

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ООО "Гарант-Питание"

СОГЛАСОВАНО
Директор MAOY COШ № 2

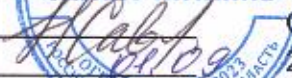


Саблина Н.Н.
2022 года



СОГЛАСОВАНО

Генеральный директор
ООО "Гарант-Питание"



Савенкова Н.В.
2022 года




СОГЛАСОВАНО
Директор MAOY COШ № 13



Румянцева Е.Ю.
2022 года



СОГЛАСОВАНО
Директор MAOY COШ № 25 с УИОП



Солнышкина В.В.
2022 года



СОГЛАСОВАНО
Директор MAOY гимназия № 32



Белякова В.Н.
2022 года



СОГЛАСОВАНО
И.о.директора MAOY COШ № 57



Сидоренков Е.А.
2022 года



Вариант реализации 10-ти дневного типового основного меню (организованного питания) для обучающихся общеобразовательных организаций Калининградской

Возраст 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
День/неделя: Понедельник-1														
Завтрак														
173М	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	250	9,91	12,00	44,94	328,10	0,26	0,71	43,90	0,65	176,36	281,00	32,02	2,06
4М	Бутерброд с отварным мясом 24/36	60	9,91	6,44	17,39	167,44	0,08	0,00	0,00	0,62	11,70	102,76	20,24	1,75
15М	Сыр порционный	15	3,90	3,92		51,60	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
379М/ссж	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%)	200	3,90	3,00	15,28	99,90	0,02	0,78	10,00		124,77	90,00	14,00	0,13
	Батон нарезной из муки в/с	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07			1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
Итого за _Завтрак		585	32,12	27,09	108,45	804,06	0,43	1,62	88,40	2,37	474,23	608,76	80,81	4,81
Обед														
67М/ссж	Винегрет овощной	100	1,27	7,16	6,76	97,54	0,05	12,60	241,60	3,20	33,35	37,53	20,10	0,83
88М	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	250	3,05	6,89	9,79	116,17	0,07	30,62	280,72	2,41	51,34	55,86	24,03	0,89
269М/330М	Биточки особые с соусом 80/30	110	13,32	14,10	13,37	234,16	0,24	0,03	8,00	1,95	17,99	140,53	23,81	2,04
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	180	7,07	3,73	45,17	242,76	0,11		16,00	1,00	14,45	57,15	10,32	1,04
349М/ссж	Компот из сухофруктов (яблоки сушеные)	200	0,78	0,06	20,12	85,30	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,67
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Обед		930	31,96	32,93	134,35	968,92	0,64	44,05	546,32	10,68	172,83	430,07	135,96	8,23
Полдник														
	Печенье	15	1,13	1,47	11,16	62,55	0,01		1,50		4,35	13,50	3,00	0,32
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (яблоки)	235	0,94	0,94	23,03	110,45	0,07	23,50	11,75	0,47	37,60	25,85	21,15	5,17
Итого за Полдник		450	10,27	5,41	45,99	287,00	0,08	24,70	33,25	0,47	289,95	229,35	54,15	5,69
Всего за Понедельник-1			74,34	65,44	288,78	2059,98	1,15	70,37	667,97	13,52	937,01	1268,18	270,92	18,73
День/неделя: Вторник-1														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe

