

Примерное десятидневное меню.

Неделя: первая
 Меню: весеннее

№ ре- ц.	Наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества(г)			Эне рг.ц ен. Кка л	Витамины			Минеральны е вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	Младшие классы(7-10л)											
	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0,0	82,8	0,01	0,09	0,21	264	10,5	0,3
184	Каша рисовая молочная	180/5	6,6	9,2	31,9	237	0,07	0,23	0,85	192,	35,1	0,46
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,9	35	0,0	0,0	0,0	0,26	0,00	0,03
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,9	100	0,1	0,05	0,0	16,5	28,5	2,25
	Итого		17,5 1	18,75	60,7	454,8	0,18	0,37	1,06	472, 76	74,1	3,04
	Старшие классы(11-17лет)											
	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0,0	82,8	0,01	0,09	0,21	264	10,5	0,3
184	Каша рисовая молочная	250/7	9,2	12	44,3	329	0,10	0,33	1,18	267	48,8	0,63
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,9	35	0,0	0,0	0,0	0,26	0,0	0,03
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,9	100	0,1	0,05	0,0	16,5	28,5	2,25
	Итого		20,1 1	21,55	73,1	546,8	0,21	0,47	1,39	547, 76	87,8	3,21

День: вторник
 Неделя: первая
 Меню : весеннее

№ ре- ц.	Наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества(г)			Эне рг.ц ен. Кка л	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	Младшие классы(7-10л)											
202	Макаронные изделия отв.	180/5	6,6	5,0	40,0	235	0,07	0,02	0,00	11,2	8,77	0,89
107/ 223	Тефтели из гов.соус томатн.	80/40	10, 6	17,6	13,8	256	0,04	0,08	1,54	9,55	23,2	0,94
278	Компот из смеси сухофрук.	200	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,03	0,32	28,7	18,3	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,8 5	0,7	18,9	100	0,1	0,05	0,0	16,5	28,5	2,25

	Итого		22,0 5	23,3 5	100, 2	701	0,22	0,18	1,86	65,9 5	78,7 7	4,69
	Старшие классы(11-17л)											
202	Макаронные изделия отв.	230/10	8,4	6,4	51	301	0,09	0,03	0,0	14,2	11,2	1,13
107/ 223	Тефтели из гов.соус томатн.	80/40	10, 6	17,6	13,8	256	0,04	0,08	1,54	9,55	23,2	0,94
278	Компот из смеси сухофрук.	200	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,03	0,32	28,7	18,3	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,8 5	0,7	18,9	100	0,1	0,05	0,0	16,5	28,5	2,25
	Итого		23,8 5	24,7 5	111, 2	767	0,24	0,19	1,86	68,9 5	81,2	4,93

День: среда
Неделя: первая
Меню: весеннее

№ ре ц.	Наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества(г)			Эне рг.ц ен. Кка л	Витамины			Минеральны е вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	Младшие классы(7-10л)											
131	Картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	0,14	0,12	6,22	43,7	35,3	1,28
124	Фрикадельки из кур	80/5	11,6	12,6	8,9	196	0,04	0,09	0,45	45,3	15,3 9	1,03
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	62	0,02	0,02	4,0	14	8,0	14,0
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,9	100	0,1	0,05	0,0	16,5	28,5	2,25
	Итого		20,1 5	19,8	71,4	526	0,3	0,28	10,6 7	119, 5	87,1 9	18,5 6
	Старшие классы											
131	Картофельное пюре	230	4,7	8,1	29,9	215	0,17	0,16	7,96	55,8	45,0	1,64
124	Фрикадельки из кур	80/5	11,6	12,6	8,9	196	0,04	0,09	0,45	45,3	15,3	1,03
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	62	0,02	0,02	4,0	14	8,0	14,0
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,9	100	0,1	0,05	0,0	16,5	28,5	2,25
	Итого		21,1 5	21,6	77,9	573	0,33	0,32	12,4 1	131, 6	168, 8	18,9 2

