

ПРИМЕРНОЕ 2-х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Согласовано

Территориальный отдел Управления
Роспотребнадзора по Кировской области
в Кирово-Чепецком районе

Утверждаю
директор школы

Сезон: зимне-весенний, осенне-зимний.

Начальник

территориального отдела

Киселева Т.А.

Прием пищи: завтрак, обед.

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции, г	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (г)			Эн.ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg,	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ															
День: понедельник															
ЗАВТРАК															
стр.149/96	Каша ячневая молочная вязкая.	230	8,39	3,49	40,61	248,46	0,16	0,68	11,32	0,77	176,85	276,98	41,37	1,05	
365/08	Масло сливочное.	15	0,12	10,88	0,20	99,15	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,03	0,03	
139/08	Яйцо вареное.	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	
269/08	Какао с молоком.	200	3,63	2,95	25,07	142,47	0,02	0,60	10,00	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82	
№ 376-08	Булерброд с сыром 20/20.	20	6,70	5,80	0,10	121,20	0,03	0,16	46,00	0,44	203,80	141,00	11,60	0,44	
	ИТОГО:		23,92	27,72	66,25	674,08	0,24	1,44	227,32	1,60	530,69	608,93	84,52	3,34	
ОБЕД															
04/08	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,64	10,08	9,63	136,87	0,03	38,30		4,52	43,17	31,74	17,24	0,59	
№ 56/08	Суп-лапша домашняя.	250	4,50	4,59	16,10	135,22	0,07	2,15	32,57	0,66	22,60	78,48	15,07	0,95	
189/08	Выпечка из говядины.	100	18,55	8,26	14,84	207,63	0,10	0,14	2,29	3,89	42,18	207,20	29,69	2,89	
тп№ 78	Картофель и овощи тушенные в соусе.	190	4,13	9,29	30,26	220,55	0,23	36,45	45,60	0,62	33,12	153,89	49,66	1,91	
585/96	Компот из свежих фруктов, с вит. "С".	200	0,24	0,24	20,85	88,05	0,02	66,00		0,12	10,05	6,60	5,40	1,37	
	Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,44	12,40	80,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО:		34,73	33,22	123,76	962,31	0,56	143,03	80,45	10,81	170,73	546,31	132,66	9,71	
День: вторник															
ЗАВТРАК															
154/08	Сырники из творога.	200	34,01	20,59	39,39	495,89	0,12	0,90	133,29	0,87	305,86	433,72	46,47	1,28	
	Повидло.	30	0,12		13,50	75,00	0,00	0,15			4,20	2,70	2,10	0,39	
	Хлеб пшеничный в/с	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02			0,17	3,00	9,75	2,10	0,17	
628/96	Чай с сахаром.	200			14,97	59,85					0,45			0,05	
	ИТОГО:		35,27	20,71	75,24	665,99	0,14	1,05	133,29	1,03	313,51	446,17	50,67	1,88	
ОБЕД															
42591	Салат из свежей моркови.	100	1,14	10,08	9,07	132,67	0,05	4,40		4,75	23,85	48,60	33,44	0,63	
№ 37/08	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной.	280	2,01	6,67	9,13	116,59	0,06	21,18	21,00	1,67	48,05	59,12	25,37	1,14	
тп№	Плов из филе кур 50/150.	210	23,50	14,21	36,29	369,52	0,15	4,66	41,08	4,06	25,23	259,17	54,05	2,11	
588/96	Компот из изюма с вит. "С".	200	0,92	0,20	33,29	172,25	0,06	60,00		0,20	32,45	51,60	16,80	1,25	

