

ПРИМЕРНОЕ ДВУХ-НЕДЕЛЬНОЕ

М Е Н Ю

ОБЕД

Категория: Школьные: от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества Э, г		Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	P, мг.	PP, мг.
				Б	Ж										
День: понедельник															
82	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	0,58	1,57	3,68	29,7	0	0,003	0,509	0,031	1,85	0	0	0
202	ОБЕД	Макаронные изделия с мясом	200	7,8	7,16	49,18	289,4	0,012	0,004	0	0,132	1,688	0	0	0
260	ОБЕД	Гуляш из мяса	100	22,	9,19	1,34	234	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0
пр	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,1	0	0	0	0	0	0	5	21,2
пр	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	0	0,18	4,6	0	0,84	0
377	ОБЕД	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	7	21
70	ОБЕД	Овощи по сезону	50	0,4	0,05	1,25	7	0,01	0,02	5	0,3	11,5	0	0,15	21
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				560	35,5	18,58	766,1	0,037	0,062	8,309	1,358	29,708	0	14,575	21
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:															
День: вторник															
1 Сезон:осенне-зимний															
96	ОБЕД	Рассольник с капустой	200	3,5	6,5	16,5	137	0	0	6,04	0,34	10,1	0	0	0
128	ОБЕД	Картофельное пюре	200	3,42	6,56	21,72	153,2	0,08	0,06	10,96	0,5	22,14	0	0	0
234	ОБЕД	Рыба, тушенная с овощами	100/20	8,803	7,336	8,827	129,6,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5
пр	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,1	0	0	0	0	0	0	5	21,2
пр	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	2,8	0,18	4,6	0	0,84	0
349	ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	0	0,08	3,1	0	7	21
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				830	20,843	21,056	623,9,5	0,1	0,09	17,22	0,92	36,86	0	7	21
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				830	20,843	21,056	623,9,5	0,1	0,09	17,22	0,92	36,86	0	7	21
День: среда															
1 Сезон:осенне-зимний															
102	ОБЕД	Суп картофельный с овощами	200	7,75	4,52	33,28	193,5	0,007	0,002	0,172	0,055	1,092	0	0	0
171	ОБЕД	Каша гречневая вязкая	200	11,92	7,18	53,62	321,8	0,032	0,016	0	0,508	2,152	0	0	0
260	ОБЕД	Гуляш из мяса	100	8,1	7,22	7,85	127	0,064	0,08	0,672	0,872	30,712	0	0	0
пр	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,1	0	0	0	0	0	0	5	21,2
пр	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	0	0,18	4,6	0	0	0
73	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,8	5,09	9,69	92,43	0,03	0,05	44,88	0,66	53,46	0	0	0
377	ОБЕД	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				790	34,69	24,67	489,13	0,133	0,148	48,724	2,175	90,516	0	0,84	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				790	34,69	24,67	489,13	0,133	0,148	48,724	2,175	90,516	0	0,84	0
День: четверг															
1 Сезон:осенне-зимний															
102	ОБЕД	Суп фасолевый	200	2,33	2,7	16,22	96,4	0	0	0,125	0,125	5,55	0	0	0
259	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	200	10,1	21,3	0,66	224	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0
пр	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,1	0	0	0	0	0	0	5	21,2
пр	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	2,8	0,18	4,6	0	0,84	0
377	ОБЕД	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0,02	5	0,3	11,5	0	7	21
70	ОБЕД	Овощи по сезону	50	0,4	0,05	1,25	7	0,01	0,062	8,309	1,358	29,708	0	14,575	21
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				510	17,95	24,71	63,01	0,037	0,062	8,309	1,358	29,708	0	14,575	21
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				510	17,95	24,71	63,01	0,037	0,062	8,309	1,358	29,708	0	14,575	21
День: пятница															
1 Сезон:осенне-зимний															
103	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,6	3	11,6	79,5	0	0	0,125	0,05	1,675	0	0	0
171	ОБЕД	Каша пшеничная вязкая	200	4,92	4,76	51,44	243,12	0,064	0,004	0	0,872	30,712	0	0	0
260	ОБЕД	Гуляш из мяса	100	8,1	7,22	7,85	127,1	0,064	0,08	0,672	0,872	30,712	0	0	0
67	ОБЕД	Винегрет	50	0,91	1,61	5,11	38,5	0,021	0,021	3,626	0,476	16,261	0	0	0
пр	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,1	0	0	0	0	0	0	5	21,2