Завтрак															
71М	Подгарнировка из огурцов свежих	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20	
260М/ссж	Гуляш , 50/50	100	16,54	13,02	3,74	198,91	0,08	4,60		2,65	12,17	161,58	23,10	2,42	
302М/ссж	Рис отварной	180	4,58	3,55	48,15	242,89	0,05		16,00	0,30	6,82	98,84	32,54	0,66	
382М/ссж	Какао с молоком (молоко 2,5%)	200	3,88	3,10	15,19	105,46	0,02	0,60	10,12	0,01	125,12	116,20	31,00	1,01	
	Батон нарезной из муки в/с	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07			1,02	11,40	39,00	7,80	0,72	
Итого за _Завтрак		580	29,78	21,45	98,68	708,67	0,24	8,00	26,12	4,02	162,31	427,62	100,04	5,01	
Обед															
46М	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,31	5,18	11,60	99,54	0,03	24,20	301,25	2,37	34,80	29,95	16,45	1,01	
102М	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	6,74	5,59	19,77	156,49	0,24	12,49	238,50	2,47	46,61	117,15	40,15	2,13	
259М/ссж	Жаркое по-домашнему с курицей	280	30,53	13,02	29,10	357,99	0,33	40,19	50,80	3,30	45,45	312,52	67,96	3,47	
342М/ссж	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,12	14,10	58,70	0,01	2,00		0,16	7,60	6,40	4,80	0,95	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95	
Итого за Обед		920	45,19	24,90	113,71	865,71	0,76	78,88	590,55	9,32	158,16	575,82	166,06	10,30	
Полдник															
	Зефир	15	0,12	0,02	11,97	48,90					3,75	1,80	0,90	0,21	
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20	
	Фрукты (мандарины)	235	1,88	0,47	17,63	89,30	0,14	89,30		0,47	82,25	39,95	25,85	0,24	
Итого за Полдник		450	10,20	3,49	41,40	252,20	0,14	90,50	20,00	0,47	334,00	231,75	56,75	0,65	
Всего за Вторник-1			85,17	49,83	253,79	1826,58	1,13	177,38	636,67	13,81	654,47	1235,18	322,85	15,96	
День/неделя: Среда-1															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса по	Пищевые вещества (г)			Энергетическая п	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
241К/386М	Пудинг творожный со сгущенным молоком 140/30	170	25,03	14,89	23,68	334,76	0,08	0,79	96,00	0,35	241,80	318,84	37,03	0,99	
376М/ссж	Чай с сахаром	200			9,98	39,91	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,85	
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	
	Батон нарезной из муки в/с	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07			1,02	11,40	39,00	7,80	0,72	
Итого за _Завтрак		580	30,13	17,23	79,20	602,20	0,19	15,89	103,50	1,67	282,15	382,58	62,73	5,86	
Обед															
94К/ссж	Салат Мозаика	100	2,87	6,38	10,13	109,81	0,09	11,50	630,00	2,45	21,20	68,33	25,12	0,94	
82М/ссж	Борщ из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	250	3,06	5,36	11,76	110,20	0,06	21,07	240,72	1,79	47,06	58,25	26,47	1,21	