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции, г	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (г)			Эн.ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg.	Fe
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ИТОГО:			37,88	31,72	118,97	974,96	0,68	40,71	59,44	10,86	163,39	632,22	259,04	12,84
День: среда														
ЗАВТРАК														
127/08	Плов вегетарианский с сухофруктами	200	5,40	4,45	63,45	368,69	0,10		20,00	0,47	32,28	141,78	46,44	1,65
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04			0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
286/08	Кофейный напиток с молоком.	200	2,80	3,20	19,72	118,70	0,04	1,30	0,02	0,05	123,40	93,96	18,00	0,25
366/08	Сыр Голландский	20	5,26	5,32		70,00	0,01	0,14	42,00	0,08	200,00	120,00	11,00	0,14
ИТОГО:			16,50	13,29	102,85	651,39	0,19	1,44	62,02	1,04	363,68	381,74	81,04	2,48
ОБЕД														
04/08	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,64	10,08	9,63	136,87	0,03	38,30		4,52	43,17	31,74	17,24	0,59
	Суп "Крестьянский" с крупой, со сметаной.	250	2,12	6,89	13,46	131,42	0,06	20,03	15,00	2,38	32,10	56,20	21,55	0,68
161/08	Биточки рыбные.	100	14,44	2,20	9,89	109,43	0,10	0,89	31,70	0,98	44,47	204,49	29,28	0,77
241/08	Картофельное пюре.	230	4,75	8,77	30,95	214,58	0,24	38,85	44,85	0,30	63,20	146,21	49,27	1,79
365/08	Масло сливочное.	15	0,12	10,88	0,20	99,15	0,00		60,00	0,15	3,60	4,50		0,03
585/96	Компот из брусники с вит. "С".	200	0,42	0,30	19,89	87,45	0,01	69,00		0,60	15,45	9,60	4,20	0,29
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04			0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,44	12,40	80,00	0,07			0,56	11,60	42,40	10,00	1,56
ИТОГО:			29,18	39,88	116,10	952,90	0,55	167,06	151,55	9,92	221,59	521,14	137,14	6,14
День: четверг														
ЗАВТРАК														
ТТК№80	Блины Российские.	170	13,14	15,09	64,14	476,91	0,25	0,41	40,80	5,53	111,09	212,45	42,14	1,95
	Повидло.	30	0,12		13,50	75,00	0,00	0,15			4,20	2,70	2,10	0,39
89/08	Яблоко.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
294/08	Чай с сахаром, лимоном, вит. "С".	200	0,06	0,01	15,18	62,23	0,00	62,80		0,01	3,25	1,54	0,84	0,09
ИТОГО:			13,73	15,50	102,62	661,14	0,28	73,36	40,80	5,75	134,54	227,69	54,08	4,63
ОБЕД														
42607	Салат из свеклы отварной с изюмом.	100	1,46	6,43	14,85	120,84	0,03	7,90		2,78	38,83	49,57	22,42	1,47
№ 63/08	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной.	270	2,11	7,99	7,64	120,97	0,07	33,39	20,25	2,56	48,57	57,92	23,38	0,82
180/08	Гуляш из говядины 70/50	150	14,34	7,02	5,35	145,75	0,07	5,33	32,52	0,52	17,26	157,81	24,92	2,38
227/08	Макаронные изделия отварные.	200	7,40	7,26	35,89	257,50	0,12	36,00		1,11	15,08	61,86	10,88	1,11
269/08	Канео с молоком.	200	3,63	2,95	25,07	142,47	0,02	0,60	10,00	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04			0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,44	12,40	80,00	0,07			0,56	11,60	42,40	10,00	1,56

