

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Меню составлено на основании:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В. Т. Лапиной, Москва 2004 год

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях «/под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М:Дели принт, 2011.-544с., Москва 2011г.

№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Цена	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
День/неделя: Понедельник-1															
_Завтрак															
120М	Суп молочный с макаронными изделиями	250	19,02	4,673	3,868	17,298	123,442	0,047	0,600	16,400	0,256	124,89 6	104,700	16,648	0,374
379М	Какао с молоком	200	19,80	3,142	2,511	16,344	101,582	0,020	0,486	8,197	0,010	101,34 7	94,122	25,110	0,830
14М	Масло порциями	10	7,50	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
	Хлеб пшеничный	40	3,60	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за _Завтрак	500	49,92	10,935	14,749	54,332	395,594	0,130	1,886	64,597	0,988	246,68 7	227,822	46,558	1,704
День/неделя: Вторник-1															
_Завтрак															
212М	Омлет	140	55,88	9,930	13,317	17,477	279,800	0,162	19,493	157,667	1,937	75,473	190,308	32,877	2,334

260M/сж	Гуляш	90	40,01	13,88	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,70	2,17
312M/сж	Каша пшеничная	150	9,75	3,279	3,991	22,183	138,186	0,160	25,938	26,300	0,189	45,620	98,070	33,110	1,225
376M/сж	Чай с сахаром	200	2,30	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,60	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за _Завтрак	540	61,06	20,467	20,048	55,944	487,687	0,308	35,388	26,300	2,795	87,054	287,880	67,930	4,912
День/неделя: Понедельник-2															
_Завтрак															
75M	Соленья	60	5,40	0,330	0,060	1,140	7,200	0,018	7,500		0,210	4,200	7,800	6,000	0,270
234M	Котлеты рыбные	90	35,98	10,629	10,414	11,817	183,876	0,133	0,488	21,600	3,551	42,670	118,880	21,950	0,743
302M	Рис отварной	150	11,17	4,614	6,450	48,204	269,322	0,053		32,000	0,340	7,782	100,035	32,540	0,671
382M	Какао с молоком	200	19,80	3,142	2,511	16,344	101,582	0,020	0,486	8,197	0,010	101,347	94,122	25,110	0,830
	Хлеб пшеничный	40	3,60	2,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,600	0,000	0,467	13,533	19,500	3,600	0,360
	Итого за _Завтрак	540	75,95	20,995	20,275	92,925	640,340	0,270	9,074	61,797	4,578	169,532	340,337	89,200	2,874
День/неделя: Вторник-2															
_Завтрак															
221M,326M	Запеканка творожная с морковью	160	54,34	18,370	19,091	50,482	450,975	0,182	1,918	72,000	3,941	158,615	232,382	37,440	1,091
	Фрукты сезонные	100	12,00	0,400	0,300	10,300	47,000	0,020	5,000	0,000	0,400	19,000	16,000	12,000	2,300
377M	Чай с лимоном	207	4,38	0,063	0,007	15,183	62,242	0,004	2,900		0,014	7,750	9,780	5,240	0,907
	Хлеб пшеничный	40	3,60	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за _Завтрак	507	74,32	21,873	20,518	96,525	664,697	0,268	10,618	72,000	4,977	203,409	284,162	59,480	4,778
День/неделя: Среда-2															
_Завтрак															
75M	Овощи сезонные	60	5,40	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000		0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
376M/сж	Чай с сахаром	200	2,30			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
309M	Макароньы отварные	150	7,99	6,038	4,575	38,497	219,481	0,093	0,000	21,333	0,871	13,929	49,488	8,858	0,901
255M,331M	Печень по-строгановски	90	31,52	17,2672	6,9648	30,8528	256,3792	0,4128	54,144	6316,8	0,9984	34	337,904	49,952	6,8656

	Конд. Изделие (жевательный мармелад с витаминами30 г.)	30	20	0,150		21,300	87,000					3,150	1,650	1,050	0,240
	Хлеб пшеничный	40	3,60	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за Завтрак	570	70,81	27,155	12,780	124,47 ₁	725,642	0,605	70,044	6338,133	2,912	82,473	438,882	81,060	9,880
День/неделя: Четверг-2															
_Завтрак															
45M	Соленья	60	5,40	0,924	3,050	5,617	54,203	0,018	21,450	1,391	24,180	17,930	9,800	0,333	121,410
279M,330M	Тефтели куриные со сметанным соусом	90	25,80	8,601	9,769	9,668	161,407	0,096	2,597	34,775	1,272	22,190	89,948	14,218	0,915
312M	Каша пшеничная	150	9,75	3,295	5,441	22,209	151,404	0,160	25,938	26,300	0,189	45,620	98,070	33,110	1,225
377M/сж	Чай с лимоном	207	4,38	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,60	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за Завтрак	517	48,93	15,914	19,386	67,219	509,456	0,339	53,285	62,466	26,275	111,13 ₄	233,378	57,581	124,913
День/неделя: Пятница-2															
_Завтрак															
175M	Каша молочная "Дружба"	250	21,34	5,018	8,542	35,444	239,320	0,091	0,491	40,590	0,174	105,29 ₁	129,339	30,015	0,666
382M	Какао с молоком	200	19,80	3,142	2,511	16,344	101,582	0,020	0,486	8,197	0,010	101,34 ₇	94,122	25,110	0,830
	Булочка сдобная(вафл и с карамельной начинкой 36г или пирожное с начинкой 32г.)	40	14	3,160	3,760	22,200	135,600	0,305	0,560	1,600	2,363	42,797	83,184	26,840	0,856
	Хлеб пшеничный	40	3,60	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за Завтрак	530	58,74	14,360	15,933	94,548	580,982	0,478	2,337	50,387	3,169	267,47 ₉	332,645	86,765	2,832
	Итого за завтрак		643,0 ₀	189,52	175,69	799,66	5647,82	3,10	310,34	6962,98	55,14	1700,3 ₄	2929,64	644,87	166,69

Среднее значение за загтрак	64,30	18,952	17,569	79,966	564,7815	0,3104	31,0339	696,2980	5,5142	170,03	292,963	64,486	16,6687
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		14%	29%	57%		8	7	7	6	4	6	6	8
Выполнение СанПиН 2020		25%	22%	24%	23,77%	28,17	50,52%	99,47%	54,89	15,30	26,53%	25,33	137,06
Выполнение МР, % от суточной нормы		24%	23%	25%	25%	22%	35%	90%	49%	15%	21%	23%	124%

Заказчик»

Т.Н.Буряченко

М.п.

«Исполнитель»

И.Ю. Последова

М.п.

