

*Осенний период

МЕНЮ														
Наименование блюд	№ по сборнику	Выход 1-4 класс	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины						Ккал		
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са	Р		Мг	Fe
Понедельник (1 НЕДЕЛЯ)														
<i>Завтрак</i>														
Каша молочная рисовая с маслом	174	200/5	6,00	10,85	42,95	0,21	1,17	58	39	130	138	30,12	0,47	294
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15		2,17			13,6	22,13	11,73	2,13	60
Сыр твердый сычужный	338	1/15	3,90	4,02	0	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2	53
Хлеб пшеничный		1/20	1,60	0,2	9,6	0,02			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	48
Итого			11,57	15,09	67,55	0,24	3,48	110	39,62	328,8	294,93	62,05	3,24	455
<i>Обед</i>														
Салат из квашенной капусты	47	1/60	1,02	3	5,07	0,02	24,43		2,31	43	28,32	16	0,52	46
Суп гороховый с птицей	102	250/15	7,80	48,03	15,94	0,15	1,00		1,00	82,50	327,50	47,50	2,25	553
Плов рисовый с птицей	291	150/50	16,95	10,46	35,73	0,11	1	20	1,8	16,74	285	40	4,18	305
Компот из ягод	348	1/200	0,32	0,08	28,2	0,02	59,4		0,2	23,4	23,4	17	60,3	117
Хлеб ржаной, пшеничный		2/20	3,20	0,4	19,2	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	96
Итого			29,29	61,97	104,14	0,32	85,83	20,00	5,57	170,24	681,62	127,10	67,47	1117
Вторник (1 НЕДЕЛЯ)														
<i>Завтрак</i>														
Запеканка пшеничная с творогом и повидлом	190	200/15	24,07	7,636	94,62	0,11	0,36	108	1,44	234	338	39,6	1,62	543
Кофейный напиток с молоком	379	1/200	3,60	2,8	29,2	0,03	1,47			158,67	132	29	2,4	155
Хлеб пшеничный		1/20	1,60	0,2	9,6	0,02			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	48
Масло сливочное		1/10	0,10	7,2	0,14	0		40	0,1	2,4	3			66
Итого			29,37	17,836	133,56	0,16	1,83	148	2,06	404,27	507,8	81,8	4,46	812
<i>Обед</i>														
Салат из свежлы отварной	52	1/60	0,84	3,61	4,96	0,02	7,32	39	2,36	168	120	26,4	1,553	56
Щи из свежей капусты с курицей	87	250/15	1,75	4,88	5,90	0,08	18,48		2,38	33,98	47,43	22,20	0,83	80
Каша рассыпчатая гречневая с маслом	302	150/5	8,34	9	37,57	0,2				14,6	210	140	5	264
Птица, тушенная в соусе	292	50/30	10,62	8,67	2,32	0,03	0,1	22	0,33	31,33	83	12,7	7,33	130
Компот из яблок	344	1/200	0,16	0,16	27,88	0,01	1,8			6,4	4,4	3,6	0,18	115
Хлеб ржаной, пшеничный		2/20	3,20	0,4	19,2	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	96
Итого			24,91	26,72	97,83	0,36	27,70	61,00	5,33	258,91	482,23	211,50	15,11	741

