

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВОЕ МЕНЮ

для горячего питания обучающихся

Сезон: осенне-зимний-весенний (летняя оздоровительная кампания)

Неделя: первая

Возрастная категория: с 11 лет и старше

1 День: понедельник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность (к/кал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК:													
49	плов с курицей	250	45,68	38,25	8,03	950,23	0,14	2,27	108,00	0,00	101,48	448,43	106,88	4,93
65	чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	14,00	85,32	0,00	0,80	0,00	0,00	10,70	4,70	3,90	0,50
2	сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	130,22	0,01	0,14	52,00	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20
1	масло сливочное (порциями)	15	0,00	12,30	0,15	259,89	0,00	0,00	0,06	0,10	1,00	2,00	0,00	0,00
85	хлеб пшеничный	65	3,35	0,35	25,15	201,54	0,10	0,00	0,00	1,00	8,10	39,20	8,60	1,80
	ИТОГО:		53,87	56,80	47,33	1 627,20	0,25	3,21	160,06	1,10	297,28	594,33	126,38	7,43
	ОБЕД:													
6	огурец соленный	25	0,8	0,1	1,7	26,8	0,00	7,20	0,00	0,00	6,90	6,00	3,50	0,21
80	свекольник	250	3,07	10,13	27,65	166,61	0,23	19,76	0,00	0,00	38,08	87,18	35,30	2,03
42,56	гречка с печенью	200/40	16,25	24,46	33,17	614,35	0,07	8,78	0,00	0,00	3,66	0,00	0,00	1,33
67	компот из смеси сух.фруктов	200	0,48	0,00	25,68	98,36	0,02	1,80	0,00	0,20	41,10	29,20	2,40	0,68
85	хлеб пшеничный	100	6,70	0,70	50,30	240,00	0,10	0,00	0,00	1,00	8,10	39,20	8,60	1,80
	Итого		27,30	35,39	138,50	1146,12	0,42	37,54	0,00	1,20	97,84	161,58	49,80	6,05

2 День: вторник

	ЗАВТРАК:													
35	каша молочная "Дружба" из риса и пшена	200	9,07	12,47	0,95	597,56	0,06	0,25	0,00	0,00	63,98	171,60	0,86	8,24
2	сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	130,22	0,01	0,14	52,00	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20
1	масло сливочное (порциями)	20	0,00	8,20	0,10	259,89	0,00	0,00	0,06	0,10	1,00	2,00	0,00	0,00
65	чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	11,70	48,10	0,00	0,80	0,00	0,00	10,70	4,70	3,90	0,50
85	хлеб пшеничный	100	3,00	0,40	19,10	91,80	0,10	0,00	0,00	1,00	8,10	39,20	8,60	1,80
	Итого		16,81	26,97	31,85	1 127,57	0,17	1,19	52,06	1,10	259,78	317,50	20,36	10,74
	ОБЕД:													
8	салат зеленый горошек	60	1,8	3,11	3,78	125,4	0,00	6,60	0,00	0,00	12,87	0,00	12,60	0,42
28	суп картофельный с пшеном	250	1,75	4,89	8,49	259,20	0,08	1,80	0,00	0,80	78,00	185,00	25,00	0,09
37	картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	350,12	0,16	21,80	30,60	0,00	44,37	103,91	33,30	1,21
59	рыба жаренная	80	12,20	6,50	55,20	138,20	2,23	27,25	0,00	0,00	55,83	0,11	1,07	0,11
64	компот из яблок	200	0,10	0,10	24,60	100,00	0,00	0,70	0,00	0,10	12,80	5,20	5,30	0,60
85	хлеб пшеничный	100	3,00	0,40	19,10	201,54	0,10	0,00	0,00	1,00	8,10	39,20	8,60	1,80
	ИТОГО:		22,52	20,76	135,70	1174,46	2,57	58,15	30,60	1,90	211,97	333,42	85,87	4,23

