



Примерное 12-ти дневное меню завтраков, обедов, полдников для учащихся на 2018 г.

День №№	Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	Ca	Fe	Mg
		конт. карты	шт	Б	Ж	У	Y							
1	ЗАВТРАК	103	Каша молочная с рисом и пшеном	200	5,79	10,6	31,9	247,6	0,09	0,127	0,914	127	0,77	55,4
		376	Чай с сахаром	200	0,26	0,05	15,22	60	0,22	0	0,5	2,1	34	199
		Пр	Хлеб пшеничный	80	23	7	163	93	0,05	45,5	0,02	1,5	59,9	31,3
		Пр	Кекс заварной	40	6,44	7,32	28,8	265	0,08	0,05	13,0	15,91	0,75	18,72
		ИТОГО:	100	1,74	6,18	9,24	99,5	0,29	0,07	1,0	33	2,6	55,5	
1	ОБЕД	42	Салат картофельный с сол. огурцами и эл. горюшком	200	1,97	2,71	12,11	85,75	0,02	0,08	0,74	17,44	2,45	17,62
		101	Суп с крупой	80	11,64	13,43	2,31	176,8	0,06	0,05	45,8	110,9	1,6	31
		260	Гуляш из бар.	150	3,1	6,47	18,84	150,2	1,5	0	0,25	0,67	85	875
		Пр	Хлеб пшеничный	70	23	7	163	93	-	-	0,3	11,1	0,28	1,4
		376	Чай с сахаром	200	0,26	0,05	15,22	60	0,04	0	26	0,52	16,4	34,8
1	ПОЛДНИК	Пр	Вафли	40	3,44	4,52	27,88	270	-	-	0,03	11,1	0,28	1,4
		376	Чай с сахаром	200	0,26	0,05	15,22	60	-	-	-	-	-	-
		ИТОГО:	330	330	330	330	330	330	0,06	0,01	1,01	45,10	2,19	47,5
		ВСЕГО:	1561,35	1561,35	1561,35	1561,35	1561,35	1561,35	0,02	0,03	6,44	29,26	1,48	16,83
		288	Голубцы ленивые с мясом	150	20,3	17	35,7	391	0,003	5,6	0,002	0	14,4	50,7
2	ЗАВТРАК	376	Чай с сахаром	200	0,26	0,05	15,22	60	1,5	0	0,25	0,67	85	875
		Пр	Хлеб пшеничный	80	23	7	163	93	-	-	-	-	-	-
		ИТОГО:	544	544	544	544	544	544	0,02	0,03	6,44	29,26	1,48	16,83
		54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,08	11,2	103,9	0,29	0,07	1,0	53	2,6	35,3
		102	Суп картофельный с бобовыми	200	7,8	48,0	15,94	552,3	0,1	0,09	-	29,89	1,81	11,1
2	ОБЕД	294	Котлеты рубленые из птицы	100	8,72	8,38	8,14	224,8	-	-	-	-	-	-