269М/330М	Котлеты особые с соусом томатным 80/30	110	13,32	14,10	13,37	234,16	0,24	0,03	8,00	1,95	17,99	140,53	23,81	2,04
184К	Рагу из овощей	180	2,88	9,42	21,96	185,25	0,15	21,95	820,00	4,31	29,10	85,87	39,43	1,31
457К	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,04	12,28	47,50	0,01	40,00		0,14	7,20	6,60	6,20	0,29
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Обед		930	28,79	36,29	108,64	879,91	0,70	94,55	1698,72	11,66	146,26	469,38	157,73	8,54
Полдник														
	Печенье	15	1,13	1,47	11,16	62,55	0,01		1,50		4,35	13,50	3,00	0,32
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (яблоки)	235	0,94	0,94	23,03	110,45	0,07	23,50	11,75	0,47	37,60	25,85	21,15	5,17
Итого за Полдник		450	10,27	5,41	45,99	287,00	0,08	24,70	33,25	0,47	289,95	229,35	54,15	5,69
Всего за Среда-1			71,85	57,95	236,89	1783,67	0,92	147,22	4396,97	14,07	722,73	1145,99	276,41	21,90
День/неделя: Четверг-1														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса по	Пищевые вещества (г)			Энергетическая п	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
71М	Подгарнировка из помидоров свежих	40	0,44	0,08	1,52	9,60	0,02	10,00		0,28	5,60	10,40	8,00	0,36
320К/330М	Куриное филе запеченое с соусом 80/30	110	22,47	7,48	1,69	165,13	0,11	2,13	50,00	0,81	25,78	175,37	21,21	1,43
321М/ссж	Макаронные изделия отварные	180	7,07	3,73	45,17	242,76	0,11		16,00	1,00	14,45	57,15	10,32	1,04
379М/ссж	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,00	15,28	99,90	0,02	0,78	10,00		124,77	90,00	14,00	0,13
15М	Сыр порционный	15	3,90	3,92		51,60	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
	Батон нарезной из муки в/с	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07			1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
Итого за Завтрак		605	39,87	19,36	67,44	605,81	0,33	112,05	186,10	2,60	425,68	492,03	99,27	4,44
Обед														
60М	Салат из моркови с яблоками	100	0,97	6,16	10,17	102,32	0,05	7,15	1261,25	2,94	22,41	38,62	26,99	1,06
96М	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	4,01	6,99	17,21	148,34	0,11	16,75	207,55	2,39	19,76	78,89	27,91	1,09
234М/330М	Котлеты рыбные (минтай) с соусом 80/30	110	11,46	6,48	14,86	164,40	0,12	0,42	15,40	2,15	60,97	175,18	41,60	1,04
312М/ссж	Картофельное пюре	180	3,95	4,95	26,67	167,52	0,19	31,17	22,80	0,21	53,98	117,35	39,79	1,46
342М/ссж	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,90	58,70	0,01	4,00	2,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,91
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Обед		930	27,01	25,72	121,95	834,27	0,64	59,49	1509,00	8,78	187,22	524,24	176,59	8,31
Полдник														
	Печенье	15	1,13	1,47	11,16	62,55	0,01		1,50		4,35	13,50	3,00	0,32
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (мандарины)	235	1,88	0,47	17,63	89,30	0,14	89,30		0,47	82,25	39,95	25,85	0,24
Итого за Полдник		450	11,21	4,94	40,59	265,85	0,15	90,50	21,50	0,47	334,60	243,45	58,85	0,75

Всего за Четверг-1			78,08	50,03	229,98	1705,93	1,12	262,04	1716,60	11,85	947,51	1259,72	334,71	13,50
День/неделя: Пятница-1														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса по	Пищевые вещества (г)			Энергетическая п	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
22К	Подгарнировка из зеленого горошка	40	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	4,00	20,00	0,08	8,00	24,80	8,40	0,28
210М	Омлет натуральный	170	17,70	21,00	3,29	273,14	0,10	0,29	352,80	0,84	130,76	291,28	22,14	3,27
377М/ссж	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,89
	Батон нарезной из муки в/с	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07			1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
	Фрукты (апельсины)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00		0,30	51,00	34,50	19,50	0,45
Итого за Завтрак		627	24,86	23,12	59,07	552,96	0,27	97,19	372,80	2,25	208,91	399,36	63,08	5,61
Обед														
67М/ссж	Винегрет овощной	100	1,27	7,16	6,76	97,54	0,05	12,60	241,60	3,20	33,35	37,53	20,10	0,83
99М	Суп из овощей на курином б-не	250	2,89	6,78	11,19	117,85	0,09	20,54	233,32	2,39	41,29	64,23	22,78	0,91
294М/331М	Котлеты рубленые из птицы (курица) с соусом томатным 80/30	110	13,81	12,93	15,75	235,57	0,12	2,56	48,80	1,51	25,08	127,96	23,20	1,69
302М/ссж	Рис отварной	180	4,58	3,55	48,15	242,89	0,05		16,00	0,30	6,82	98,84	32,54	0,66
349М/ссж	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	20,12	85,30	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,67
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Обед		930	29,80	31,47	141,11	972,14	0,48	36,50	539,72	9,52	162,24	467,55	156,33	7,51
Полдник														
	Зефир	15	0,12	0,02	11,97	48,90					3,75	1,80	0,90	0,21
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (яблоки)	235	0,94	0,94	23,03	110,45	0,07	23,50	11,75	0,47	37,60	25,85	21,15	5,17
Итого за Полдник		450	9,26	3,96	46,80	273,35	0,07	24,70	31,75	0,47	289,35	217,65	52,05	5,58
Всего за Пятница-1			63,92	58,55	246,99	1798,45	0,82	158,39	944,27	12,24	660,50	1084,56	271,46	18,70
День/неделя: Понедельник-2														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса по	Пищевые вещества (г)			Энергетическая п	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
182М/ссж	Каша молочная из риса и пшённой крупы с маслом	250	8,55	10,14	46,08	310,63	0,21	0,68	43,40	0,22	158,40	211,38	53,76	1,44
4М	Бутерброд с отварным мясом 24/36	60	9,912	6,44	17,388	167,44	0,081	0	0	0,62	11,7	102,76	20,24	1,746
15М	Сыр порционный	15	3,90	3,92		51,60	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
382М/ссж	Какао с молоком (молоко 2,5%)	200	3,88	3,10	15,19	105,46	0,02	0,60	10,12	0,01	125,12	116,20	31,00	1,01

