

МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход д блю да (г)	Белки (г)	Жи ры (г)	Углевод ы (г)	Калорийно сть (ККал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)
Завтрак											
204/15	Макароны с сыром	130/20	10,15	11,94	27,540	250,8	0,083	221,40	0,920	0,070	0,090
6/15	Бутерброд с колбасой в/к	20/20	5,30	8,26	11,86	124,0		9	0,62	0,080	0,090
тгк	Фрукт свежий	100	0,4	0,40	9,80	44,4	10,0	16,0	2,20	0,01	0,020
тгк	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,8		4,6	0,2	0,010	0,01
376/15	Чай с сахаром	200	0,070	0,02	15,00	60,00		11,10	0,280		
Итого завтрак:			17,50	20,82	73,86	525,96	10,08	262,06	4,24	0,17	0,21
Обед											
тгк	Салат из соленых огурцов с картофелем и м.р. (или Огурец соленый) (Салат из свежей моркови с сахаром и м.р. по сезону)	60 (60)	0,42	0,06	1,14	7,0	4,2	10,2	0,30	0,018	0,012

99/15	Суп овощной на курином бульоне	200	1,27	3,99	7,32	76,20	8,30	27,88	0,6200	0,058	0,0380
288/330/15	Рагу куриное в сметанном соусе	100 (60/40)	17,5	18,51	2,50	237,5	2,95	41	1,70	0,100	0,13
171/15	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	8,880	6,300	42,29	251,9		15,310	4,7100	0,150	0,180
тк	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,24	0,4	21,33	92,0		9,2	1,2	0,023	0,02
345/15	Компот из красной смородины	200	0,52	0,18	28,9	122,60	27,6	23,70	0,710	0,010	0,020
	Итого обед:		30,7900	29,48 00	103,4400	787,1800	43,050 0	127,6300	9,2600	0,3590	0,4030
	Итого за день:		48,2900	50,30 00	177,3000	1313,1400	53,133 0	389,6900	13,5000	0,5290	0,6130

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (кКал)	C (мг)	Ca (мг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)
	Завтрак										
210/15	Омлет натуральный с зеленым горошком (огурец свежий по сезону)	140	10,280	19,50 0	26,49	306,76	1,38	76,74	2,250	0,200	0,270
тк	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,8		4,6	0,2	0,010	0,01

181/15	Каша молочная манная с маслом сливочным	150/5	4,300	7,550	29,840	205,03	0,820	94,46	0,350	0,0560	0,120
3/15	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	20/10/20	5,80	8,30	14,83	157,0	0,11	139	0,49	0,050	0,060
382/15	Какао Несквик с молоком и сахаром	200	4,080	3,540	17,580	118,60	1,59	152,22	0,480	0,1200	0,120
Итого завтрак:			14,18	19,39	62,25	480,63	2,52	385,88	1,32	0,23	0,30
Обед											
ттк	Салат из зеленого горошка с картофелем и м.р. (Салат из свежих помидоров с зеленью и м.р. по сезону)	60 (60)	0,5100	3,0300	1,540	35,46	2,47	14,24	0,3600	0,04000	0,0600
101/15	Суп картофельный с рыбой консервир.	200/10	3,440000	2,590000	12,470000	95,800000	9,03	31,890	1,0000	0,09000	0,10000
260/15	Гуляш из мяса	100 (60/40)	10,640	28,190	2,890	309,00	0,92	20,0	2,210	0,2800	0,0900
171/15	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/5	3,770	5,550	40	216,69		1,41	0,540	0,0200	0,0300
ттк	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,24	0,4	21,33	92,0		9,2	1,2	0,023	0,02
349/15	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,0	132,80	0,7	32,48	0,700	0,020	0,020
Итого обед:			21,26	39,89	110,50	881,75	13,15	109,22	6,03	0,47	0,32
Итого за день:			35,440	59,280	172,750	1362,380	15,670	495,100	7,350	0,699	0,623