303	Мадржак сушеница	150	5,6	4,5	25,47	168,6 ккал	0,05	0,015	-	4,89	1,1	8,62
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,07	15	60 ккал	-	-	0,05	11,3	0,28	1,4
Пр	Хлеб пшеничный	70	23	7	163	93 ккал	1,5	0	0,25	0,67	8,8	87,5
	<b>ИТОГО:</b>					1202,6 ккал						
Пр	Сок фруктовый	200	0,9	0,2	8,1	20,8 ккал	0,04	0,0	0,03	0,2	3,4	2,5
Пр	Печенье	50	9,5	26	29,3	289,9 ккал	0,08	0,4	0,3	3,8	81,7	144,8
	<b>ИТОГО:</b>					301,7 ккал						
	<b>ВСЕГО:</b>					2048,3 ккал						
171	Гречка отварная с маслом	150	8,3	8,9	37,33	262,5 ккал	0,19	0,11	-	24,7	4,4	131,7
16	Колбасные изд	80	8,32	16	-	179,2 ккал	-	-	-	19,2	-	16
Пр	Хлеб пшеничный	80	25	7	165	93 ккал	1,5	0	0,25	0,67	8,8	87,5
376	Чай с сахаром	200	0,26	0,05	15,22	60 ккал	-	-	0,03	11,1	0,28	1,4
	<b>ИТОГО:</b>					594,7 ккал						
67	Винегрет овощной	100	4,4	10,4	7,29	125,1 ккал	0,04	0,11	9,63	31,23	0,82	20,12
83	Щи с капустой и картофелем	200	1,8	4,92	10,9	100,8 ккал	0,05	0,04	10,68	49,73	1,2	26,1
291	Плов	180	12,71	7,85	26,8	229 ккал	0,08	0,1	4,52	34,76	1,48	40,53
Пр	Хлеб пшеничный	70	23	7	163	93 ккал	1,5	0	0,25	0,67	8,8	87,5
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,0	132,8 ккал	0,016	0,024	0,73	32,48	0,69	0,67
	<b>ИТОГО:</b>					580,7 ккал						
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60 ккал	-	-	0,03	11,1	0,28	1,4
Пр	Печенье	50	9,1	23	30,3	280,9 ккал	0,08	0,4	0,3	3,8	81,7	144,8
	<b>ИТОГО:</b>					340,9 ккал						
	<b>ВСЕГО:</b>					1516,3 ккал						
171	Каша перловая рассып	150	5,43	9,12	37,8	257,9 ккал	0,04	0,15	0	37,13	1,1	26,4
260	Гуляш из кур	80	11,64	13,45	2,31	176,8 ккал	0,02	0,08	0,74	17,44	2,45	17,62
Пр	Печенье «Лакмса»	50	9,3	26	29,3	280 ккал	0,08	0,4	0,3	3,8	81,7	144,8
376	Чай с сахаром	200	0,26	0,05	15,22	60 ккал	-	-	0,03	11,1	0,28	1,4
Пр	Хлеб пшеничный	80	25	7	163	93 ккал	1,5	0	0,25	0,67	8,8	87,5
	<b>ИТОГО:</b>					867,7 ккал						
52	Салат из свеклы	100	1,4	6,01	8,2	92,8 ккал	0,017	0,037	6,6	35,5	1,32	20,69
96	Рассольник ленинградский	250	2,4	6,1	14,38	120,8 ккал	0,108	0,07	10,0	35,04	1,1	29,0
279	Тертель мясные	120	8,87	9,83	11,7	171 ккал	0,06	-	0,85	43,9	0,96	21,6
199	Пюре гороховое с маслом	150	9,09	4,57	23,35	170 ккал	0,33	0,07	-	63,14	13,13	41,13
Пр	Хлеб пшеничный	70	25	7	163	93 ккал	1,5	0	0,25	0,67	8,8	87,5
376	Чай с сахаром	200	0,26	0,05	15,22	60 ккал	-	-	0,03	11,1	0,28	1,4
	<b>ИТОГО:</b>					707,6 ккал						
332	Кисель	200	0,31	-	39,4	160 ккал	0,012	0,004	2,4	22,46	0,19	5,58
Пр	Печенье	50	9,5	26	29,3	180,9 ккал	0,08	0,4	0,3	3,8	81,7	144,8