3 День: среда

	ЗАВТРАК:													
12	яблоко	100	0,5	0,5	12,3	80	0,000	2,000	0,000	0,100	7,600	6,400	4,800	0,800
62	сырники со сгущенкой	200/60	50,46	34,25	30,78	842,40	0,13	0,45	102,60	0,00	280,44	410,58	46,80	1,39
65	чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	14,00	48,10	0,00	0,80	0,00	0,00	10,70	4,70	3,90	0,50
	ИТОГО:		50,66	34,25	44,78	970,50	0,13	1,25	102,60	0,00	291,14	415,28	50,70	1,89
	ОБЕД:													
30	суп овощной с курицей и сметаной	250/10/5	4,20	7,30	11,10	129,50	0,10	8,60	0,20	0,40	42,40	70,40	24,00	1,30
46	котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	0,00	43,75	166,38	32,13	1,50
34	макароны отварные	180	17,54	18,70	115,86	336,51	0,32	0,00	0,00	0,00	3,10	146,74	27,40	3,10
85	хлеб пшеничный	100	3,00	0,40	19,10	201,54	0,10	0,00	0,00	1,00	8,10	39,20	8,60	1,80
64	компот из св.зам.ягоды	200	0,10	0,04	8,71	34,72	0,00	20,00	0,00	0,00	3,76	0,00	0,00	0,15
	Итого		40,39	37,99	170,47	931,02	0,62	28,75	28,95	1,40	101,11	422,72	92,13	7,85

4 День: четверг

	ЗАВТРАК:													
40	каша молочная геркулесовая	250	10,10	21,30	27,00	420,60	0,10	0,60	0,00	1,10	126,90	166,30	47,80	2,30
2	сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	95,50	0,01	0,14	52,00	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20
1	масло порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	52,00	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20
65	чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	11,70	48,10	0,00	0,80	0,00	0,00	10,70	4,70	3,90	0,50
85	хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120,00	0,10	0,00	0,00	1,00	8,10	39,20	8,60	1,80
	Итого		22,83	33,45	63,85	757,00	0,22	1,68	104,00	2,10	497,70	410,20	74,30	5,00
	ОБЕД:													
18	рассольник	250	2,10	5,11	16,59	121,75	0,10	7,54	0,00	0,00	24,95	63,30	26,40	0,94
75	пельмени с мясом	200	8,79	11,94	13,33	358,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
64	компот из яблок	200	0,10	0,10	24,60	100,00	0,00	0,70	0,00	0,10	12,80	5,20	5,30	0,60
85	хлеб пшеничный	80	3,00	0,40	19,10	201,45	0,10	0,00	0,00	1,00	8,10	39,20	8,60	1,80
	Итого		13,99	17,55	73,62	782,14	0,20	8,24	0,00	1,10	45,85	107,70	40,30	3,34

5 День: пятница

	ЗАВТРАК:													
40	каша молочная манная	210	4,52	4,07	35,46	197,00	0,04	0,00	20,00	0,00	10,70	38,60	7,90	0,47
2	сыр порциями	15	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	52,00	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20
1	масло порциями	35	0,00	8,20	0,10	74,20	0,00	0,00	0,06	0,10	1,00	2,00	0,00	0,00
65	чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	14,00	48,10	0,00	0,80	0,00	0,00	10,70	4,70	3,90	0,50
85	хлеб пшеничный	100	0,90	0,18	17,71	76,90	0,02	3,58	0,00	0,18	12,52	12,52	7,15	2,50
	Итого		10,26	18,35	67,27	469,00	0,07	4,52	72,06	0,28	210,92	157,82	25,95	3,67
	ОБЕД:													
21	суп с домашней лапшой	250	3,40	3,30	21,40	251,02	0,10	8,40	0,00	0,00	18,96	0,00	28,80	1,10
76	оладьи с повидлом	100/20	6,20	9,72	44,40	250,09	0,00	2,00	0,00	0,00	124,00	162,00	28,00	2,00
65	чай с сахаром	200	0,40	0,10	24,80	101,90	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	20,30	8,30	0,50
85	хлеб пшеничный	100	3,00	0,40	19,10	201,45	0,10	0,00	0,00	1,00	8,10	39,20	8,60	1,80
	Итого		13,00	13,52	109,70	804,46	0,20	10,40	0,00	1,00	171,06	221,50	73,70	5,40
	ВСЕГО		67,72	89,17	333,51	3 086,85	0,80	24,98	228,06	5,48	1 109,63	1 036,42	229,85	19,41

