

ООО "ВЕСНА-ТОРГОВАЯ СЕТЬ"

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

2х недельное с сентября 2023г.

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ (7-11 лет)

В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ.

№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Масса порции	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
			Жиры	Белки	Углеводы		К/К	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
	1 ДЕНЬ													
384/19	Каша молочная Дружба с маслом	205	8,07	7,31	45,78	273,78	0,40	1,90	81,60	0,45	118,95	129,50	26,70	1,30
942-943/19	Чай с сахаром	200	0,05	0,20	15,04	57,62	0	0,27	0	0	13,60	27,13	11,73	2,13
	Фрукт	120	0,05	0,05	1,18	5,64	0	1,20	0	0,02	1,92	1,32	1,08	0,26
	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	50	0,55	2,80	24,70	114,95	0,05	0	0	0,45	11,50	53	12,5	1,55
	Молоко 3,2%	200	6,40	5,80	9,40	120,00	0,08	2,60	44,0	0	240,00	182,0	28,0	0,20
			15,12	16,16	96,10	571,99	0,53	5,97	125,60	0,92	385,97	392,95	80,01	5,44
	2 ДЕНЬ													
618/19	Тефтели из говядины с соусом	110	10,81	8,12	12,11	227,54	0,05	0,4	29	0,5	40,2	204,58	27,25	3,75
694/19	Картофельное пюре	200	6,91	4,30	35,16	211,69	1,54	5,00	44,2	0,20	51,00	102,6	35,6	1,14
942-943/19	Чай с сахаром	200	0,05	0,20	15,04	57,62	0	0,27	0	0	13,60	27,13	11,73	2,13
	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	50	0,55	2,80	24,70	114,95	0,05	0	0	0,45	11,50	53	12,5	1,55
	Молоко 3,2%	200	6,40	5,80	9,40	120,00	0,08	2,60	44,0	0	240,00	182,0	28,0	0,20
			24,72	21,22	96,41	731,80	1,72	8,27	117,20	1,15	356,30	569,31	115,08	8,77
	3 ДЕНЬ													
643/2019	Курица тушеная в соусе	100	3,38	17,21	4,13	114,77	0,10	1,95	25,08	0,20	24,94	184,90	97,70	2,25
688-413/19	Макаронны отварные	200	4,76	7,31	52,69	269,8	0,08	0	0	2,6	16	46	10	1
942-943/19	Чай с сахаром	200	0,05	0,20	15,04	57,62	0	0,27	0	0	13,60	27,13	11,73	2,13
	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	50	0,55	2,80	24,70	114,95	0,05	0	0	0,45	11,50	53	12,5	1,55
	Молоко 3,2%	200	6,40	5,80	9,40	120,00	0,08	2,60	44,0	0	240,00	182,0	28,0	0,20
			15,14	33,32	105,96	677,14	0,31	4,82	69,08	3,25	306,04	493,03	159,93	7,13
	4 ДЕНЬ													
608/19	Шницель рубленый с соусом	100	8,32	7,88	11,30	201,08	0,07	0	10	1,1	18	151	28	1,6
679/19	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,53	9,53	58,58	358,84	0,27	0	0	0	20	287,7	191,8	6,86
1014/19	Напиток из шиповника	200	0,27	0,40	17,20	72,80	0,01	100,00	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	50	0,55	2,80	24,70	114,95	0,05	0	0	0,45	11,50	53	12,5	1,55
	Молоко 3,2%	200	6,40	5,80	9,40	120,00	0,08	2,60	44,0	0	240,00	182,0	28,0	0,20
			24,07	26,41	121,18	867,67	0,48	102,60	54,00	1,55	297,23	675,83	262,97	10,74
	5 ДЕНЬ													
224/17	Запеканка творож с морков со сгуц	170	10,52	19,60	47,63	359,25	0,09	1,82	12,88	0,87	70,82	259,00	40,00	1,17
942-943/19	Чай с сахаром	200	0,05	0,20	15,04	57,62	0	0,27	0	0	13,60	27,13	11,73	2,13
	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	50	0,55	2,80	24,70	114,95	0,05	0	0	0,45	11,50	53	12,5	1,55
	Выпечка	80	8,00	5,92	48,32	254,40	0,02	0	0	0	5,60	0	0	0,28
	Молоко 3,2%	200	6,40	5,80	9,40	120,00	0,08	2,60	44,0	0	240,00	182,0	28,0	0,20
			25,52	34,32	145,09	906,22	0,24	4,69	56,88	1,32	341,52	521,13	92,23	5,33