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции, г	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (г)				Эн.ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)							МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)				
			Жиры		Углеводы			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
			Белки	4	5	6										7	8	9	10
ИТОГО за неделю:			286,14	302,98	972,21	8206,94	4,14	584,17	1316,93	70,75	2928,93	5060,26	1219,47	64,43					
в среднем за день:			57,23	60,60	194,44	1641,39	0,83	116,83	263,39	14,15	585,79	1012,05	243,89	12,89					
норма - 50 % суточной потребности			38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30,00	0,35	5,00	550,00	825,00	125,00	6,00					
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ																			
День: понедельник																			
ЗАВТРАК																			
стр.149/96	Каша пшеничная молочная вязкая.	220	9,39	4,46	42,73	271,46	0,25	0,63	10,56	0,17	141,77	223,19	60,43	1,61					
365/08	Масло сливочное.	15	0,12	10,88	0,20	99,15	0,00		60,00	0,15	3,60	4,50		0,03					
139/08	Яйцо вареное.	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03		100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00					
269/08	Какао с молоком.	200	3,63	2,95	25,07	142,47	0,02	0,60	10,00	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82					
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04			0,44	8,00	26,00	5,60	0,44					
	ИТОГО:		21,26	23,20	87,95	669,88	0,35	1,23	180,56	1,00	299,81	440,14	97,58	3,90					
ОБЕД																			
42591	Салат из свежей моркови.	100	1,14	10,08	9,07	132,67	0,05	4,40		4,75	23,85	48,60	33,44	0,63					
№ 47/08	Суп картофельный с макаронными изделиями.	250	2,76	4,05	19,64	131,45	0,12	17,38		1,92	16,63	65,40	24,60	1,00					
437/91	Кнели из кур.	120	25,24	12,39	7,51	231,14	0,13	2,46	104,10	0,61	63,69	247,35	29,34	2,03					
тип № 78	Картофель и овощи тушеные в соусе.	190	4,13	9,29	30,26	220,55	0,23	36,45	45,60	0,62	33,12	153,89	49,66	1,91					
585/96	Компот из свежих фруктов, с вит. "С".	200	0,24	0,24	20,85	88,05	0,02	66,00		0,12	10,05	6,60	5,40	1,37					
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04			0,44	8,00	26,00	5,60	0,44					
	Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,44	12,40	80,00	0,07			0,56	11,60	42,40	10,00	1,56					
	ИТОГО:		39,19	36,81	119,40	977,86	0,66	126,69	149,70	9,02	166,94	590,24	158,04	8,94					
День: вторник																			
ЗАВТРАК																			
141/08	Запеканка из творога.	200	36,45	24,25	33,55	511,32	0,12	1,24	150,86	0,83	378,67	489,71	56,35	1,37					
	Молоко стуженное.	30	2,13	1,50	16,56	88,50	0,02	0,30	7,50	0,03	95,10	68,70	10,20	0,06					
628/96	Чай с сахаром, витамином "С".	200			14,97	59,85		60,00			0,45			0,05					
	ИТОГО:		38,58	25,75	65,08	659,67	0,14	61,54	158,36	0,86	474,22	558,41	66,55	1,47					
ОБЕД																			
42605	Салат из свежклй отварной.	100	1,43	5,09	8,36	84,85	0,02	9,50		2,30	35,15	40,95	20,90	1,33					
№ 44/08	Суп из овощей со сметаной.	250	2,00	7,67	8,66	123,11	0,09	21,36	18,75	3,88	32,79	59,17	22,62	0,80					
189/08	Шницель из говядины.	100	18,55	8,26	14,84	207,63	0,10	0,14	2,29	3,89	42,18	207,20	29,69	2,89					
№ 219/08	Каша гречневая рассыпчатая.	180	10,29	8,60	38,24	302,39	0,36		32,40	0,74	18,50	249,17	165,60	5,56					
тип № 186	Соус красный основн. для детск. питания.	30	0,27	1,11	1,81	19,03	0,01	0,72	6,00	0,06	1,72	4,22	1,84	0,07					
585/96	Компот из брусники.	200	0,42	0,30	19,89	87,45	0,01	9,00		0,60	15,45	9,60	4,20	0,29					
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33					
	Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,44	12,40	80,00	0,07			0,56	11,60	42,40	10,00	1,56					