Неделя: вторая

6 День: понедельник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энерг. ценность (к/кал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК:													
38	гречка отварная	180	9,94	7,48	47,78	307,26								
48	курица отварная	60	17,81	11,37	0,00	308,00	0,24	0,00	0,02	0,00	17,30	278,00	90,00	5,26
1	масло сливочное (порциями)	35	0,00	8,20	0,10	259,89	0,00	0,00	0,06	0,10	13,52	0,00	0,00	0,99
65	чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	11,70	48,10	0,00	0,80	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
85	хлеб пшеничный	115	3,00	0,40	19,10	201,45	0,10	0,00	0,00	1,00	10,70	4,70	3,90	0,50
	Итого		30,85	27,45	78,68	1 124,70	0,44	1,87	0,08	1,10	50,62	323,90	102,50	8,55
	ОБЕД:													
17	суп гороховый	250	1,68	4,09	13,27	283,00	0,08	6,03	0,00	0,00	21,16	57,56	20,72	0,78
47	жаркое по домашнему	250	55,06	14,94	43,90	530,00	0,21	8,97	24,00	0,00	31,10	337,00	65,70	4,03
67	компот из смеси сух.фруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	0,02	1,80	0,00	0,20	41,10	29,20	2,40	0,68
85	хлеб пшеничный	80	3,00	0,40	19,10	201,45	0,10	0,00	0,00	1,00	8,10	39,20	8,60	1,80
	Итого		59,78	19,43	101,03	1113,65	0,41	16,80	24,00	1,20	101,46	462,96	97,42	7,29

7 День: вторник

	ЗАВТРАК:													
31	каша молочная пшенная	250	7,25	6,85	23,21	308,00	0,14	1,14	38,25	0,00	202,40	194,73	37,03	0,68
65	чай сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	11,70	48,10	0,00	0,80	0,00	0,00	10,70	4,70	3,90	0,50
1	масло сливочное (порциями)	35	0,00	8,20	0,10	259,89	0,00	0,00	0,06	0,10	1,00	2,00	0,00	0,00
2	сыр порциями	15	4,64	5,90	0,00	130,22	0,01	0,14	52,00	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20
85	хлеб пшеничный	100	3,00	0,40	19,10	201,45	0,10	0,00	0,00	1,00	8,10	39,20	8,60	1,80
	Итого		14,99	21,35	54,11	947,66	0,25	2,08	90,31	1,10	398,20	340,63	56,53	3,18
	ОБЕД:													
7	винегрет овощной	60	1,4	10,04	7,29	125,1	0,00	9,60	0,00	0,00	31,20	0,00	19,50	0,83
28	суп картофельный с крупой	250	2,18	2,84	14,29	354,29	0,11	8,25	0,00	0,00	24,00	66,70	0,96	0,78
55	плов с мясом	200	14,14	11,70	13,97	214,34	0,15	0,77	0,55	2,07	22,61	205,26	36,88	2,33
64	компот из яблок	200	0,10	0,10	24,60	189,00	0,00	0,70	0,00	0,10	12,80	5,20	5,30	0,60
85	хлеб пшеничный	110	3,00	0,40	19,10	201,45	0,10	0,00	0,00	1,00	8,10	39,20	8,60	1,80
	Итого		20,82	25,08	79,25	1084,18	0,36	19,32	0,55	3,17	98,71	316,36	71,24	6,34

