

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
2х недельное с января 2025г.
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ (7-11 лет)
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ.



Чуцкалова Е.М.

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Масса порции	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
			Жиры	Белки	Углеводы		К/К	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
1 ДЕНЬ														
384/19	Каша молочная с маслом	205	7,53	5,85	44,66	258,80	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	0,50	13,56	55,22	0	1,20	0	0,02	1,92	1,32	1,08	0,26
	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	30	0,36	2,04	13,92	64,50	0,03	0	0	0,27	6,90	31,79	7,5	0,93
	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
			14,34	14,39	96,58	556,14	0,51	5,97	125,60	0,74	381,37	371,74	75,01	4,82
2 ДЕНЬ														
47/2005	Котлета рыбная с соусом	100	6,32	7,09	11,74	130,15	0,07	1,13	126	1,22	50,74	85,14	14,7	1,097
694/19	Картофельное пюре	180	5,96	3,88	31,66	188,36	1,54	5,01	44,25	0,20	51,05	102,7	35,63	1,15
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	30	0,36	2,04	13,92	64,50	0,03	0	0	0,27	6,90	31,79	7,5	0,93
	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
			19,09	19,01	81,76	560,63	1,72	9,01	214,27	1,69	362,29	428,77	97,56	5,51
3 ДЕНЬ														
618/19	Тефтели мясные в соусе	100	6,12	5,82	7,10	147,84	0,07	0	10	1,1	18	151	28	1,6
679/19	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,94	10,5	56,5	322,94	0,27	0	0	0	20,02	287,96	191,98	6,87
883/19	Кисель	200	0	0,02	29,08	115,88	0,01	4,44	0	0,00	20,66	18,5	4,86	0,25
	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	30	0,36	2,04	13,92	64,50	0,03	0	0	0,27	6,90	31,79	7,5	0,93
	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
			20,82	24,18	116,00	771,16	0,46	7,04	54,00	1,37	305,58	671,25	260,34	9,85
4 ДЕНЬ														
510/19	Курица тушеная	100	10,76	12,95	4,13	164,47	0,08	5,56	20,07	0,46	12,67	73,41	13,33	1,83
413-414/19	Макароны отварные	180	4,70	6,58	47,43	246,58	0,08	0	0	2,35	14,42	41,45	9,01	0,9
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	30	0,36	2,04	13,92	64,50	0,03	0	0	0,27	6,90	31,79	7,5	0,93
	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
			22,27	27,57	89,92	653,17	0,27	8,43	64,07	3,08	287,59	355,78	69,57	5,99
5 ДЕНЬ														
224/17	Запеканка творожная с сгущ молоком	170	10,48	18,02	48,94	357,17	0,08	1,82	2,19	0,83	209,07	257,41	39,46	1,18
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	30	0,36	2,04	13,92	64,50	0,03	0	0	0,27	6,90	31,79	7,5	0,93
	Кондитерское изделие (выпечка)	шт	7,50	9,80	74,40	417,00	0,06	0	32,6	0,66	20,50	43,6	7,6	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
			24,79	35,86	161,70	1016,29	0,25	4,69	78,79	1,76	490,07	541,93	94,29	4,94

№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Масса порции	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
			Жиры	Белки	Углеводы	К/К	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
6 ДЕНЬ														
384/19	Каша молочная 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	28	0,34	1,90	12,99	60,20	0,03	0	0	0,27	6,90	31,79	7,5	0,93
	Фрукт	120	0	0,50	13,56	55,22	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
			15,44	17,12	96,19	575,56	0,27	5,11	103,00	0,39	400,52	426,61	95,21	4,71
7 ДЕНЬ														
626/19	Жаркое по домашнему из кур	250	15,91	14,88	35,44	336,48	0,75	8,86	62,59	5,85	70,59	524,29	122,69	9,23
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	0,60	3,40	23,20	107,50	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
			22,96	24,28	83,08	621,60	0,88	11,73	106,59	6,30	335,69	786,42	174,92	13,11
8 ДЕНЬ														
601/19	Плов	250	10,39	14,2	57,76	524,49	0,65	2,14	0	4,56	20,74	291,6	66,2	3,02
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	0,60	3,40	23,20	107,50	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
			17,44	23,60	105,40	809,61	0,78	5,01	44,00	5,01	285,84	553,73	118,43	6,90
9 ДЕНЬ														
438-443/19	Омлет натуральный с маслом	150	24,97	15,02	2,74	295,24	0,10	0,25	145,5	0,79	100,85	219,75	15,60	2,56
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	0,60	3,40	23,20	107,50	0,05	0	0	0,45	11,50	53	12,5	1,55
	Кондитерское изделие (выпечка)	шт	4,90	3,75	37,20	208,50	0,03	0	16,3	0,33	10,25	21,8	3,8	0,25
	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
			36,92	28,17	87,58	788,86	0,26	3,12	205,75	1,57	376,20	503,63	71,58	6,69
10 ДЕНЬ														
58/2005	Фрикадельки мясные в соусе	100	7,25	6,90	11,60	184,44	0,02	1,06	30,2	0,18	26,63	45,38	7,66	0,55
688-413/19	Макаронь отварные	180	4,7	6,58	47,43	246,56	0,08	0	0	2,6	16	46	10	1,0
1014/2019	Напиток из шиповника	200	0	0,80	31,96	125,40	0,02	0,73	0	0,5	32,48	23,44	17,46	0,70
	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	28	0,34	1,90	12,99	60,20	0,03	0	0	0,27	6,90	31,79	7,5	0,93
	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
			18,69	21,98	113,38	736,60	0,23	4,39	74,20	3,55	322,01	328,61	70,62	3,38
	Итоговая энергетическая и пищевая ценность за 10 дней		212,76	236,16	1031,59	7089,62	5,63	64,50	1070,27	25,46	3547,16	4968,47	1127,53	65,90

Директор ООО "Весна-торговая сеть"

Колосова Т.Д.

