

Утверждаю:

начальник КШП
МКУ "КП и СП"


Кораблин М.Л.

"28" 07 2016г.



**Примерное
двухнедельное меню
для организованного питания учащихся
в общеобразовательных учреждениях
возрастной категории
с 7 до 11 лет
сезон: весна - лето**

меню с 7 до 11 лет, сезон: весна — лето

1 неделя

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | витамины, микроэлементы (мг) | | | | |
|--|------------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|------------------------------|-------------|---------------|--------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | С | А | К | Ca | Fe |
| понедельник | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| каша рисовая с маслом | 200/10 | 5,0 | 12,0 | 33 | 261 | 1,0 | 0,0 | 134 | 133 | 0,0 |
| Сыр порциями | 30 | 7,0 | 9 | 0,0 | 108 | 0,0 | 0,0 | 35,0 | 300 | 0,0 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 57,0 | 0,0 | 0,0 | 25,0 | 5,0 | 1,0 |
| батон | 25 | 2,0 | 1,0 | 13,0 | 69,0 | 0,0 | 0,0 | 25,0 | 4,0 | 0,0 |
| итого | | 14,0 | 22,0 | 61,0 | 495,0 | 1,0 | 0,0 | 219 | 442 | 1,0 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| салат из квашен.капусты зел.луком,маслом раст. | 60 | 1,2 | 3,0 | 4,2 | 48,6 | 16,2 | 0,0 | 105,6 | 29,4 | 0,6 |
| 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 | 2,0 | 266,0 | 0,0 | 0,0 | 220,0 | 36,0 | 4,0 |
| макароны отварные | 150 | 3,0 | 5,0 | 36,0 | 211 | 0,0 | 0,0 | 64 | 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 |
| Булочка «Оздоровительная» | 25 | 2,0 | 1,0 | 12,0 | 60,0 | 0,0 | 0,0 | 23,0 | 4,0 | 0,0 |
| итого | | 23,0 | 37,0 | 98,2 | 813,0 | 16,2 | 0,0 | 842,0 | 919,0 | 7,6 |
| Всего | | 37,0 | 59,0 | 159,2 | 1308,0 | 17,2 | 0,0 | 1061,0 | 761,0 | 8,6 |
| вторник | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| каша ячневая с маслом | 200/10 | 3,00 | 12,00 | 11,00 | 259,00 | 1,00 | 0,00 | 146,0 | 122,0 | 0,00 |
| ветчина порциями | 30 | 4,00 | 7,00 | 0,00 | 81,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,0 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 57,00 | 0,00 | 0,0 | 25,0 | 5,00 | 1,00 |
| батон | 50 | 4,0 | 2,0 | 26,0 | 138,0 | 0,0 | 0,0 | 50,0 | 8,0 | 0,0 |