	Батон нарезной из муки в/с	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07			1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
Итого за Завтрак		585	30,74	25,33	109,50	792,15	0,39	1,40	88,02	1,94	456,62	565,34	119,55	5,06
Обед														
83К	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,49	6,11	6,94	89,06	0,03	8,80	6,00	2,75	32,20	41,26	19,50	1,12
103М	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне	250	3,71	3,64	21,07	133,66	0,12	16,76	248,00	1,62	24,93	67,46	25,68	1,08
245М/330М	Бефстроганов из отварного мяса 50/50	100	17,05	9,60	4,11	171,39	0,09	0,84	249,00	0,46	23,47	169,72	24,33	2,38
171/Мссж	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,14	7,72	45,77	292,66	0,35		28,00	0,71	18,98	240,77	160,08	5,38
342М/ссж	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,90	58,70	0,01	4,00	2,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,91
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Обед		920	39,00	28,22	130,93	938,47	0,75	30,40	533,00	6,64	129,68	633,40	269,89	13,63
Полдник														
	Пастила	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (мандарины)	235	1,88	0,47	17,63	89,30	0,14	89,30		0,47	82,25	39,95	25,85	0,24
Итого за Полдник		450	10,16	3,47	41,43	251,90	0,14	90,50	20,00	0,47	333,40	231,60	56,90	0,68
Всего за Понедельник-2			79,89	57,02	281,85	1982,52	1,28	122,30	641,02	9,06	919,70	1430,35	446,34	19,36
День/неделя: Вторник-2														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса по	Пищевые вещества (г)			Энергетическая п	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
71М	Подгарнировка из огурцов свежих	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
244М/ссж	Плов из отварного мяса	270	31,75	28,30	46,91	569,01	0,15	1,65	300,00	2,80	29,00	380,38	69,83	4,76
379М/ссж	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%)	200	3,90	3,00	15,28	99,90	0,02	0,78	10,00		124,77	90,00	14,00	0,13
	Батон нарезной из муки в/с	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07			1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
Итого за Завтрак		570	40,43	33,08	93,79	830,33	0,25	5,23	310,00	3,86	171,97	521,38	97,23	5,82
Обед														
53М/ссж	Салат из моркови с курагой	100	1,50	0,11	12,57	58,66	0,06	4,63	1780,81	0,73	34,69	58,07	40,41	0,84
93М	Щи по-уральски (с пшениной крупой) на кур.б-не	250	3,52	6,77	9,25	114,51	0,07	21,68	254,88	2,50	50,71	62,38	25,55	1,01
294М/330М	Котлеты рубленые из птицы (куриные) с соусом	110	13,68	13,00	15,20	233,32	0,12	1,21	49,30	1,48	24,92	126,22	21,75	1,62
184К	Рагу из овощей	180	2,88	9,42	21,96	185,25	0,15	21,95	820,00	4,31	29,10	85,87	39,43	1,31
349М/ссж	Компот из сухофруктов (яблоки сушеные)	200	0,78	0,06	20,12	85,30	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,67
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80

