

Примерное двухнедельное меню для учащихся 1-4 классов

I неделя понедельник

№ п/п		масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг							№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	E	PP	D	A	
	завтрак 1 смена	г																
1	Омлет натуральный из яиц с сыром	140	16,06	27,87	2,46	324,91	258,00	0,00	0,00	2,71	0,09	0,60	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	216
2	Салат из помидоров и огурцов	60	0,64	3,97	2,08	46,61	11,21	0,00	0,00	0,44	0,03	0,02	14,94	0,00	0,00	0,00	0,00	15
3	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
4	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00	14
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376
6	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	12,00	63,75	12,00	0,00	0,00	0,90	0,06	0,08	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
7	Пряник	30	1,83	1,83	21,92	111,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			24,04	52,16	70,84	848,96	299,84	0,00	2,00	5,23	0,25	0,73	30,24	0,00	0,00	0,00	59,00	
	обед 2 смена																	
1	Свекольник со сметаной	250/10	2,04	5,00	14,10	109,56	3,66	0,00	0,00	1,33	0,07	0,05	8,78	0,00	0,00	0,00	0,00	58
2	Рагу из курицы	240	16,52	23,13	23,20	367,05	43,99	0,00	0,00	3,04	0,22	0,26	29,97	0,00	0,00	0,00	0,00	56
3	Салат из помидоров и огурцов	60	0,64	3,97	2,08	46,61	11,21	0,00	0,00	0,44	0,03	0,02	14,94	0,00	0,00	0,00	0,00	15
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
5	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	349
6	Фрукты свежие	130	1,95	0,65	10,40	55,25	10,40	0,00	0,00	0,80	0,05	0,06	13,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
			24,25	42,29	92,82	848,89	87,29	0,00	3,60	6,57	0,45	0,42	67,77	0,00	0,00	0,00	0,00	

І неделя вторник

№ п/п		масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины							№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	E	PP	D	A	
	завтрак 1 смена	г																
1	Гуляш из говядины	90	11,56	20,35	3,08	241,71	2,18	0,00	0,00	0,86	0,05	0,08	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	277
2	Каша пшенная гарнир	150	6,60	5,73	37,89	229,53	16,64	47,34	134,43	1,55	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	302
3	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
4	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00	14
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376
6	Фрукты свежие	130	1,95	0,65	10,40	55,25	10,40	0,00	0,00	0,80	0,05	0,06	13,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
			23,37	44,47	83,75	828,71	47,85	47,34	136,43	4,39	0,34	0,17	13,50	0,00	0,00	0,00	59,00	
	обед 2 смена																	
1	Суп картофельный с	250	2,69	2,84	17,14	104,88	24,60	27,00	66,65	1,09	0,11	0,00	8,25	0,00	0,00	0,00	0,00	103
2	Гуляш из говядины	90	11,56	20,35	3,08	241,71	2,18	0,00	0,00	0,86	0,05	0,08	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	277
3	Каша пшенная гарнир	150	6,60	5,73	37,89	229,53	16,64	47,34	134,43	1,55	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	302
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
5	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	349
6	Фрукты свежие	140	2,10	0,70	11,20	59,50	11,20	0,00	0,00	0,80	0,06	0,07	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
			26,05	39,16	112,35	906,04	72,65	74,34	204,68	5,26	0,47	0,18	23,83	0,00	0,00	0,00	0,00	

I неделя среда

№ п/п		масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины							№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	E	PP	D	A	
	завтрак 1 смена	г																
1	Суфле творожное запеченное со	150/25	21,90	14,30	19,14	292,86	161,33	25,61	229,02	0,66	0,11	0,27	1,77	0,44	1,22	0,00	0,06	6
	сгущенным молоком																	

2	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
3	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00	14
4	Кофейный напиток	180	3,17	5,58	15,96	126,74	113,20	0,00	0,00	0,12	0,04	0,14	1,17	0,00	0,00	0,00	0,00	395
5	Фрукты свежие	155	0,62	0,62	15,19	68,82	24,80	0,00	0,00	3,41	0,04	0,03	15,50	0,00	0,00	0,00	0,00	368
6	Пряник	30	1,83	1,83	21,92	111,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			30,58	40,07	90,59	845,31	311,96	25,61	231,02	4,97	0,26	0,47	18,44	0,44	1,22	0,00	59,06	
	обед 2 смена																	
1	Суп картофельный с клецками	250	3,38	4,48	22,48	143,76	25,55	0,00	0,00	1,12	0,11	0,14	15,40	0,00	0,00	0,00	0,00	42
2	Птица тушеная с соусом	90/50	11,77	10,78	2,93	155,82	31,08	0,00	0,00	0,91	0,21	0,08	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	301
3	Каша гречневая гарнир	150	8,63	6,09	38,64	243,89	9,80	1,43	22,16	1,20	0,11	0,00	0,00	2,56	0,00	0,00	1,16	302
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
5	Сок фруктовый	180	0,09	0,00	18,18	73,08	12,60	0,00	0,00	2,52	0,02	0,02	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	399
6	Фрукты свежие	145	0,56	0,56	13,72	62,16	22,40	0,00	0,00	3,08	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
7	Пряник	30	1,83	1,83	21,92	111,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			29,32	33,28	136,15	961,40	113,06	1,43	22,16	9,61	0,56	0,30	33,01	2,56	0,00	0,00	1,16	