| итого | | 11,00 | 21,00 | 52,00 | 535,00 | 0,00 | 0,00 | 287 | 251 | 1,00 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| салат из морск.капусты с яйцом с маслом раст. | 60 | 3,00 | 9,00 | 0,00 | 91,00 | 0,00 | 0,00 | 28,0 | 11,0 | 1,00 |
| борщ из свежей капусты со сметаной | 200/10 | 1,60 | 6,20 | 10,40 | 107,40 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 |
| тефтели в соусе | 60/50 | 9,10 | 11,00 | 13,00 | 189,00 | 3,00 | 0,00 | 96,00 | 35 | 0,00 |
| 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 | 0,00 | 0,00 | 28,00 | 109,00 | 7,0 | 0,0 | 112,0 | 7,00 | 1,00 |
| хлеб ржаной | 25 | 2,0 | 0,0 | 15,0 | 71,0 | 0,0 | 0,0 | 28,0 | 6,0 | 0,0 |
| итого | | 21,70 | 36,20 | 94,40 | 789,40 | 10,00 | 0,00 | 434,0 | 76,0 | 5,00 |
| Всего | | 40,70 | 61,20 | 155,40 | 1326,40 | 10,00 | 0,00 | 721,0 | 257,0 | 6,00 |
| среда | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная с маслом | 200/10 | 7,0 | 5,0 | 37,0 | 221,0 | 1,0 | 0,0 | 232,0 | 135,0 | 1,0 |
| колбаса п/к порциями | 30 | 5,0 | 12,0 | 0,0 | 125,0 | 0,00 | 0,00 | 99,00 | 8,0 | 1,0 |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,0 | 2,0 | 23,0 | 114,0 | 1,00 | 0,00 | 74,00 | 60,0 | 0,0 |
| батон | 25 | 2,0 | 1,0 | 13,0 | 69,0 | 0,0 | 0,0 | 25,0 | 4,0 | 0,0 |
| итого | | 17,0 | 20,0 | 73,0 | 529,0 | 2,0 | 0,0 | 430,0 | 207,0 | 2,0 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| рассольник ленинградский со сметаной | 200/10 | 1,6 | 7,0 | 13,6 | 125,0 | 0,00 | 0,0 | 00,0 | 0,0 | 0,0 |
| котлета рыбная | 80 | 3,2 | 6,4 | 14,4 | 129,6 | 0,00 | 0,00 | 59,20 | 36,8 | 0,0 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,0 | 6,0 | 19,0 | 150,0 | 22,0 | 0,00 | 667 | 76,0 | 1,0 |
| масло сливочное | 5 | 0,0 | 4,2 | 0,0 | 37,0 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 1,0 | 0,0 |
| помидоры свежие порционно | 30 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 7,0 | 8,0 | 0,00 | 87,00 | 4,0 | 0,0 |
| напиток из апельсинов | 200 | 0,0 | 0,0 | 26,0 | 100,0 | 13,00 | 0,00 | 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 | 24,6 | 117,0 | 759,6 | 43,0 | 0,0 | 939,2 | 141,8 | 1,0 |
| Всего | | 30,8 | 44,6 | 190,0 | 1288,6 | 45,0 | 0,0 | 1369,2 | 348,8 | 3,0 |