	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Обед		930	28,82	30,36	118,24	870,04	0,57	50,27	2904,99	11,15	195,12	471,54	184,84	8,20
Полдник														
	Печенье	15	1,13	1,47	11,16	62,55	0,01		1,50		4,35	13,50	3,00	0,32
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (яблоки)	235	0,94	0,94	23,03	110,45	0,07	23,50	11,75	0,47	37,60	25,85	21,15	5,17
Итого за Полдник		450	10,27	5,41	45,99	287,00	0,08	24,70	33,25	0,47	289,95	229,35	54,15	5,69
Всего за Вторник-2			79,51	68,85	258,02	1987,37	0,90	80,20	3248,24	15,48	657,04	1222,27	336,21	19,70
День/неделя: Среда-2														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса по	Пищевые вещества (г)			Энергетическая п	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
223М/ссж/326	Запеканка творожная (творог 9%)													
М	с соусом абрикосовым 170/30	200	31,21	19,76	47,23	498,19	0,17	0,93	139,99	0,56	282,39	385,41	45,78	1,41
377М/ссж	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,89
	Батон нарезной из муки в/с	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07			1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за _Завтрак		617	36,37	22,10	102,97	768,00	0,28	18,83	147,49	1,90	325,54	450,69	72,32	6,32
Обед														
63М/ссж	Салат из свеклы с зелёным горошком	100	1,67	2,18	8,20	59,49	0,05	9,80	13,40	1,03	27,93	41,92	18,57	1,31
151К/ссж	Уха Ростовская	250	8,31	6,39	14,24	148,44	0,17	22,83	9,30	2,50	24,91	120,37	33,59	1,22
255М/332М	Печень по- строгановски, 50/50	100	14,19	7,63	8,06	158,71	0,26	25,48	6086,00	1,68	26,72	251,23	16,84	5,29
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,14	7,72	45,77	292,66	0,35		28,00	0,71	18,98	240,77	160,08	5,38
342М/ссж	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,90	58,70	0,01	4,00	2,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,91
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Обед		920	40,93	25,08	129,31	911,01	0,99	62,11	6138,70	7,02	128,64	768,49	269,38	16,87
Полдник														
	Зефир	15	0,12	0,02	11,97	48,90					3,75	1,80	0,90	0,21
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (мандарины)	235	1,88	0,47	17,63	89,30	0,14	89,30		0,47	82,25	39,95	25,85	0,24
Итого за Полдник		450	10,20	3,49	41,40	252,20	0,14	90,50	20,00	0,47	334,00	231,75	56,75	0,65
Всего за Среда-2			87,50	50,66	273,67	1931,21	1,41	171,43	6306,19	9,38	788,18	1450,92	398,45	23,83
День/неделя: Четверг-2														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса по	Пищевые вещества (г)			Энергетическая п	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
70М	Подгарнировка из огурцов соленых	40	0,32	0,04	0,68	5,20	0,01	2,00	2,00	0,04	9,20	9,60	5,60	0,24