3 день СР

4 день ЧТ



8 День ВУ	ПОЛДНИК	Пр	Хлеб	70	23	7	163	93 ккал	1,3	0	0,24	0,67	85	875	
		ИТОГО:													
		376	Чай с сахаром	200	0,26	0,03	15,22	60 ккал	-	0,03	-	-	11,1	0,28	1,4
		Пр	Печенье	20	9,3	26	29,3	180,9 ккал	0,016	0,02	-	-	38	0,16	12,45
		ИТОГО:													
		ВСЕГО:													
		203	Макароны отварные	150	3,6	4,5	26,47	178,6 ккал	0,05	0,015	-	-	4,89	1,1	8,62
		260	Гречка из супа	80	11,64	13,43	2,31	176,8 ккал	0,02	0,08	0,74	-	17,44	2,45	17,62
		376	Чай с сахаром	200	0,26	0,03	15,22	60 ккал	-	-	0,3	-	11,1	0,28	1,4
		Пр	Хлеб пшеничный	80	25	7	163	93 ккал	1,5	0	0,25	-	0,67	85	875
ИТОГО:															
ВСЕГО:															
67	Викнетт овощной	100	1,4	10,0	7,29	125,1	0,04	0,11	9,63	-	31,23	0,82	20,12		
102	Суп картофельный с бобовыми	200	7,8	48,0	15,94	552,3 ккал	0,29	0,07	1,0	-	53	2,6	35,5		
291	Суп	180	12,71	7,85	26,8	229 ккал	0,08	0,1	4,52	-	34,76	1,48	40,53		
Пр	Хлеб	70	23	7	163	93 ккал	1,5	0	0,25	-	0,67	85	875		
376	Чай с сахаром	200	0,26	0,03	15,22	60 ккал	-	-	0,03	-	11,1	0,28	1,4		
ИТОГО:															
ВСЕГО:															
Пр	Сок фруктовый	200	0,9	0,2	8,1	35,8 ккал	0,04	0,04	0,03	0,2	34	0,28	23		
Пр	Вафли	50	2,75	15,0	30	270 ккал	0,08	0,4	0,3	-	3,8	81,7	144,8		
ИТОГО:															
ВСЕГО:															
9 день СР	ЗАВТРАК	16	Колбасные изд	80	8,32	16	-	179,2 ккал	-	-	-	19,2	-	16	
		171	Гречка отварная с маслом	150	8,3	8,9	37,35	262,5 ккал	0,19	0,11	-	-	24,7	4,4	131,7
		Пр	Хлеб	80	23	7	163	93 ккал	1,5	0	0,25	-	0,67	85	875
		376	Чай с сахаром	200	0,26	0,03	15,22	60 ккал	-	-	0,03	-	11,1	0,28	1,4
		ИТОГО:													
		ВСЕГО:													
		42	Салат картофельный с сол	100	1,74	6,18	9,24	99,5 ккал	0,08	0,05	13,0	-	15,91	0,75	18,72
		огурцами и зел горошком													
		204	Суп картофельный с рыбными консервами	100	8,45	8,28	13,13	160,78 ккал	0,11	0,13	6,88	-	31,7	1,25	46,05
		288	Голубцы ленивые с мясом	150	20,3	17	35,7	377 ккал	0,06	0,012	1,01	-	45,10	2,19	47,5
Пр	Хлеб	70	23	7	163	93 ккал	1,5	0	0,25	-	0,67	85	875		
376	Чай с сахаром	200	0,26	0,03	15,22	60 ккал	-	-	0,03	-	11,1	0,28	1,4		
ИТОГО:															
ВСЕГО:															
ПОЛДНИК	Пр	Печенье	50	9,1	23	30,3	280,9 ккал	0,07	0	0,04	-	0,08	11	30	
	376	Чай с сахаром	200	0,26	0,03	15,22	60 ккал	-	-	0,03	-	11,1	0,28	1,4	
	ИТОГО:														
	ВСЕГО:														
	ИТОГО:														