| четверг | | | | | | | | | | |
|---|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|----------------|--------------|-------------|
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| каша манная с маслом | 200/10 | 6,0 | 12,0 | 32,0 | 260,0 | 0,0 | 0,0 | 196,0 | 137,0 | 1,0 |
| Какао на молоке | 200 | 4,0 | 4,0 | 26,0 | 149,0 | 1,00 | 0,00 | 214 | 123,0 | 1,0 |
| батон | 25 | 2,0 | 1,0 | 13,0 | 69,0 | 0,0 | 0,0 | 25,0 | 4,0 | 0,0 |
| итого | | 12,00 | 17,00 | 71,00 | 478,00 | 1,00 | 0,00 | 435,0 | 264,0 | 2,00 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 200/10 | 1,60 | 7,00 | 7,20 | 101,80 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 |
| 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 |
| масло сливочное | 5 | 0,00 | 4,00 | 0,00 | 37,00 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 0,50 | 0,00 |
| зеленый горошек к гарниру | 30 | 1,00 | 0,00 | 1,00 | 8,00 | 2,00 | 0,00 | 20,00 | 4,00 | 0,00 |
| компот из кураги | 200 | 1,0 | 0,0 | 31,0 | 123,0 | 1,00 | 1,00 | 36,0 | 32,0 | 1,0 |
| Булочка «Оздоровительная» | 50 | 4,0 | 2,0 | 24,0 | 120,0 | 0,0 | 0,0 | 46,0 | 8,0 | 0,0 |
| итого | | 29,20 | 23,30 | 108,60 | 802,80 | 3,00 | 1,00 | 756,54 | 89,1 | 2,00 |
| Всего | | 41,20 | 40,30 | 179,60 | 1280,80 | 4,00 | 1,00 | 1191,54 | 353,1 | 4,00 |
| пятница | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| каша Дружба с маслом | 200/10 | 6,0 | 12,0 | 36,0 | 276,0 | 1,0 | 0,0 | 210 | 134,0 | 1,0 |
| Сыр порциями | 20 | 5,0 | 6,0 | 0,0 | 72,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 200,0 | 0,0 |
| чай с сахаром с лимоном | 200/7 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 57,0 | 0,0 | 0,0 | 25,0 | 5,0 | 1,0 |
| батон | 25 | 2,0 | 1,0 | 13,0 | 69,0 | 0,0 | 0,0 | 25,0 | 4,0 | 0,0 |
| итого | | 13,0 | 19,0 | 64,0 | 474,0 | 1,0 | 0,0 | 260,0 | 343,0 | 2,0 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| салат из свеклы с яблоками с масл.раст. | 60 | 0,6 | 0,6 | 12 | 44,4 | 6 | 0 | 142,8 | 16,2 | 0 |
| суп картофельный с домашней лапшой | 200 | 2,4 | 2,4 | 16 | 100,0 | 1,00 | 17 | 479 | 26 | 1 |
| котлета рубленая из говядины | 80 | 11,40 | 12,60 | 12,60 | 214,85 | 3,40 | 0,0 | 101,7 | 37,30 | 1,00 |
| капуста тушеная | 150 | 4,00 | 5,00 | 15,00 | 116,00 | 80,00 | 0,0 | 369 | 93 | 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 | | 25,4 | 21,6 | 129,6 | 809,25 | 91,4 | 17,0 | 1208,5 | 220,5 | 4,0 |
| Всего | | 38,4 | 40,6 | 193,6 | 1283,25 | 92,4 | 17,0 | 1468,5 | 563,5 | 6,0 |
| суббота | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| Каша овсяная с маслом | 200/10 | 7,0 | 14,0 | 31,0 | 278,0 | 1,0 | 0,0 | 282,0 | 146,0 | 2,0 |
| яйцо вареное | 1 шт | 5,0 | 5,0 | 0,0 | 63,0 | 0,0 | 0,0 | 56,0 | 22,0 | 1,0 |
| Чай с молоком | 200 | 2,0 | 2,0 | 17,0 | 86 | 1,0 | 0,0 | 98,0 | 65,0 | 1,0 |
| батон | 25 | 2,0 | 1,0 | 13,0 | 69,0 | 0,0 | 0,0 | 25,0 | 4,0 | 0,0 |
| итого | | 16,0 | 22,0 | 61,0 | 496,0 | 2,0 | 0,0 | 461,0 | 237,0 | 4,0 |
| обед | | | | | | | | | | |
| суп крестьянский со сметаной | 200/10 | 1,6 | 9,4 | 8,0 | 107,4 | 1,0 | 20 | 296 | 41 | 1,0 |
| жаркое по-домашнему | 200 | 10 | 22,0 | 24,0 | 338,0 | 0,0 | 29 | 808 | 25 | 1,0 |
| помидоры свежие порционно | 30 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 7,0 | 0,0 | 8 | 87,0 | 4,0 | 0,0 |
| компот из замороженных ягод | 200 | 2,0 | 0,0 | 27 | 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 | | 19,6 | 32,4 | 103,0 | 774,4 | 1,0 | 72,0 | 1272,0 | 86,0 | 2,0 |
| Всего | | 35,6 | 54,4 | 164,0 | 1270,4 | 3,0 | 72,0 | 1733,0 | 323,0 | 6,0 |