пр	ОБЕД	Хлеб ржаной	200	0,2	0,04	10,2	41	0,022	0,007	2,93	0,361	12,371	0	0,84	0	0
377	ОБЕД	Чай с лимонном	20,66	17,25	120,69	691,37	0,022	0,007	2,93	0,361	12,371	0	0,84	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			610	20,66	17,25	120,69	691,37	0,022	0,007	2,93	0,361	12,371	0	0,84	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																
День: понедельник		1-й день 2. Сезон:осенне-зимний														
82	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	0,58	1,57	3,68	29,17	0	0,003	0,509	0,031	1,85	0	0	0	0
203	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	200	7,8	7,16	49,18	289,14	0,012	0,004	0	0,132	1,688	0	0	0	0
260	ОБЕД	Гуляш из мяса	100	22	9,19	1,34	23	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	0	0	0
пр	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
пр	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	5	0,18	4,6	0	0	0	0
70	ОБЕД	Овощи по сезону	50	0,4	0,05	1,25	7	0,01	0,02	2,8	0,03	11,5	0	0	0	0
377	ОБЕД	Чай с лимонном	200	0,2	0,04	100,13	763,1	0,037	0,061	5,615	1,26	26,205	0	13,734	21	0,15
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			920	35,9	18,63	100,13	763,1	0,037	0,061	5,615	1,26	26,205	0	13,734	21	0,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																
День: вторник		2-й день 2. Сезон:осенне-зимний														
96	ОБЕД	Распашник ленинградский	200	3,5	6,5	16,5	137,5	0	0	0	0,5	22,14	0	0	0	0
128	ОБЕД	Картофельное пюре	200	3,42	6,56	21,72	153,12	0,08	0,06	10,96	0,55	10	0	7	32,5	0
229	ОБЕД	Рыба, тушеная с овощами	100/20	8,803	7,336	8,827	129,155	0,055	0,015	0	0	0	0	0	0	0
пр	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0,18	4,6	0	0	0	0
пр	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	3,626	0,476	16,261	0	0	0	0
71	ОБЕД	Овощи по сезону	50	0,91	1,61	5,11	38,5	0,021	0,021	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
377	ОБЕД	Чай с лимонном	200	0,2	0,04	100,13	763,1	0,037	0,061	5,615	1,26	26,205	0	13,734	21	0,15
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			830	21,753	22,666	96,836	662,175	0,1	0,09	20,02	1	39,96	0	7,84	21	0,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																
День: среда		3-й день 2. Сезон:осенне-зимний														
102	ОБЕД	Суп картофельный с овощами	200	7,75	4,52	33,28	193,5	0,007	0,002	0,172	0,055	1,092	0	0	0	0
203	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	200	4,92	4,76	51,44	243,12	0,02	0,004	0	0,12	2,9	0	0	0	0
269	ОБЕД	Котлета из мяса	100	9,59	7,97	9,28	145,14	0,002	0,003	0,006	0,476	16,261	0	0	0	0
53	ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,91	1,61	5,11	38,5	0,021	0,021	3,626	0	0	0	0	0	0
пр	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
пр	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	2,8	0,18	4,6	0	0,84	0	0
377	ОБЕД	Чай с лимонном	200	0,2	0,04	100,13	763,1	0,037	0,061	5,617	1,342	153,172	0	19,18	21	0,15
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			895	28,29	19,52	143,79	824,16	0,114	0,022	6,517	1,342	153,172	0	19,18	21	0,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																
День: четверг		4-й день 2. Сезон:осенне-зимний														
103	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,6	3	11,6	79,15	0	0	0,125	0,05	1,675	0	0	0	0
265	ОБЕД	Гуляш из мяса	200	5,62	8,86	36,26	239,78	0,06	0,12	0,26	0,72	62,4	0	0	0	0
пр	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0,18	4,6	0	0	0	0
пр	ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
349	ОБЕД	Компот из сухофруктов	50	0,2	0,04	10,2	41	0,01	0,02	5	0,3	11,5	0	7	21	0,15
47	ОБЕД	Салат из капусты	50	0,4	0,05	1,25	7	0,01	0,02	45,785	1,55	223,395	0,02	42,14	123,24	2,1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			535	13	13	94	631	0,13	0,29	45,785	1,55	223,395	0,02	42,14	123,24	2,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																
День: пятница		5-й день 2. Сезон:осенне-зимний														
102	ОБЕД	Суп фасолевый	200	2,33	2,7	16,22	96,4	0	0	0,125	0,125	5,55	0	0	0	0
171	ОБЕД	Капша пшеничная вареная	200	10,1	4,94	56	281,1	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0
260	ОБЕД	Гуляш из мяса	100	8,1	7,22	7,86	12,1	0,064	0,08	0,872	0,672	30,712	0	0	0	0
пр	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0,18	4,6	0	0	0	0
пр	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	3,626	0,476	16,261	0	0	0	0
70	ОБЕД	Овощи по сезону	50	0,91	1,61	5,11	38,5	0,021	0,021	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
389	ОБЕД	сок фруктовый	200	0,2	0,04	130,31	775,47	0,114	0,22	6,517	1,342	153,172	0	19,18	21	0,15
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1610	28,44	18,5	130,31	775,47	0,114	0,22	6,517	1,342	153,172	0	19,18	21	0,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1610	27	17	130	715	0,0788	0,1548	15,8205	1,1438	87,7345	0,002	14,6313	22,824	0,2
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности				3,26	3,42	14,5	809,152	0,01	0,02	1,96	0,14	10,84	0	1,81	2,82	0,1

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью _____

(м.п.) _____ страниц

и.о. директора школы


С.А. Сулейманова
С.А. Сулейманова