8 День: среда

	ЗАВТРАК:													
40	каша молочная геркулесовая	200	6,50	8,30	27,00	210,30	0,10	0,60	0,00	1,10	126,90	166,30	47,80	2,30
2	сыр порциями	15	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	52,00	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20
1	масло порциями	20	4,64	5,90	0,00	259,89	0,01	0,14	52,00	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20
65	чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	11,70	48,10	0,00	0,80	0,00	0,00	10,70	4,70	3,90	0,50
85	хлеб пшеничный	45	3,00	0,40	19,10	91,80	0,10	0,00	0,00	1,00	8,10	39,20	8,60	1,80
	ОБЕД:													
19	борщ из св.капусты	200	1,71	4,91	125,25	381,00	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19
43	сосиска в тесте	150	7,90	15,72	14,98	385,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
63	кисель	200	0,04	0,00	24,76	202,12	0,02	1,80	0,00	0,20	41,10	29,20	2,40	0,68
85	хлеб пшеничный	100	3,00	0,40	19,10	201,45	0,10	0,00	0,00	1,00	8,10	39,20	8,60	1,80
	Итого		12,65	21,03	184,09	1169,57	0,17	12,09	0,00	1,20	93,58	121,63	37,25	3,67

9 День: четверг

	ЗАВТРАК:													
31	каша молочная кукурузная	250	6,21	6,38	20,63	397,00	0,11	1,14	38,25	0,00	202,10	193,33	36,13	69,00
65	чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	11,70	48,10	0,00	0,80	0,00	0,00	10,70	4,70	3,90	0,50
2	сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	130,22	0,01	0,14	52,00	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20
1	масло порциями	15	0,00	8,20	0,10	259,89	0,00	0,00	0,06	0,10	1,00	2,00	0,00	0,00
85	хлеб пшеничный	80	3,00	0,40	19,10	201,45	0,10	0,00	0,00	1,00	8,10	39,20	8,60	1,80
	Итого		13,95	20,88	51,53	1 036,66	0,22	2,08	90,31	1,10	397,90	339,23	55,63	71,50

9 День: четверг

	ОБЕД:													
27	суп рыбный	250	6,00	6,00	21,40	165,00	0,10	9,60	0,20	0,40	34,80	102,10	33,90	1,70
38	гречка отварная	250	9,94	7,48	47,78	1162,76	0,24	0,00	0,02	0,00	17,30	278,00	90,00	5,26
52	гуляш из говядины	100	23,80	19,52	5,74	203,00	0,07	5,07	1,49	2,25	30,52	119,19	24,03	2,10
85	хлеб пшеничный	110	3,00	0,40	19,10	201,45	0,10	0,00	0,00	1,00	8,10	39,20	8,60	1,80
	Итого		42,74	33,40	94,02	1732,21	0,51	14,67	1,71	3,65	90,72	538,49	156,53	10,86

10 День: пятница

	ЗАВТРАК:													
31	суп молочный рисовый	250	7,25	6,85	23,21	352,08	0,14	1,14	38,25	0,00	202,40	194,73	37,03	0,68
2	сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	130,22	0,01	0,14	52,00	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20
65	чай с лимоном	200	0,10	0,00	11,70	48,10	0,00	0,80	0,00	0,00	10,70	4,70	3,90	0,50
1	масло порциями	10	0,00	8,20	0,10	259,89	0,00	0,00	0,06	0,10	1,00	2,00	0,00	0,00
85	хлеб пшеничный	70	3,00	0,40	19,10	201,45	0,10	0,00	0,00	1,00	8,10	39,20	8,60	1,80
	Итого		14,99	21,35	54,11	991,74	0,25	2,08	90,31	1,10	398,20	340,63	56,53	3,18
	ОБЕД:													
20	суп картоф.с мак.изд	250/50	0,13	0,01	0,75	250,56	0,00	0,74	0,46	0,04	33,00	5,65	2,86	0,31
77	блины со сгущенкой	180	6,41	6,50	30,78	349,84	0,12	0,12	0,02	2,17	101,71	120,31	21,48	0,76
65	чай с сахаром	200	0,40	0,10	24,80	101,90	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	20,30	8,30	0,50
85	хлеб пшеничный	100	1,52	0,16	8,34	201,45	0,02	0,00	0,00	0,22	2,00	6,40	1,40	0,12
	Итого		8,46	6,77	64,67	903,75	0,14	0,86	0,48	2,43	156,71	152,66	34,04	1,69
	ВСЕГО		222,23	197,14	780,59	10 195,92	2,85	71,85	297,75	17,05	1 794,20	2 975,69	676,27	118,06