

Примерное 2-х недельное меню горячих обедов для организации питания обучающихся 1-4 классов

№	Наименование блюд	Выход в граммах	Сборник Рецептур	Энерг Ценность Ккал	Белки	Жиры	Угле- Воды	В 1	В 2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	Цена
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
<i>1-день</i>																
1	Борщ с капустой и картофелем	1/200	133/2008	118,29	2,03	4,19	19	0,15	0,8	11	0	65	85	24	0,8	8,37
1	Плов из птицы	1/120/50	492/2004	342	22,6	17	40,8	0,14	0,12	12	55	142	156	19	1,6	38,64
3	Салат из квашеной капусты	1/70	45/2004	80,8	1,12	3,92	4,8	0,02	0,02	10,8	0	55,8	24	18,8	0,96	11,29
4	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр.из	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,72	3
5	Чай с сахаром	1/700	626/2004	56	0,3		11	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3

	Итого	700		712,09	28,5	25,61	100,9	0,38	0,98	36,2	215	333	331,4	76,2	4,88	64,3
<b>2-день</b>																
1	Суп картофельный с горохом	1/200	139/2004	128,06	5,12	3,89	18,1	0,12	0,3	5	0	30	60	28	1	7,13
2	Тефтели из говядины с соусом	80/20	472/2008	359,7	15,5	28,15	35,45	0,15	0,12	11,4	58	153	136	25	1,6	36,41
3	Макароны отварные	1/150	516/2004	168,3	5,5	5,1	23,5	0,04	0,01	0	0	17	24	6	0,6	6,76
4	Икра кабачковая	1/60	пром.пр-ва	47,1	0,5	2	3,25	0,09	0,04	0	9	68	78	25	2	8
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,72	3
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
	Итого	770		874,16	29,3	39,64	116,7	0,47	0,51	18,6	227	338	364,4	98,4	6,72	64,3
<b>3-день</b>																
1	Суп картофельный с макаронами	1/200	140/2004	144,38	2,38	3,5	17	0,12	0,05	0	0	30	72	28	1	7,31
2	Биточки рыбные	1/80	364/2008	185	14,8	15,4	15,5	0,15	0,22	11,4	62	93	85	25	1,6	28,25
3	Картофель отварной	1/150	518/2004	253,06	3,5	4,5	23,7	0,15	0,1	5,6	4	55	84	30	1	10,14
4	Огурец соленый	1/60	Пром.пр-ва	20,2	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	86	40	20	1,2	8,4
5	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,72	3
6	Компот из свежих яблок	1/200	631/2004	141	0,3	-	35,8	0	0	0,4	0	16	6	6	1	7,2
	Итого	810		858,64	24	23,9	115,7	0,52	0,44	34,4	226	334	345,4	117,4	6,52	64,3
<b>4-день</b>																
1	Борщ с капустой и картофелем	1/200	133/2008	118,29	2,03	4,19	19	0,15	0,8	11	0	65	45	24	0,8	8,37
2	Оладьи из печени	1/80	476/2008	247,09	15,3	13,4	8,5	0,19	1,41	12,7	6216	86	139	17	5	32,63
3	Каша ячневая	1/150	Табл4/2004	231	5,8	5,7	34	0,15	0,1	5,6	4	58	84	30	1	5,76
4	Помидор соленый	1/60	Пром.пр-ва	15,15	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	58	40	20	1,2	8,4
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,72	3
6	Компот из сухофруктов, с сахаром	1/200	639/2004	132,6	0,32	0	32,86	0	0	0,4	0	16	6	6	1	6,14
	Итого	750		859,13	26,5	23,79	118	0,59	2,38	46,5	6380	337	372,4	105,4	9,72	64,3
<b>*5-день</b>																
1	Рассольник ленинградский	1/200	132/2004	185,3	7,8	9,34	14	0,07	0,8	11	0	85	65	13	0,8	9,2