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витаминные микроэлементы (мг) | | | | |
|--|------------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------------------------|------------|---------------|--------------|------------|
| | | Б | Ж | У | | С | А | К | Ca | Fe |
| 2 неделя | | | | | | | | | | |
| понедельник | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная с маслом | 200/10 | 7,0 | 5,0 | 37,0 | 221,0 | 1,0 | 0,0 | 232,0 | 135,0 | 1,0 |
| ветчина порциями | 30 | 4,00 | 7,00 | 0,00 | 81,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,0 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 57,0 | 0,00 | 0,00 | 25,00 | 5,0 | 1,0 |
| батон | 50 | 4,0 | 2,0 | 26,0 | 138,0 | 0,0 | 0,0 | 50,0 | 8,0 | 0,0 |
| итого | | 15,0 | 14,0 | 78,0 | 497,0 | 1,0 | 0,0 | 307,0 | 148,0 | 2,0 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| салат из свеклы с сыром с масл.раст. | 60 | 3,0 | 11,4 | 4,2 | 106,8 | 0,0 | 4,8 | 139,8 | 108,6 | 0,6 |
| суп овощной со сметаной | 200/10 | 1,6 | 7,0 | 8,8 | 103,4 | 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 |
| макаронные отварные | 150 | 4,00 | 6,00 | 39,00 | 229,00 | 0,00 | 0,00 | 55,00 | 11,00 | 1,00 |
| напиток лимонный | 200 | 0,0 | 0,0 | 24,0 | 96,0 | 6,0 | 0,0 | 27,0 | 7,0 | 0,0 |
| Булочка «Оздоровительная» | 50 | 4,0 | 2,0 | 24,0 | 120,0 | 0,0 | 0,0 | 46,0 | 8,0 | 0,0 |
| итого | | 17,6 | 33,4 | 115,0 | 803,2 | 7,0 | 4,8 | 285,8 | 141,6 | 1,6 |
| Всего | | 32,6 | 47,4 | 193,0 | 1300,2 | 8,0 | 4,8 | 592,8 | 289,6 | 3,6 |
| вторник | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| каша ячневая с маслом | 200/10 | 3,00 | 12,00 | 11,00 | 259,00 | 1,00 | 0,00 | 146,0 | 122,0 | 0,00 |
| масло сливочное порциями | 20 | 0,0 | 16,8 | 0,0 | 148,0 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 1,0 | 0,0 |
| Чай с молоком | 200 | 2,00 | 2,00 | 17,00 | 86,00 | 1,00 | 0,0 | 98,0 | 65,00 | 0,00 |
| батон | 25 | 2,0 | 1,0 | 13,0 | 69,0 | 0,0 | 0,0 | 25,0 | 4,0 | 0,0 |
| итого | | 7,0 | 31,8 | 41,0 | 562,0 | 1,0 | 0,0 | 270,0 | 192,0 | 1,0 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| салат из квашен.капусты с яблоками с масл.раст | 60 | 0,6 | 3,0 | 4,8 | 50,4 | 15,6 | 0,0 | 111,0 | 27,6 | 0,6 |
| борщ сибирский со сметаной | 200/10 | 1,60 | 5,40 | 10,40 | 103,40 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 0,0 |
| биточек рубленый из говядины | 80 | 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 |
| Булочка «Оздоровительная» | 50 | 4,0 | 2,0 | 24,0 | 120,0 | 0,0 | 0,0 | 46,0 | 8,0 | 0,0 |
| итого | | 34,1 | 29,20 | 105,1 | 805,3 | 15,6 | 0 | 655,6 | 614,9 | 4,6 |
| Всего | | 52,1 | 52,2 | 169,1 | 1354,3 | 16,6 | 0,0 | 1012,6 | 905,9 | 5,6 |
| среда | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| каша Дружба с маслом | 200/10 | 6,0 | 12,0 | 35,0 | 276,0 | 0,0 | 1 | 208 | 133 | 1,0 |
| Сыр порциями | 30 | 7,0 | 9 | 0,0 | 108 | 0,0 | 0,0 | 35,0 | 300 | 0,0 |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,0 | 2,0 | 23,0 | 114,0 | 1,00 | 0,00 | 74,00 | 60,00 | 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 | 24,0 | 71,0 | 567,0 | 1,0 | 1,0 | 342,0 | 497,0 | 1,0 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| суп крестьянский со сметаной | 200/10 | 1,6 | 7,0 | 8,0 | 107,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| шницель рыбный | 80 | 3,2 | 8,48 | 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 |
| масло сливочное | 5 | 0,0 | 4,2 | 0,0 | 37,0 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 1,0 | 0,0 |
| помидоры свежие порционно | 30 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 7,0 | 8,0 | 0,0 | 87,0 | 4,0 | 0,0 |
| компот из яблок | 200 | 0,0 | 0,0 | 28,0 | 109,0 | 7,00 | 0,00 | 112,0 | 7,0 | 1,0 |
| 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 | 25,7 | 111,5 | 752,0 | 45,0 | 0,0 | 1134,0 | 55,0 | 2,0 |
| Всего | | 31,8 | 49,7 | 182,5 | 1319,0 | 46,0 | 1,0 | 1476,0 | 552,0 | 3,0 |

