78	2,4
511/2004 сб шк		Рис отварной	150	3,7	4,9	28,3	172	0,045	0	39,9	0,27	4,95	82,35	27	0,54
685/2004 сб шк		Чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,7	56	0,008	3,75	0	0,075	9,97	7,5	6,5	0,197
		Хлеб белый 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
		Хлеб сельский 1 сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
			ИТОГО:	19,83	18,99	80,80	574,00	0,42	7,57	39,90	4,07	68,30	329,75	71,42	4,26