292М/ссж	Птица, тушенная в соусе с овощами	270	33,15	18,62	28,12	415,90	0,36	30,84	900,50	4,51	72,75	336,53	75,11	3,45
379М/ссж	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%)	200	3,90	3,00	15,28	99,90	0,02	0,78	10,00		124,77	90,00	14,00	0,13
	Батон нарезной из муки в/с	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07			1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
Итого за Завтрак		570	41,87	23,40	74,92	678,02	0,46	33,62	912,50	5,57	218,11	475,13	102,51	4,55
Обед														
63К	Салат из моркови, яблок и апельсинов	100	0,90	13,14	9,51	161,68	0,04	12,25	1100,85	6,00	21,99	35,37	24,12	0,81
84М/ссж	Борщ с фасолью и картофелем	250	4,08	5,87	16,17	135,51	0,11	13,39	210,00	2,05	49,26	101,50	34,08	1,69
233М/328М/ссж	Рыба запеченная под соусом (минтай)	120	17,33	10,95	8,50	202,71	0,18	2,17	67,03	0,28	137,66	291,08	58,86	1,08
312М/ссж	Картофельное пюре	180	3,95	4,95	26,67	167,52	0,19	31,17	22,80	0,21	53,98	117,35	39,79	1,46
342М/ссж	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,12	14,10	58,70	0,01	2,00		0,16	7,60	6,40	4,80	0,95
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Обед		940	32,88	36,02	114,10	919,12	0,68	60,98	1400,68	9,71	294,19	661,50	198,35	8,74
Полдник														
	Пастила	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (яблоки)	235	0,94	0,94	23,03	110,45	0,07	23,50	11,75	0,47	37,60	25,85	21,15	5,17
Итого за Полдник		450	9,22	3,94	46,83	273,05	0,07	24,70	31,75	0,47	288,75	217,50	52,20	5,61
Всего за Четверг-2			83,96	63,36	235,85	1870,18	1,21	119,30	2344,93	15,75	801,05	1354,13	353,06	18,89
День/неделя: Пятница-2														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса по	Пищевые вещества (г)			Энергетическая п	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	Подгарнировка из горошка зеленого	40	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	4,00	20,00	0,08	8,00	24,80	8,40	0,28
231К	Омлет с сыром запеченный	170	20,19	19,43	2,90	268,43	0,09	0,42	327,10	0,77	305,10	373,02	28,00	3,00
377М/ссж	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,89
	Фрукты (апельсины)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Батон нарезной из муки в/с	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07			1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
Итого за Завтрак		627	26,60	21,86	61,23	554,24	0,25	22,32	354,60	2,18	356,25	463,10	62,94	8,19
Обед														
46М	Салат из белокачанной капусты с яблоками	100	1,31	5,18	11,60	99,54	0,03	24,20	301,25	2,37	34,80	29,95	16,45	1,01
98М/ссж	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне (кур.тушка)	250	3,76	4,93	10,32	101,32	0,08	20,20	207,00	1,48	29,13	63,56	22,02	0,88
291М	Плов из птицы	280	34,04	16,49	52,83	498,22	0,21	9,22	374,40	4,82	41,23	340,74	72,01	2,92
342М/ссж	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,90	58,70	0,01	4,00	2,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,91
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80

	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Обед		920	45,72	27,76	127,79	950,78	0,48	57,62	884,65	9,77	135,26	548,45	150,78	8,47
Полдник														
	Печенье	15	1,13	1,47	11,16	62,55	0,01		1,50		4,35	13,50	3,00	0,32
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (яблоки)	235	0,94	0,94	23,03	110,45	0,07	23,50	11,75	0,47	37,60	25,85	21,15	5,17
Итого за Полдник		450	10,27	5,41	45,99	287,00	0,08	24,70	33,25	0,47	289,95	229,35	54,15	5,69
Всего за Пятница-2			82,58	55,03	235,00	1792,02	0,81	104,64	1272,50	12,42	781,46	1240,90	267,88	22,34
Итого			786,81	576,72	2540,82	18737,91	10,76	1413,27	22175,36	127,57	7869,64	12692,20	3278,27	192,91

При подготовке меню были использованы:

*** М Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017.

***К Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В.Р. Кучмы – М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016.