Наименование блюда	№ по сборнику	Выход 1-4 класс	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины						Микроэлементы, мг				Ккал
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са	Р	Мг	Fe			
Среда (1 НЕДЕЛЯ)																
Завтрак																
Терпели из птицы с рисом	279	1/80	8,88	11,76	15,28	0,05	1,60	23,30	0,40	32,13	163,67	21,80	3,00	202		
Макаронны отварные с маслом	309	150/5	5,73	6,08	31,98	0,06			1,95	12	34,5	7,5	0,75	206		
Какао на молоке	382	1/200	4,08	3,55	17,58	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2	119		
Хлеб пшеничный		1/20	1,60	0,2	9,6	0,02			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	48		
Масло сливочное		1/10	0,10	7,2	0,14	0		40	0,1	2,4	3			66		
Итого			20,39	28,79	74,58	0,15	2,93	63,30	2,97	189,06	347,08	68,06	6,19	641		
Обед																
Огурец соленый порционно	70	1/50	0,40	0,05	0,05	0,03	6,65		2,74	16,15	28,62	13,3	0,48	5		
Суп картофельный с крупой и птицей	101	250/15	1,98	2,71	12,13	0,06	10,00			49,25	222,50	26,50	0,78	86		
Жаркое из птицы	259	150/50	18,51	20,67	18,95	0,41	28,14		1,62	36,39	284,9	56,82	4,46	337		
Компот из сухофруктов	349	1/200	0,66	0,09	32,01	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96	133		
Хлеб ржаной, пшеничный		2/20	3,20	0,4	19,2	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	96		
Итого			24,75	23,92	82,34	0,54	45,59	0,00	4,82	112,23	599,42	136,22	6,90	657		
Четверг (1 НЕДЕЛЯ)																
Завтрак																
Омлет с вареной колбасой	212	1/150	15,77	30,04	2,71	0,07	0,22	257	0,65	90	199	15	2,19	347		
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15		2,17			13,6	22,13	11,73	2,13	60		
Хлеб пшеничный		1/20	1,60	0,2	9,6	0,02			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	48		
Масло сливочное		1/10	0,10	7,2	0,14	0		40	0,1	2,4	3			66		
Зеленый горошек консервированный отварной		1/25	1,38	0,18	1,85	0,04	6,51		2,39	98	55,67	17,27	0,69	19		
Итого			18,92	37,64	29,3	0,13	8,9	297	3,66	213,2	314,6	57,2	5,45	540		
Обед																
Салат из белокочанной капусты с морковью	45	1/60	0,79	1,95	3,88	0,02	24,43		2,31	43	28,32	16	0,52	36		
Рассольник ленинградский с птицей	96	250/15	2,01	5,09	11,98	0,15	14,30		2,43	16,55	34,95	28,00	1,03	108		
Макаронны отварные с маслом	309	150/5	5,73	6,08	31,98	0,06			1,95	12	34,5	7,5	0,75	206		
Рыбные ломтики запеченные	43*	1/80	8,50	11,76	2,50	0,05	0,50	6,50	0,90	19,60	151,90	20,90	0,40	151		
Кисель из ягод	350	1/200	0,14	0,08	24,5	0,02	59,4		0,2	23,4	23,4	17	60,3	115		
Хлеб ржаной, пшеничный		2/20	3,20	0,4	19,2	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	96		
Итого			20,37	25,36	94,04	0,32	98,63	6,50	8,05	119,15	290,47	96,00	63,22	712		

Наименование блюда	№ по борн ику	Выход 1-4 класе	Белки	Жиры	Углерод ы	Витамины										Ккал
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са	Р	Мг	Fe			
Пятница (1 НЕДЕЛЯ)																
<i>Завтрак</i>																
Пудинг манный с творогом и повидлом	222	200/15	13,78	15,272	85,49	0,11	0,36	108	1,44	234	338	39,6	1,62	573		
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15		2,17			13,6	22,13	11,73	2,13	60		
Масло сливочное		1/10	0,10	7,2	0,14	0		40	0,1	2,4	3			66		
Хлеб пшеничный		1/20	1,60	0,2	9,6	0,02			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	48		
Итого			15,55	22,692	110,23	0,13	2,53	148	2,06	259,2	397,93	64,53	4,19	747		
<i>Обед</i>																
Винегрет овощной	67	1/60	0,84	6,02	4,37	0,1	13		2,95	40,4	48,8	23,4	1,02	75		
Суп овощной с фасолью и птицей	119	250/15	1,59	4,99	9,15									95		
Пюре картофельное с маслом	312	150/5	2,67	4,27	17,84	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86	120		
Оладьи из печени с маслом	227	80/5	14,43	17,43	5,90	0,19	12,70	5240,00	1,00	30,00	239,00	17,00	5,00	253		
Компот из яблок	344	1/200	0,16	0,16	27,88	0,01	1,8			6,4	4,4	3,6	0,18	115		
Хлеб ржаной, пшеничный		2/20	3,20	0,4	19,2	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	96		
Итого			22,89	33,27	84,34	1,48	31,25	5273,15	4,36	119,65	386,55	77,30	7,28	754		
Понедельник (2 НЕДЕЛЯ)																
<i>Завтрак</i>																
Каша молочная пшеница с маслом	173	200/5	8,64	11,06	44,32	0,22	2,08	32	0,86	21,6	315,4	79,6	2,1	312		
Чай с лимоном и сахаром	377	200/15/7	0,13	0,02	15,2		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13	62		
Масло сливочное		1/10	0,10	7,2	0,14	0		40	0,1	2,4	3			66		
Хлеб пшеничный		1/20	1,60	0,2	9,6	0,02			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	48		
Итого			10,47	18,48	69,26	0,24	4,21	72,00	1,48	48,53	376,40	105,07	4,67	488		
<i>Обед</i>																
Салат из белокачанной капусты с горошком	45	1/60	0,79	1,95	3,88	0,02	24,43		2,31	43	28,32	16	0,52	36		
Суп с фрикадельками из птицы	104	250/15	2,20	2,78	15,38	0,24	12,00		1,32	28,12	159,40	52,01	3,98	106		
Каша рассыпчатая перловая с маслом	302	150/5	4,61	4,49	32,78	0,02				14,6	210	140	5,01	190		
Виточек из птицы с маслом	294	80/5	12,68	12,19	11,84	0,08	1	20	1,2	14,74	219,3	26,88	3,34	208		
Компот из сухофруктов	349	1/200	0,66	0,09	32,01	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96	133		
Хлеб ржаной, пшеничный		2/20	3,20	0,4	19,2	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	96		
Итого			24,14	21,90	115,09	0,40	38,23	20,00	5,29	110,90	680,42	274,49	14,03	769		
Вторник (2 НЕДЕЛЯ)																