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход д блюда а (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)
Завтрак											
223/15	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/20	16,680	13,09 0	36,240	329,54	0,350	233,37	1,010	0,2000	0,2700
ттк	Кондитерское изделие	40	2,2	17,3	30,84	213		8,3	0,57	0,02	0,015
377/15	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1300	0,020 0	15,200	62,000	2,83	14,20	0,3600	0,00000	0,00000
Итого завтрак:			18,970	30,42 0	82,280	604,870	3,180	255,840	1,940	0,215	0,285
Обед											
ттк	Салат "Осенний" с м.р. (Салат из свежих овощей с капустой и м.р. по сезону)	60 (60)	1,2000	6,000 0	5,4000	112,200	12,30	49,800	0,9000	0,02000	0,02000
102/15	Суп картофельный с горохом и гречками на курином бульоне	200/15	4,39000 0	4,220 000	13,230000	118,600000	4,66	34,140	1,6400	0,10000	0,14000
294	Котлета куриная с маслом сливочным	80	14,190	11,43 0	11,100	195,00	0,610	40,76	2,470	0,10000	0,1600
203/15	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,640	5,980	34	202,24	0	12,55	0,840	0,0400	0,0500
ттк	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,24	0,4	21,33	92,0		9,2	1,2	0,023	0,02
345/15	Компот из черной смородины	200	0,52	0,18	28,9	122,60	27,6	23,70	0,710	0,010	0,020
Итого обед:			28,18	28,25	113,74	842,64	45,17	170,15	7,78	0,29	0,41

	Итого за день:	47,150	58,67 0	196,020	1447,510	48,350	425,990	9,720	0,508	0,698
--	----------------	--------	------------	---------	----------	--------	---------	-------	-------	-------

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выхо д блю д а (г)	Белки (г)	Жи ры (г)	Углевод ы (г)	Калорийно сть (ККал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)
	Завтрак										
175/15	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	150/5	4,28	8,890	32,970	211,36	0,680	94,18	0,520	0,0700	0,1000
6/15	Бутерброд с колбасой в/к	20/20	5,30	8,26	11,86	124,0		9	0,62	0,080	0,090
382/15	Какао с молоком и сахаром	200	4,080	3,540	17,580	118,60	1,59	152,22	0,480	0,1200	0,120
	Итого завтрак:		13,66	20,69	62,41	453,96	2,27	255,36	1,62	0,27	0,31
	Обед										
52/15	Салат из свеклы с чесноком и м.р. (Салат из свежих огурцов с зеленью и м.р. по сезону)	60 (60)	0,8400	3,610 0	4,9600	55,680	3,99	21,280	0,7900	0,01000	0,02000
88/15	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,41000 0	3,960 000	6,320000	71,800000	12,620	39,400	0,6600	0,03500	0,04500
259/15	Жаркое по-домашнему с мясом	200	20,81	20,67 00	18,9500	337,140	7,73	34,860	4,4100	0,13000	0,20000
ттк	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,24	0,4	21,33	92,0		9,2	1,2	0,023	0,02

342/15	Компот из яблок	200	0,1600	0,1600	27,8800	114,600	0,90	14,180	0,9500	0,01000	0,01000
	Итого обед:		25,4600	28,8400	79,4400	671,2200	25,2400	118,9200	8,0300	0,2080	0,2980
	Итого за день:		39,1200	49,5300	141,8500	1125,1800	27,5100	374,2800	9,6500	0,4780	0,6080

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	C (мг)	Ca (мг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)
	Завтрак										
252/15	Сарделька отварная	60	6,8	13,67	0,89	155,7		16,050	1,1100	0,07000	0,07000
203/15	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,640	5,980	34	202,24	0	12,55	0,840	0,0400	0,0500
ткк	Кукуруза консервированная	30	0,5	2,1	24,64	104	1	14,6	0,39	0,03	0,020
ткк	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,8		4,6	0,2	0,010	0,01
376/15	Чай с сахаром	200	0,070	0,02	15,00	60,00		11,10	0,280		
	Итого завтрак:		14,650	21,990	84,010	568,720	1,200	58,880	2,840	0,145	0,150
	Обед										
ткк	Салат из зеленого горошка с картофелем и м.р. (или Икра кабачковая) (Салат из свежей моркови с сахаром и м.р. по	60 (60)	0,5100	3,0300	1,540	35,46	2,47	14,24	0,3600	0,07200	0,1000