I
 неделя
 четверг

№ п/п		масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины							№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	E	PP	D	A	
	завтрак 1 смена	г																
1	Котлетит рыбные "Любительские"	90/50	16,18	5,09	12,83	161,85	112,80	0,00	0,00	0,85	0,08	0,10	5,46	0,00	0,00	0,00	0,00	148
	с соусом		0,88	2,81	3,51	42,85	14,62	0,00	0,00	0,20	0,01	0,02	0,67	0,00	0,00	0,00	0,00	355
2	Пюре картофельное	150	3,40	6,06	20,52	150,22	41,08	0,00	0,00	1,12	0,16	0,12	20,17	0,00	0,00	0,00	0,00	321
3	Салат из свежей капусты	60	0,84	3,05	5,40	52,41	22,41	0,00	0,00	0,00	0,03	0,02	19,46	0,00	0,00	0,00	0,00	20
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
5	Сыр твердый	15	3,48	4,43	0,00	53,79	132,00	5,25	75,00	0,15	0,01	0,00	0,11	0,00	0,00	0,00	39,00	15
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376
7	Фрукты свежие	165	0,66	0,66	16,17	73,26	26,40	0,00	0,00	3,63	0,04	0,03	16,50	0,00	0,00	0,00	0,00	368

1	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,80	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	0,00	5,81	0,00	0,00	0,00	0,00	102
2	Котлета из говядины с соусом	90/50	13,99	22,25	14,13	312,73	39,38	0,00	0,00	1,35	0,09	0,14	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	282
			0,88	2,81	3,51	42,85	14,62	0,00	0,00	0,20	0,01	0,02	0,67	0,00	0,00	0,00	0,00	355
3	Макароны отварные	150	8,46	10,23	47,86	317,35	2,33	20,55	110,05	2,33	0,24	0,05	0,00	7,97	1,52	0,00	0,00	309
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
5	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	349
6	Фрукты свежие	140	0,56	0,56	13,72	62,16	22,40	0,00	0,00	3,08	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
			32,48	50,67	138,59	1140,31	134,84	55,85	200,83	9,95	0,69	0,27	21,69	7,97	1,52	0,00	0,00	

II неделя
 понедельник

№ п/п		масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины							№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	E	PP	D	A	
	завтрак 1 смена	г																
1	Жаркое по-домашнему	240	25,49	6,90	20,32	245,34	34,56	72,98	374,44	4,47	0,23	0,00	9,97	0,00	0,00	0,00	26,66	259
2	Салат из соленых огурцов	60	2,59	7,30	2,50	86,06	16,56	8,40	14,40	0,50	0,00	0,00	17,28	0,00	0,00	0,00	0,00	19
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
5	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00	14
6	Фрукты свежие	145	0,56	0,56	13,72	62,16	22,40	0,00	0,00	3,08	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
			31,90	32,50	68,92	695,78	92,15	81,38	390,84	9,23	0,34	0,06	41,25	0,00	0,00	0,00	85,66	
	обед 2 смена																	
1	Рассольник "Ленинградский"	250/10	3,99	5,11	16,92	129,63	24,95	0,93	0,00	0,00	0,10	0,06	7,53	0,00	0,00	0,00	0,00	76
	со сметаной																	
2	Жаркое по-домашнему	240	25,49	6,90	20,32	245,34	34,56	72,98	374,44	4,47	0,23	0,00	9,97	0,00	0,00	0,00	26,66	259

			31,10	35,90	113,72	902,38	146,89	79,53	290,63	5,81	0,35	0,19	40,38	0,00	0,00	0,00	53,07	
--	--	--	-------	-------	--------	--------	--------	-------	--------	------	------	------	-------	------	------	------	-------	--