День: четверг
Неделя: первая
Меню: весеннее

№ ре ц.	Наименование блюда	Масс а пор ции	Пищевые вещества(г)			Эне рг.ц ен. Кка л	Витамины			Минеральны е вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

	Младшие классы(7-10л)											
	Яйцо отварное	1шт	5,08	4,36	0,28	62,8	0,02	0,17	0	22	4,8	1
213	Запеканка из творога со сгущен.молоком	150/20	27,5	19,8	35,10	431	0,08	0,42	0,55	274	40,3	0,94
270	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	0,0	0,0	2,8	3,1	0,84	0,07
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,9	100	0,1	0,05	0,0	16,5	28,5	2,25
	Итого		36,63	24,9	64,48	634,8	0,2	0,64	3,35	315,6	74,44	4,26
	Старшие классы											
	Яйцо отварное	1шт	5,08	4,36	0,28	62,8	0,02	0,17	0	22	4,8	1
213	Запеканка из творога со сгущен.молоком	150/20	27,5	19,8	35,10	431	0,08	0,42	0,55	274	40,3	0,94
270	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	0,0	0,0	2,8	3,1	0,84	0,07
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,9	100	0,1	0,05	0,0	16,5	28,5	2,25
	Итого		36,63	24,9	64,48	634,8	0,2	0,64	3,35	315,6	74,44	4,26

День: пятница
Неделя: первая
Меню: весеннее

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерг. Ккал	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	Младшие классы(7-10л)											
56	Рассольник ленинградский	250/8	1,7	4,2	12,3	96	0,06	0,05	5,36	12,4	18,0	0,68
278	Компот из смеси с/ф	200	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,03	0,32	28,7	18,3	0,61
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,85	0,7	18,9	100	0,1	0,05	0,0	16,5	28,5	2,25
309	Шанежка с картофелем	60	6,01	6,52	34,5	221	0,08	0,05	0,0	14,1	9,33	0,77
	Итого		12,56	11,47	93,2	527	0,25	0,18	5,68	71,7	74,13	4,31
	Старшие классы											
56	Рассольник ленинградский	300/12	2,6	6,4	18,5	144	0,09	0,07	8,04	18,7	27,0	1,02
278	Компот из смеси с/ф	200	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,03	0,32	28,7	18,3	0,61
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,85	0,7	18,9	100	0,1	0,05	0,0	16,5	28,5	2,25
309	Шанежка с картофелем	60	6,01	6,52	34,5	221	0,08	0,05	0,0	14,1	9,33	0,77
	Итого		13,46	13,67	99,4	575	0,28	0,2	8,36	78	83,13	4,65

День: суббота .
Неделя: вторая
Меню: весеннее

№	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества(г)	Энерг.ц	Витамины	Минеральные вещества
---	--------------------	-------	---------------------	---------	----------	----------------------

реп.		порции	Б	Ж	У	ен. Ккал	В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	Младшие классы											
183	Каша овсяная молочная	180/5	7,1	9,2	29,7	230	0,19	0,17	0,49	132	53,2	1,51
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,0	0,0	0,0	0,26	0,0	0,03
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,85	0,7	18,9	100	0,1	0,05	0,0	16,5	28,5	2,25
	Коржик молочный	75	5	8,4	46,3	278,7	0,05	0,04	0,04	18	7,2	0,6
	Итого		16,0 5	18,33	104, 8	643,7	0,34	0,26	0,53	166, 76	88,9	4,39
	Старшие классы											
183	Каша овсяная молочная	250/7	9,9	12,8	41,2	320	0,26	0,23	0,67	183	73,9	2,5
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,0	0,0	0,0	0,26	0,0	0,03
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,85	0,7	18,9	100	0,1	0,05	0,0	16,5	28,5	2,25
	Коржик молочный	75	5	8,4	46,3	278,7	0,05	0,04	0,04	18	7,2	0,6
	Итого		18,8 5	21,93	116, 3	733,7	0,41	0,32	0,71	217, 76	109, 6	5,38