Наименование блюда	№ по сборнику	Выход 1-4 класс	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины						Микроэлементы, мг				Ккал
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са	Р	Мг	Fe			
Завтрак																
Сосиска отварная	243	1/58	5,55	15,55	0,25				0,3	9,6	49,3	5,3	0,6	164		
Макаронны отварные с маслом	309	150/5	5,73	6,08	31,98	0,06			1,95	12	34,5	7,5	0,75	206		
Кофейный напиток с молоком	379	1/200	3,60	2,8	29,2	0,03	1,47			158,67	132	29,33	2,4	155		
Хлеб пшеничный		1/20	1,60	0,2	9,6	0,02			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	48		
Масло сливочное		1/10	0,10	7,2	0,14	0		40	0,1	2,4	3			66		
Итого			16,48	24,63	71,03	0,11	1,47	40,00	2,87	191,87	253,60	55,33	4,19	573		
Обед																
Салат из свежкы с сыром	50	1/60	2,80	5,63	4,31	0,02	8,56		2,32	34,4	37,13	19,7	1,72	79		
Рассольник Ленинградский с птицей	96	250/15	2,01	5,09	11,98	0,15	14,30		2,43	16,55	4,95	28,00	1,03	108		
Рагу с картофелем и птицей	289	150/50	14,35	13,39	17,37	0,41	28,14		1,62	36,39	284,93	56,82	4,46	248		
Кисель из ягод	350	1/200	0,14	0,08	24,5									115		
Хлеб ржаной, пшеничный		2/20	3,20	0,4	19,2	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	96		
Итого			22,50	24,59	77,36	0,60	51,00	0,00	6,63	91,94	344,41	111,12	7,43	646		
Среда (2 НЕДЕЛЯ)																
Завтрак																
Запеканка твороженная с повидлом	185	200/15	15,29	11,82	87,50	0,11	0,84	108,00	1,60	236,40	342,00	41,00	1,70	523		
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13	60		
Масло сливочное		1/10	0,10	7,2	0,14	0		40	0,1	2,4	3			66		
Хлеб пшеничный		1/20	1,60	0,2	9,6	0,02			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	48		
Итого			1,77	7,42	24,74	0,13	1,11	148,00	2,22	261,60	401,93	65,93	4,27	174		
Обед																
Огурец соленый порционно	70	1/50	0,40	0,05	0,05	0,03	6,56		2,74	16,15	8,62	13,3	0,48	5		
Суп гороховый с птицей	102	250/15	7,80	48,03	15,94	0,15	1,00		1,00	82,50	327,50	47,50	2,25	553		
Каша рассыпчатая гречневая с маслом	302	150/5	8,34	9,00	37,57	0,20				14,60	210,00	140,00	5,01	264		
Котлета из птицы с маслом	294	80/5	12,68	12,19	11,84	0,06	0,16	16	0,3	35,2	76,8	20,8	1,76	208		
Компот из яблок	344	1/200	0,16	0,16	27,88	0,01	1,8			6,4	4,4	3,6	0,18	115		
Хлеб ржаной, пшеничный		2/20	3,20	0,4	19,2	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	96		
Итого			32,58	69,83	112,48	0,47	9,52	16,00	4,30	159,45	644,72	231,80	9,90	1241		