8 День ВУ	ПОЛДНИК	Пр	Хлеб	70	23	7	163	93 ккал	1,3	0	0,24	0,67	85	875	
		ИТОГО:													
		376	Чай с сахаром	200	0,26	0,03	15,22	60 ккал	-	0,03	-	0,03	11,1	0,28	1,4
		Пр	Печенье	20	9,3	26	29,3	180,9 ккал	0,016	0,02	-	38	0,16	12,45	
		ИТОГО:													
		ВСЕГО:													
		203	Макаронные отварные	150	3,6	4,5	26,47	178,6 ккал	0,05	0,015	-	4,89	1,1	8,62	
		260	Гречка из супа	80	11,64	13,43	2,31	176,8 ккал	0,02	0,08	0,74	17,44	2,45	17,62	
		376	Чай с сахаром	200	0,26	0,03	15,22	60 ккал	-	-	0,3	11,1	0,28	1,4	
		Пр	Хлеб пшеничный	80	25	7	163	93 ккал	1,5	0	0,25	0,67	85	875	
ИТОГО:															
ВСЕГО:															
67	Викнетрет овощной	100	1,4	10,0	7,29	125,1	0,04	0,11	9,63	31,23	0,82	20,12			
102	Суп картофельный с бобовыми	200	7,8	48,0	15,94	552,3 ккал	0,29	0,07	1,0	53	2,6	35,5			
291	Суп	180	12,71	7,85	26,8	229 ккал	0,08	0,1	4,52	34,76	1,48	40,53			
Пр	Хлеб	70	23	7	163	93 ккал	1,5	0	0,25	0,67	85	875			
376	Чай с сахаром	200	0,26	0,03	15,22	60 ккал	-	-	0,03	11,1	0,28	1,4			
ИТОГО:															
ВСЕГО:															
Пр	Сок фруктовый	200	0,9	0,2	8,1	35,8 ккал	0,04	0,04	0,03	0,2	34	23			
Пр	Вафли	50	2,75	15,0	30	270 ккал	0,08	0,4	0,3	3,8	81,7	144,8			
ИТОГО:															
ВСЕГО:															
9 день СР	ЗАВТРАК	16	Колбасные из	80	8,32	16	-	1873,6 ккал	-	-	-	19,2	-	16	
		171	Гречка отварная с маслом	150	8,3	8,9	37,35	262,5 ккал	0,19	0,11	-	24,7	4,4	131,7	
		Пр	Хлеб	80	23	7	163	93 ккал	1,5	0	0,25	0,67	85	875	
		376	Чай с сахаром	200	0,26	0,03	15,22	60 ккал	-	-	0,03	11,1	0,28	1,4	
		ИТОГО:													
		ВСЕГО:													
		42	Салат картофельный с сол	100	1,74	6,18	9,24	99,5 ккал	0,08	0,05	13,0	15,91	0,75	18,72	
		огурцами и зел горошком													
		204	Суп картофельный с рыбными консервами	100	8,45	8,28	13,13	160,78 ккал	0,11	0,13	6,88	31,7	1,25	46,05	
		288	Голубцы ленивые с мясом	150	20,3	17	35,7	377 ккал	0,06	0,012	1,01	45,10	2,19	47,5	
Пр	Хлеб	70	23	7	163	93 ккал	1,5	0	0,25	0,67	85	875			
376	Чай с сахаром	200	0,26	0,03	15,22	60 ккал	-	-	0,03	11,1	0,28	1,4			
ИТОГО:															
ВСЕГО:															
ПОЛДНИК	Пр	Печенье	50	9,1	23	30,3	280,9 ккал	0,07	0	0,04	0,08	11	30		
	376	Чай с сахаром	200	0,26	0,03	15,22	60 ккал	-	-	0,03	11,1	0,28	1,4		
	ИТОГО:														
	ВСЕГО:														
	ИТОГО:														