День: понедельник

Неделя: вторая

Меню: весеннее

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен. Ккал	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	Младшие классы											
182	Каша манная молочная	180/5	7,3	9,2	30,5	234	0,08	0,23	0,83	190	25,7	0,44
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,0	0,0	0,0	0,26	0,0	0,03
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,85	0,7	18,9	100	0,1	0,05	0,0	16,5	28,5	2,25
	Пряник	50	3	2,4	4,7	184	0,04	0,01	0,0	5,5	4,6	25
	Итого		14,2 5	12,33	64	553	0,22	0,29	0,83	212, 26	58,8	27,7 2
	Старшие классы											
182	Каша манная молочная	250/7	10,2	12,8	42,3	325	0,12	0,32	1,15	190	25,7	0,44
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,0	0,0	0,0	0,26	0,0	0,03
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,85	0,7	18,9	100	0,1	0,05	0,0	16,5	28,5	2,25
	Пряник	50	3	2,4	4,7	184	0,04	0,01	0,0	5,5	4,6	25
	Итого		17,1 5	15,93	75,8	644	0,26	0,38	1,15	212, 26	58,8	27,7 2

День: вторник
Неделя: вторая
Меню: весеннее

№ ре ц.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Эне рг.ц ен. Кка л	Витамины			Минеральны е вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	Младшие классы											
25	Салат из свеклы	40	5,5	3,3	3,2	44	0,00	0,01	3,6	14,8	8,5	0,5
122	Плов из птицы	80/170	24,5	27	44,2	522	0,10	0,20	1,9	30,8	57,7	2,6
296	Кисель «Валетек»	200	0,2	0,0	3,9	16	0,01	0,01	1,36	8,48	2,66	0,70
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,85	0,7	18,9	100	0,1	0,05	0,0	16,5	28,5	2,25
	Итого		34,0 5	31	70,2	682	0,21	0,27	6,86	70,5 8	97,3 6	6,05
	Старшие классы											
25	Салат из свеклы	50	0,7	4,1	4	55	0,01	0,02	4,5	18,5	10,8	0,65
122	Плов из птицы	80/170	24,5	27	44,2	522	0,10	0,20	1,9	30,8	57,7	2,6
296	Кисель «Валетек»	200	0,2	0,0	3,9	16	0,01	0,01	1,36	8,48	2,66	0,70
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,85	0,7	18,9	100	0,1	0,05	0,0	16,5	28,5	2,25
	Итого		29,2 5	31,8	71	693	0,22	0,28	7,76	74,2 8	99,6 6	6,2

День: среда
Неделя: вторая
Меню: весеннее

№ ре ц.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Эне рг.ц ен. Кка л	Витамины			Минеральны е вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	Младшие классы											
63/ 40	Суп гороховый с бобовыми и с фрикадельк	200/35	11,2 8	6,18	30	318	0,11	0,04	3,46	24,3	29,6	1,72
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	62	0,02	0,02	4,0	14	8,0	14,0
	Хлеб ржано – пшеничн.	50	3,85	0,7	18,9	100	0,1	0,05	0,0	16,5	28,5	2,25
	Итого		16,1 3	7,08	69,1	480	0,23	0,11	7,46	54,8	66,1	17,9 7
	Старшие классы											
63/ 40	Суп гороховый с бобовыми и с фрикадельк	300/35	14,4	7,9	42,7	399	0,17	0,06	5,19	36,5	44,5	2,58
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	62	0,02	0,02	4,0	14	8,0	14,0
	Хлеб ржано – пшеничн.	50	3,85	0,7	18,9	100	0,1	0,05	0,0	16,5	28,5	2,25
	Итого		19,2	8,8	81,8	561	0,29	0,13	9,19	67	81	18,8