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции, г	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (г)			Эн. ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)			Fe		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р		Мg	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,44	12,40	80,00	0,07				0,56	11,60	42,40	10,00	1,56
	ИТОГО:		33,25	31,92	119,86	965,03	0,43	90,24	62,08	11,69	149,18	486,89	145,26	7,13	
	Наименование блюда	Масса порции, г	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (г)			Эн. ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)			Fe		
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	День: среда														
ЗАВТРАК															
325/08	Оладьи.	180	12,71	14,62	59,31	454,48	0,18	0,52	19,01	6,10	128,49	171,84	28,11	1,37	
	Молоко гущенное.	30	2,13	1,50	16,56	88,50	0,02	0,30	7,50	0,03	95,10	68,70	10,20	0,06	
89/08	Яблоко.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
	Какао с молоком гущеным.	200	2,47	1,68	16,82	92,92	0,02	0,25	6,13	0,03	81,60	75,76	21,08	0,72	
	ИТОГО:		17,71	18,20	102,50	682,89	0,25	11,06	32,63	6,36	321,19	327,30	68,39	4,34	
ОБЕД															
42605	Салат из свежкл отварной.	100	1,43	5,09	8,36	84,85	0,02	9,50		2,30	35,15	40,95	20,90	1,33	
№ 45/08	Суп картофельный с бобовыми.	250	4,81	5,36	19,42	145,85	0,24	12,38		2,43	35,23	108,03	38,65	1,98	
422/94	Тефтели	100	13,58	9,85	12,84	197,36	0,08	3,45	2,00	4,91	43,89	171,00	24,33	2,22	
ТТК№186	Соус красный основн. для тефтелей	50	0,45	1,85	3,02	31,72	0,01	1,20	10,00	0,10	2,86	7,04	3,06	0,12	
№ 219/08	Наша гречневая рассыпчатая.	180	10,29	8,60	38,24	302,39	0,36		32,40	0,74	18,50	249,17	165,60	5,56	
628/96	Чай с сахаром, витамином "С"	200			14,97	59,85		60,00			0,45			0,05	
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	ИТОГО:		35,48	31,44	124,00	972,52	0,81	86,53	44,40	11,37	153,69	638,09	266,74	13,15	
ЗАВТРАК															
132/08	Омлет натуральный.	200	17,20	19,91	4,65	265,52	0,10	0,46	346,06	0,82	161,83	307,81	25,54	3,17	
365/08	Масло сливочное.	15	0,12	10,88	0,20	99,15	0,00		60,00	0,15	3,60	4,50		0,03	
588/96	Компот из кураги.	200	2,39	0,14	29,23	166,57	0,05	1,84		2,53	74,05	67,16	48,30	1,52	
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04			0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	
	Конфета.	30	0,60	3,95	8,88	73,65	0,00			0,35	4,20	14,25	14,85	0,45	
	ИТОГО:		23,36	35,19	62,64	698,89	0,20	2,30	406,06	4,28	251,68	419,72	94,29	5,61	
ОБЕД															
11/08	Салат из свежей моркови и яблок.	100	0,91	10,17	7,15	125,35	0,05	6,05		4,70	21,27	37,05	25,88	1,09	
№ 41/08	Рассольник домашний со сметаной.	250	2,36	7,47	14,89	139,29	0,11	26,29	18,75	2,55	37,10	72,20	28,75	1,06	
205/08	Сосиски отварные	100	10,12	15,54	0,40	180,09	0,19			0,40	35,00	159,00	20,00	1,80	
227/08	Макаронные изделия отварные.	200	7,40	7,26	35,89	257,50	0,12		36,00	1,11	15,08	61,86	10,88	1,11	
ТТК№186	Соус красный основн. для детск. питания.	30	0,27	1,11	1,81	19,03	0,01	0,72	6,00	0,06	1,72	4,22	1,84	0,07	
585/96	Компот из свежих фруктов, с вит. "С".	200	0,24	0,24	20,85	88,05	0,02	66,00		0,12	10,05	6,60	5,40	1,37	