2	Рагу из птицы	1/80/150	489/2004	359,7	15,5	28,2	55,5	0,14	0,12	11	48	98	186	25	1,6	40,1
3	Зеленый горошек	1/60	пром.пр-ва	24	1,92	0,12	3,96	0,09	0,04	3,1	9	81	78	25	2	9
4	Хлеб пшеничный	1/60	пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,72	3
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
	Итого	750		740	27,9	38,11	109,8	0,37	1	27,5	217	334	395,4	77,4	5,92	64,3
<b>6-день</b>																
1	Суп картофельный с рисом	1/200	138/2004	152,18	7,08	6,08	17,2	0,12	0,3	0	0	30	160	28	1	7,1
2	Жаркое по домашнему	1/150/30	436/2004	365,7	15,5	28,15	55,45	0,22	0,12	11,4	50	148	186	25	1,6	42,8
3	Огурец соленный	1/60	Пром.пр-ва	20,2	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	86	40	20	1,2	8,4
4	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,72	3
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
	Итого	700		709,08	25,9	34,73	110,4	0,44	0,49	30,6	210	334	452,4	87,4	5,32	64,3
<b>7-день</b>																
1	Суп картофельный с макаронами	1/200	140/2004	144,38	2,38	3,5	17	0,12	0,05	0	0	30	72	28	1	7,31
2	Котлеты рубленые из птицы	1/80	498/2004	191,47	25	26,62	32,97	0,04	0,22	7	52	87	107	19	0,8	32,57
3	Картофель отварной	1/150	518/2004	253,06	3,5	4,5	23,7	0,15	0,1	5,6	4	55	84	30	1	10,14
4	Икра свекольная	1/60	78/2004	14	0,77	0	2,6	0,02	0,02	5	0	93	40	20	0,8	8,28
5	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,72	3
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
	Итого	750		773,91	34,4	35,12	112,7	0,4	0,43	19,8	216	335	369,4	111,4	5,12	64,3
<b>8-день</b>																
1	Суп картофельный с горохом	1/200	139/2004	128,06	5,12	3,89	18,1	0,12	0,3	5	0	30	60	28	1	7,13
2	Тефтели из говядины с соусом	80/20	472/2008	359,7	15,5	28,15	35,45	0,15	0,12	11,4	58	153	136	25	1,6	39,11
3	Макаронные отварные	1/150	516/2004	168,3	5,5	5,1	23,5	0,04	0,01	0	0	17	24	6	0,6	6,76
4	Икра кабачковая	1/60	пром.пр-ва	47,1	0,5	2	3,25	0,09	0,04	0	9	68	78	25	2	8
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,72	3
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
	Итого	770		874,16	29,3	39,64	116,7	0,47	0,51	18,6	227	338	364,4	98,4	6,72	67

<i>9-день</i>																
1	Рассольник ленинградский	1/200	132/2004	185,3	7,8	9,34	14	0,07	0,8	11	0	85	65	13	0,8	9,2
2	Котлеты рубленные из птицы	1/80	498/2004	191,47	25	26,62	32,97	0,04	0,22	7	52	87	107	19	0,8	32,57
3	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	Табл4/2004	200,4	4,8	3,9	29,4	0,09	0,03	0	0	22	99	24	1,7	7,53
4	Зеленый горошек	1/60	пром.пр-ва	24	1,92	0,12	3,96	0,09	0,04	3,1	9	81	78	25	2	9
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,72	3
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
	Итого	750		772,17	42,3	40,48	116,8	0,36	1,13	23,1	221	345	415,4	95,4	6,82	64,3
<i>10-день</i>																
1	Борщ с капустой и картофелем	1/200	133/2008	118,29	2,03	4,19	19	0,15	0,8	11	0	65	85	24	0,8	8,37
2	Биточки рыбные	1/80	364/2008	185	14,8	15,4	15,5	0,15	0,22	11,4	62	93	85	25	1,6	28,25
3	Рис отварной	1/150	516/2004	168,3	5,5	5,1	25,5	0,04	0,01	0	0	49	72	6	0,6	11,65
4	Салат из квашеной капусты	1/60	45/2004	80,8	1,12	3,92	4,8	0,02	0,02	10,8	0	55,8	24	18,8	0,96	10,03
5	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,72	3
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
	Итого	750		723,39	26,2	29,11	101,2	0,43	1,09	35,2	222	333	332,4	88,2	5,48	64,3