			5									3
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	---

День: четверг
Неделя: вторая
Меню: весеннее

№ ре- ц.	Наименование блюда	Мас- са пор- ции	Пищевые вещества(г)			Эне- рг.ц ен. Кка- л	Витамины			Минеральны- е вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	Младшие классы											
38	Салат «Степной»	40	1,2	2,8	5,4	52	0,04	0,02	2,00	12,0	11,2	0,32
202	Макароны отварн.с маслом	180/5	6,6	5,00	40,0	235	0,07	0,02	0,0	11,1	8,77	0,89
278	Чай с лимоном	200	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,03	0,32	28,7	18,3	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,9	100	0,1	0,05	0,0	16,5	28,5	2,25
	Фрукт свежий	1 шт.	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	9	2,2
	Итого		13,0 5	8,95	101, 6	544	0,25	0,14	12,3 2	84,3	75,7 7	6,27
	Старшие классы											
38	Салат «Степной»	50	1,5	3,5	6,8	65	0,05	0,03	2,5	15,1	14	0,40
202	Макароны отварн.с маслом	230/10	8,4	6,4	51,0	301	0,09	0,03	0,0	14,2	11,2	1,13
278	Чай с лимоном	200	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,03	0,32	28,7	18,3	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,9	100	0,1	0,05	0,0	16,5	28,5	2,25
	Фрукт свежий	1 шт.	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	9	2,2
	Итого		15,1 5	11,05	114	623	0,28	0,16	12,8 2	90,5	81	6,59

День: пятница
Неделя: вторая
Меню: весеннее

№ ре- ц.	Наименование блюда	Масс- а пор- ции	Пищевые вещества(г)			Эне- рг.ц ен. Кка- л	Витамины			Минеральны- е вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	Младшие классы											
80	Рыба «Аппетитная»	80	20,4	5,2	1,36	121,6	0,02	0,13	0,72	16	24	0,48
131	Картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	0,14	0,12	6,22	46,7	35,2	1,28
274	Какао с молоком	200	3,3	2,5	13,7	88	0,03	0,12	0,52	108	51,1	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,9	100	0,1	0,05	0,0	16,5	28,5	2,25

	Итого		31,2 5	14,7	57,3 6	477,6	0,29	0,42	7,46	187, 2	138, 8	4,61
	Старшие классы											
80	Рыба «Аппетитная»	80	20,4	5,2	1,36	121,6	0,02	0,13	0,72	16	24	0,48
131	Картофельное пюре	230	4,7	8,1	29,9	215	55,8	45,0	1,64	0,17	0,16	7,96
274	Какао с молоком	200	3,3	2,5	13,7	88	0,03	0,12	0,52	108	51,1	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,9	100	0,1	0,05	0,0	16,5	28,5	2,25
	Итого		32,2 5	16,5	63,8 6	524,6	55,9 5	45,3	2,88	140, 67	103, 76	11,2 9

День: суббота
Неделя: вторая
Меню: весеннее

№ ре- ц.	Наименование блюда	Мас са пор- ции	Пищевые вещества(г)			Эне- рг.ц ен. Кка л	Витамины			Минеральны е вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	Младшие классы											
185	Каша пшеничная молочная	180/5	6,7	7,9	31,7	224	0,16	0,14	0,48	116	40,4	1,06
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,0	0,0	0,0	0,26	0,0	0,03
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,9	100	0,1	0,05	0,0	16,5	28,5	2,25
258	Плюшка Новомосковская	100	15,6	11,6	102	583	0,2	0,11	0,06	48,0 0	23,4	1,77
	Итого		26,25	20,23	162, 5	942	0,46	0,3	0,54	180, 76	92,3	5,11
	Старшие классы											
185	Каша пшеничная молочная	250/7	9,3	11	44,0	312	0,22	0,20	0,67	161	56,1	1,47
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,0	0,0	0,0	0,26	0,0	0,03
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,9	100	0,1	0,05	0,0	16,5	28,5	2,25
258	Плюшка Новомосковская	100	15,6	11,6	102	583	0,2	0,11	0,06	48,0 0	23,4	1,77
	Итого		28,85	23,33	174, 8	1030	0,52	0,36	0,73	225, 76	108	5,52