Наименование блюд	№ по сборнику	Выход 1-4 класс	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины						Ккал		
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са	Р		Мг	Fe
Четверг (2 НЕДЕЛЯ)														
<i>Завтрак</i>														
Омлет с сыром	211	1/150	17,93	29,43	2,55	0,06	0,21	254,82	0,56	90,32	199,2	15,2	2,19	346
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13	60
Хлеб пшеничный		1/20	1,60	0,2	9,6	0,02			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	48
Кужура консервированная		1/25	0,72	0,6	3	0,06	5		0,1	10	31	10,5	0,35	22
Итого			20,32	30,25	30,15	0,14	5,48	254,82	1,18	123,12	287,13	50,63	5,11	476
<i>Обед</i>														
Салат из квашеной капусты	47	1/60	1,02	3	5,07	0,02	24,43		2,31	43	28,32	16	0,52	46
Борщ с картофелем и птицей	82	250/15	1,80	4,93	10,94	0,05	8,75	5,00	2,75	62,50	227,50	32,50	1,50	104
Картофель отварной с маслом	125	150/5	3,05	5,97	21,1	0,15	21,75		0,15	18	81	33	1,2	158
Котлета рыбная с маслом	234	80/5	8,93	10,92	10,78	0,1	0,48	13,34	0,69	59,26	187,69	28,74	0,83	177
Компот из ягод	348	1/200	0,32	0,08	28,2	0,02	59,4		0,2	23,4	23,4	17	60,3	117
Хлеб ржаной, пшеничный		2/20	3,20	0,4	19,2	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	96
Итого			18,32	25,30	95,29	0,36	114,81	18,34	6,36	210,76	565,31	133,84	64,57	698
Пятница (2 НЕДЕЛЯ)														
<i>Завтрак</i>														
Каша рассыпчатая рисовая с маслом	304	180/5	4,27	8,80	44,42	0,03		27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53	274
Птица, тушенная в соусе	292	50/30	10,62	8,67	2,32	0,03	0,10	22,00	0,33	31,33	83,00	12,67	7,33	130
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13	60
Хлеб пшеничный		1/20	1,60	0,20	9,60	0,02			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	48
Масло сливочное		1/10	0,10	7,2	0,14	0		40	0,1	2,4	3			66
Итого			16,66	24,89	71,48	0,05	0,27	67,00	1,22	27,81	121,43	43,94	3,10	578
<i>Обед</i>														
Салат из белокочанной капусты с морковью	45	1/60	0,79	1,95	3,88	0,02	24,43		2,31	43	28,32	16	0,52	36
Суп картофельный с рыбой	106	250/15	2,78	15,39	10,63	0,15	15,59	0,08	0,15	49,23	250,53	38,50	1,19	119
Макаронные отварные с маслом	309	150/5	5,73	6,08	31,98	0,06			1,95	12	34,5	7,5	0,75	206
Котлета домашняя с маслом	269	80/5	13,70	12,10	12,50	0,06	0,16	16,00	0,30	35,20	76,80	20,80	1,76	215
Кисель из ягод	350	1/200	0,14	0,08	24,5	0,02	59,4		0,2	23,4	23,4	17	60,3	115
Хлеб ржаной, пшеничный		2/20	3,20	0,4	19,2	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	96
Итого			26,34	36,00	102,69	0,33	99,58	16,08	5,17	167,43	430,95	106,40	64,74	787

Заместитель генерального директора - технолог ООО "Регент-школьное питание"

Т. Еволенько