| четверг | | | | | | | | | | | |
|---|--------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|------------|--|
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| каша рисовая с маслом | 200/10 | 5,0 | 12,0 | 33,0 | 261,0 | 1,0 | 0,0 | 134,0 | 133,0 | 0,0 | |
| Какао на молоке | 200 | 4,00 | 4,00 | 26,00 | 149,00 | 1,0 | 0,0 | 214 | 123,0 | 1,0 | |
| батон | 25 | 2,0 | 1,0 | 13,0 | 69,0 | 0,0 | 0,0 | 25,0 | 4,0 | 0,0 | |
| итого | | 11,0 | 17,0 | 72,0 | 479,0 | 1,0 | 0,0 | 373,0 | 260,0 | 1,0 | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| салат из свеклы с яблоками и курагой масл раст. | 60 | 0,6 | 9,0 | 6,0 | 58,8 | 5,4 | 0,0 | 121,2 | 22,2 | 0,6 | |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 200/10 | 1,6 | 7,0 | 7,2 | 101,8 | 1,0 | 30 | 315 | 51 | 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 | 28,45 | 222,0 | 0,0 | 0,0 | 170,0 | 17,0 | 3,0 | |
| кисель п/я | 200 | 0,0 | 0,0 | 34,0 | 129,0 | 0,00 | 0,00 | 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 | | 21,9 | 39,0 | 136,65 | 802,6 | 6,4 | 30,0 | 636,2 | 98,2 | 4,6 | |
| Всего | | 32,9 | 56,0 | 208,65 | 1281,6 | 7,4 | 30,0 | 1009,2 | 358,2 | 5,6 | |
| пятница | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| каша манная с маслом | 200/10 | 6,0 | 12,0 | 32,0 | 260,0 | 1,0 | 0,0 | 196,0 | 137,0 | 0,0 | |
| Сыр порциями | 30 | 7,0 | 9 | 0,0 | 108 | 0,0 | 0,0 | 35,0 | 300 | 0,0 | |
| яйцо вареное | 1 шт | 5,0 | 5,0 | 00,0 | 63,0 | 0,00 | 0,00 | 56,00 | 22,0 | 1,0 | |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 57,0 | 0,0 | 0,0 | 25,0 | 5,0 | 1,0 | |
| батон | 25 | 2,0 | 1,0 | 13,0 | 69,0 | 0,0 | 0,0 | 25,0 | 4,0 | 0,0 | |
| итого | | 20,0 | 32,0 | 60,0 | 557,0 | 1,0 | 0,0 | 337,0 | 468,0 | 2,0 | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| рассольник ленинградский со сметаной | 200/10 | 1,6 | 7,0 | 13,6 | 126,0 | 0,0 | 0,0 | 00,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 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 | 132 | 3,0 | 28 | 444 | 49 | 2,0 | |
| огурец свежий к гарниру | 30 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 4,0 | 3,0 | 0,0 | 42,0 | 7,0 | 0,0 | |
| 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 | 114,5 | 805,5 | 19,0 | 28,0 | 668,6 | 101,3 | 2,0 | |
| Всего | | 44,5 | 53,8 | 174,5 | 1362,5 | 20,0 | 28,0 | 1005,3 | 1062,3 | 4,0 | |
| суббота | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Каша овсяная с маслом | 200/10 | 7,0 | 14,0 | 31,0 | 278,0 | 1,0 | 0,0 | 282,0 | 146,0 | 2,0 | |
| Чай с молоком | 200 | 2,0 | 2,0 | 17,0 | 86 | 1,0 | 0,0 | 98,0 | 65,0 | 1,0 | |
| батон | 50 | 4,0 | 2,0 | 16,0 | 138,0 | 0,0 | 0,0 | 50,0 | 8,0 | 0,0 | |
| итого | | 13,0 | 18,0 | 74,0 | 502,0 | 2,0 | 0,0 | 430,0 | 219,0 | 3,0 | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Суп-лапша домашняя | 200 | 2,4 | 4,0 | 12,0 | 92,8 | 1,0 | 20 | 73,0 | 25,0 | 1,0 | |
| плов из говядины | 200 | 13,0 | 27,0 | 41,0 | 462 | 1,0 | 4 | 136 | 24,0 | 1,0 | |
| помидоры свежие порционно | 30 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 7,0 | 8,0 | 0,0 | 87,0 | 4,0 | 0,0 | |
| компот из замороженных ягод | 200 | 2,0 | 0,0 | 27 | 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 | 32,0 | 124,0 | 814,8 | 10,0 | 24,0 | 353,0 | 65,0 | 2,0 | |
| Всего | | 34,4 | 50,0 | 198,0 | 1316,8 | 12,0 | 24,0 | 783,0 | 284,0 | 5,0 | |

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная
- дрожжи йодированные
- рекицен "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 наоборот,
3. блюда из котлетной массы на натуральные,
4. напитки на компоты из замороженных ягод и других продуктов,
5. с 1 марта салаты из овощей урожая прошлого года на салаты из овощей после термической обработки,
6. по просьбе родителей.

главный технолог



Исупова Л.И.