№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Масса порции	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
			Жиры	Белки	Углеводы		К/К	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
	6 ДЕНЬ													
384/19	Каша молочная пшенная с маслом	205	8,65	8,72	45,20	282,52	0,16	1,04	59	0,10	138,10	184,37	46,90	1,19
942-943/19	Чай с сахаром	200	0,05	0,20	15,04	57,62	0	0,27	0	0	13,60	27,13	11,73	2,13
	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	50	0,55	2,80	24,70	114,95	0,05	0	0	0,45	11,50	53	12,5	1,55
	Фрукт	120	0,05	0,05	1,18	5,64	0	1,20	0	0,02	1,92	1,32	1,08	0,26
	Молоко 3,2%	200	6,40	5,80	9,40	120,00	0,08	2,60	44,0	0	240,00	182,0	28,0	0,20
			15,70	17,57	95,52	580,73	0,29	5,11	103,00	0,57	405,12	447,82	100,21	5,33
	7 ДЕНЬ													
608/19	Шницель рубленый с соусом	100	8,32	7,88	11,30	201,08	0,07	0	10	1,1	18	151	28	1,6
688-413/19	Макаронь отварные	200	4,76	7,31	52,69	269,8	0,08	0	0	2,6	16	46	10	1,0
868/19	Компот из кураги	200	0,05	0,78	27,63	114,80	0,02	0,60	0	0,82	32,32	21,90	17,56	0,48
	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	50	0,55	2,80	24,70	114,95	0,05	0	0	0,45	11,50	53	12,5	1,55
	Молоко 3,2%	200	6,40	5,80	9,40	120,00	0,08	2,60	44,0	0	240,00	182,0	28,0	0,20
			20,08	24,57	125,72	820,63	0,30	3,20	54,00	4,97	317,82	453,90	96,06	4,83
	8 ДЕНЬ													
645/19	Плов из кур	250	14,74	21,78	57,34	434,86	0,18	8,17	35	0,68	41,13	236,71	67,43	2,33
942-943/19	Чай с сахаром	200	0,05	0,20	15,04	57,62	0	0,27	0	0	13,60	27,13	11,73	2,13
	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	50	0,55	2,80	24,70	114,95	0,05	0	0	0,45	11,50	53	12,5	1,55
	Молоко 3,2%	200	6,40	5,80	9,40	120,00	0,08	2,60	44,0	0	240,00	182,0	28,0	0,20
			21,74	30,58	106,48	727,43	0,31	11,04	79,00	1,13	306,23	498,84	119,66	6,21
	9 ДЕНЬ													
42/19	Сыр порционный	20	5,90	4,64	0	71,66	0,01	0,14	52,0	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
510/19	Котлета рыбная из минтая с соусом	100	6,30	7,19	11,91	131,84	0,04	0,17	12,7	1,49	29,93	88,67	20,71	0,78
694/19	Картофельное пюре	200	6,91	4,30	35,16	211,69	1,54	5,00	44,2	0,20	51,00	102,6	35,6	1,14
942-943/19	Чай с сахаром	200	0,05	0,20	15,04	57,62	0	0,27	0	0	13,60	27,13	11,73	2,13
	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	50	0,55	2,80	24,70	114,95	0,05	0	0	0,45	11,50	53	12,5	1,55
	Молоко 3,2%	200	6,40	5,80	9,40	120,00	0,08	2,60	44,0	0	240,00	182,0	28,0	0,20
			26,11	24,93	96,21	707,76	1,72	8,18	152,90	2,24	522,03	553,40	115,54	6,00
	10 ДЕНЬ													
438-443/19	Омлет натуральный с маслом	150	27,63	11,02	2,62	313,00	0,10	0,25	145,5	0,79	100,85	219,75	15,60	2,56
	Шницель рубленый из кур	50	6,8	7,6	6,75	118,6	0,04	0,1	10	0,19	22	48	13	1,1
942-943/19	Чай с сахаром	200	0,05	0,20	15,04	57,62	0	0,27	0	0	13,60	27,13	11,73	2,13
	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	50	0,55	2,80	24,70	114,95	0,05	0	0	0,45	11,50	53	12,5	1,55
	Кондитерское изделие	50	5,65	4,25	34,85	207,25	0,05	0	32,5	0,65	20,50	43,5	7,5	0,50
	Молоко 3,2%	200	6,40	5,80	9,40	120,00	0,08	2,60	44,0	0	240,00	182,0	28,0	0,20
			47,08	31,67	93,36	931,42	0,32	3,22	232,00	2,08	408,45	573,38	88,33	8,04
	Итоговая энергетическая и пищевая ценность за 10 дней		235,28	260,75	1082,03	7522,79	6,22	15,40	1043,60	19,18	3646,71	5179,59	1230,02	67,82

Директор ООО "Весна-торговая сеть"