ЗАВТРАК	171	Каша перловая рассып	150	8,45	9,12	37,8	257,9 ккал	0,04	0,15	0	57,15	1,1	26,4	
	298	Пюре гороховое с маслом	80	11,5	12,42	2,38	178,5 ккал	0,03	0,07	0,99	36,44	0,5	19,7	
	376	Чай с сахаром	200	0,26	0,05	15,22	60 ккал	-	-	0,3	11,1	0,28	1,4	
	Пр	Хлеб пшеничный	80	23	7	163	95 ккал	1,5	0	0,25	0,67	85	875	
	<b>ИТОГО:</b>													
	589,5 ккал													
	43	Салат из белочанной капусты	100	1,31	5,24	6,46	60,4 ккал	0,04	0,11	9,83	31,23	0,82	20,12	
	83	Щи с капустой и картофелем	200	1,8	4,92	10,9	100,8 ккал	0,05	0,04	10,68	49,73	1,2	26,1	
	199	Пюре гороховое с маслом	150	9,09	4,57	23,35	170 ккал	0,33	0,07	-	63,14	13,13	41,13	
	279	Тефтели мясные	120	8,87	9,83	11,7	171 ккал	0,06	-	0,85	43,9	0,96	21,6	
Пр	Хлеб пшеничный	70	23	7	163	93 ккал	1,5	0	0,25	0,67	85	875		
376	Чай с сахаром	200	0,26	0,05	15,22	60 ккал	-	-	0,3	11,1	0,28	1,4		
Пр	Печенье овсяное	50	9,1	23	30,3	280,9 ккал	0,04	0,8	0,31	2,8	91,7	143,8		
<b>ИТОГО:</b>														
936,1 ккал														
Пр	Вафли - «облачка»	50	2,7	15,0	60	270 ккал	0,016	0,02	-	28	0,16	12,45		
376	Чай с сахаром	200	0,26	0,05	15,22	60 ккал	-	-	0,03	11,1	0,28	1,4		
<b>ИТОГО:</b>														
330 ккал														
<b>ВСЕГО:</b>														
1835,6 ккал														
173	Каша рисовая молочная вязкая	200	4	11,9	49,8	350	0,26	0,15	-	32,9	5,91	175,6		
3	Сыр порционный	15	2,5	3,1	5,6	62	0,016	0,08	0,04	62,8	0,18	12,45		
Пр	Хлеб пшеничный	80	23	7	163	93 ккал	1,5	0	0,25	0,67	85	875		
Пр	Вафли	50	2,7	15,0	60	270 ккал	0,016	0,02	-	28	0,16	12,45		
376	Чай с сахаром	200	0,26	0,05	15,22	60 ккал	-	-	0,3	11,1	0,28	1,4		
<b>ИТОГО:</b>														
835 ккал														
40	Салат картофельный с морковью и зел. горошек	100	2,73	7,06	9,55	112,7 ккал	0,09	0,09	8,36	19,55	0,9	24,13		
103	Суп с макаронными изд	200	2,38	5,07	12,9	117 ккал	0,112	0,06	0,95	27,3	0,73	27,2		
291	Плов	180	12,71	7,85	26,8	229 ккал	0,08	0,1	4,52	34,76	1,48	40,53		
332	Кисель	200	0,31	-	39,4	160 ккал	0,012	0,004	2,4	22,46	0,19	5,58		
Пр	Хлеб пшеничный	70	23	7	163	93 ккал	1,5	0	0,25	0,67	85	875		
<b>ИТОГО:</b>														
711,7 ккал														
Пр	Печенье	50	9,1	23	30,3	280,9 ккал	0,04	0,8	0,31	2,8	91,7	143,8		
376	Чай с сахаром	200	0,26	0,05	15,22	60 ккал	-	-	0,03	11,1	0,28	1,4		
<b>ИТОГО:</b>														
340,9 ккал														
<b>ВСЕГО:</b>														
1887,6 ккал														
187	Зеленка рисовая с творогом	150	30,93	22,89	36	310,65 ккал	0,16	0,14	-	33	1,6	17,8		
Пр	Хлеб	80	23	7	163	93 ккал	1,5	0	0,25	0,67	85	875		

11  
день  
ПТ

12  
день

376	Чай с сахаром	2,60	0,25	0,05	15,23	60 руб	-	-	0,05	11,1	0,28	1,4
Цр	Начисл. оклада	32	8,1	25	50,5	280,9 руб	0,04	0,8	0,51	2,8	0,7	145,8
	<b>ВСЕГО:</b>					<b>744,56 руб</b>						

Исполнитель: \_\_\_\_\_

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Молельный М.П. 2011 г.в.