II неделя среда

№ п/п		масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины							№ рецептуры
	завтрак 1 смена	г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	E	PP	D	A	
1	Рыба тушеная с овощами	120	11,10	6,28	5,22	121,80	41,69	47,82	190,76	0,77	0,10	0,00	2,68	0,00	0,00	0,00	0,01	229
2	Пюре картофельное	150	3,40	6,06	20,52	150,22	41,08	0,00	0,00	1,12	0,16	0,12	20,17	0,00	0,00	0,00	0,00	321
3	Овощи свежие в нарезке	60	1,20	0,48	2,76	20,16	13,80	8,40	0,00	0,36	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
5	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00	14
6	Чай с молоком	200	2,97	5,50	15,90	124,98	126,55	0,00	0,00	0,41	0,04	0,16	1,33	0,00	0,00	0,00	0,00	394
7	Фрукты свежие(банан)	145	2,10	0,70	11,20	59,50	11,20	0,00	0,00	0,80	0,06	0,07	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
			23,83	36,76	73,98	722,08	246,95	56,22	192,76	4,24	0,43	0,38	44,18	0,00	0,00	0,00	59,01	
	обед 2 смена																	
1	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,80	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	0,00	5,81	0,00	0,00	0,00	0,00	102
2	Рыба тушеная с овощами	120	11,10	6,28	5,22	121,80	41,69	47,82	190,76	0,77	0,10	0,00	2,68	0,00	0,00	0,00	0,01	229
3	Пюре картофельное	150	3,40	6,06	20,52	150,22	41,08	0,00	0,00	1,12	0,16	0,12	20,17	0,00	0,00	0,00	0,00	321
4	Овощи свежие в нарезке	60	1,20	0,48	2,76	20,16	13,80	8,40	0,00	0,36	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71
5	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
6	Кисель из концентрата	200	0,44	0,02	28,04	114,10	32,13	0,00	0,00	1,26	0,01	0,03	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	376
7	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	12,00	63,75	12,00	0,00	0,00	0,90	0,06	0,08	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
			26,94	28,41	103,15	776,05	190,41	91,52	277,94	7,22	0,63	0,26	50,06	0,00	0,00	0,00	0,01	

II неделя четверг

№ п/п		масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины							№ рецептуры
	завтрак 1 смена	г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	E	PP	D	A	
1	Пудинг из творога со сгущенным	150/20	27,84	18,00	32,40	402,96	226,40	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,33	223
	молоком																	
2	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
3	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	35,83	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	26,00	15
4	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	149,52	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	0,01	382
5	Фрукты свежие	150	0,62	0,62	15,19	68,82	24,80	0,00	0,00	3,41	0,04	0,03	15,50	0,00	0,00	0,00	0,00	368
			37,36	34,83	91,36	828,35	472,83	66,42	484,91	5,69	0,24	0,80	16,87	0,00	0,00	0,00	26,34	
	обед 2 смена																	
1	Суп картофельный с рисом	250	1,98	2,74	14,58	90,90	23,05	25,00	62,55	0,89	0,10	0,00	8,25	0,00	0,00	0,00	0,00	101
2	Рагу из курицы	240	16,52	23,13	23,20	367,05	43,99	0,00	0,00	3,04	0,22	0,26	29,97	0,00	0,00	0,00	0,00	56,00
3	Салат из помидоров и огурцов	60	0,64	3,97	2,08	46,61	11,21	0,00	0,00	0,44	0,03	0,02	14,94	0,00	0,00	0,00	0,00	15
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
5	Сок фруктовый	200	0,10	0,00	20,20	81,20	14,00	0,00	0,00	2,80	0,02	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	399
6	Фрукты свежие	160	0,64	0,64	15,68	71,04	25,60	0,00	0,00	3,52	0,04	0,03	16,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
			22,94	40,02	94,02	828,02	129,48	25,00	62,55	11,47	0,48	0,36	73,16	0,00	0,00	0,00	0,00	



II неделя пятница																		
№ п/п		масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины							№ рецептуры
	завтрак 1 смена	г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	E	PP	D	A	
1	Котлетыиз говядины с суосом	90/50	13,99	22,25	14,13	312,73	39,38	0,00	0,00	1,35	0,09	0,14	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	282
			0,88	2,81	3,51	42,85	14,62	0,00	0,00	0,20	0,01	0,02	0,67	0,00	0,00	0,00	0,00	355
2	Рис отварной гарнир	150	3,60	4,32	37,53	203,40	5,31	25,46	77,91	0,74	0,58	0,12	0,00	1,50	4,52	0,02	0,14	302
3	Овощи свежие в нарезке	60	1,20	0,48	2,76	20,16	13,80	8,40	0,00	0,36	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
5	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00	14
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376
7	Фрукты свежие	140	0,56	0,56	13,72	62,16	22,40	0,00	0,00	3,08	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
			23,49	48,16	104,03	943,52	114,14	33,86	79,91	6,91	0,79	0,34	20,80	1,50	4,52	0,02	59,14	
	обед 2 смена																	
1	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	1,81	4,91	12,52	101,51	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	0,00	10,29	0,00	0,00	0,00	0,00	82
						0,00												
2	Котлеты из говядины с суосом	90/50	13,99	22,25	14,13	312,73	39,38	0,00	0,00	1,35	0,09	0,14	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	282
			0,88	2,81	3,51	42,85	14,62	0,00	0,00	0,20	0,01	0,02	0,67	0,00	0,00	0,00	0,00	355
3	Рис отварной гарнир	150	3,60	4,32	37,53	203,40	5,31	25,46	77,91	0,74	0,58	0,12	0,00	1,50	4,52	0,02	0,14	302
4	Овощи свежие в нарезке	60	1,20	0,48	2,76	20,16	13,80	8,40	0,00	0,36	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71
5	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
6	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	349
7	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	57,72	20,80	0,00	0,00	2,86	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
			25,10	44,83	126,23	1008,79	111,94	33,86	81,51	6,47	0,80	0,34	20,88	1,50	4,52	0,02	0,14	