	сезону)										
111/15	Суп вермишелевый с курами	200/10	4,26	6,640 000	10,450000	126,400000	0,99	27,440	0,7700	0,04800	0,20000
278/15	Тефтели из говядины с соусом томатным	110(60/ 50)	8,1300	9,010 0	10,7200	157,000	0,7800	40,24	0,8800	0,07000	0,08000
171/15	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	8,880	6,300	42,29	251,9		15,310	4,7100	0,150	0,180
ттк	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,24	0,4	21,33	92,0		9,2	1,2	0,023	0,02
345/15	Компот из красной смородины	200	0,52	0,18	28,9	122,60	27,6	23,70	0,710	0,010	0,020
	Итого обед:		24,5400	25,60 00	115,1900	785,3400	31,840 0	130,1300	8,6500	0,3730	0,6030
	Итого за день:		39,1900	47,59 00	199,2000	1354,0600	33,040 0	189,0100	11,4900	0,5180	0,7530

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)
	Завтрак										
174/15	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	150/5	4,37	2,660	41,320	197,81	0,710	94,90	0,450	0,0700	0,0700

399/15	Блинчики с джемом (или Кондитерское изделие 40 гр)	60	3,0	1,6	19,65	105	0	12,9	0,64	0,06	0,036
ттк	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,8		4,6	0,2	0,010	0,01
382/15	Какао Несквик с молоком и сахаром	200	4,080	3,540	17,580	118,60	1,59	152,22	0,480	0,1200	0,120
	Итого завтрак:		12,990	7,970	88,210	468,040	2,362	264,600	1,790	0,257	0,236
	Обед										
52/15	Салат из свеклы с чесноком и м.р. (Салат из свежих помидоров с зеленью и м.р. по сезону)	60 (60)	0,8400	3,610 0	4,9600	55,680	3,99	21,280	0,7900	0,01000	0,02000
102/15	Суп картофельный с фасолью и гренками на курином бульоне	200/15	4,39000 0	4,220 000	13,230000	118,600000	4,66	34,140	1,6400	0,10000	0,14000
288/330/15	Куры запеченные со сметаной	80	12,1	14,81	2,00	190,0	2,36	33	1,36	0,060	0,12
321/15	Капуста тушеная	150	3,100	4,860 0	14,1400	112,650	25,74	83,18	1,2100	0,05000	0,05000
ттк	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,24	0,4	21,33	92,0		9,2	1,2	0,023	0,02
342/15	Компот из яблок	200	0,1600	0,160 0	27,8800	114,600	0,90	14,180	0,9500	0,01000	0,01000
	Итого обед:		22,8600	28,10 00	83,5400	683,5300	37,650 0	195,0500	7,1700	0,2530	0,3630
	Итого за день:		35,8500	36,07 00	171,7500	1151,5700	40,012 0	459,6500	8,9600	0,5100	0,5990

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход д блю да (г)	Белки (г)	Жи ры (г)	Углев од ы (г)	Калори но сть (ККал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)
	Завтрак										
222/15	Пудинг творожный с повидлом	100/20	16,370	11,170	30,780	288,92	0,660	146,84	0,940	0,1400	0,2000
тк	Фрукт свежий	150	0,6	0,60	14,70	66,6	15,0	24,0	3,30	0,02	0,030
377/15	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1300	0,0200	15,200	62,000	2,83	14,20	0,3600	0,00000	0,00000
	Итого завтрак:		17,100	11,790	60,680	417,520	18,490	185,040	4,600	0,155	0,230
	Обед										
47/15	Салат из квашеной капусты с морковью и м.р. (Салат из свежей капусты с морковью и м.р. по сезону)	60 (60)	1,020	3,0000	5,0700	51,420	11,89	31,340	0,4000	0,01000	0,02000
101/15	Суп рисовый с курами	200/10	3,93	4,7500	9,740	101,400	6,84	26,960	0,8900	0,07600	0,06000
262/15	Гуляш из отварного сердца	80 (60/20)	13,080	9,180	2,850	152,00	1,39	27,5	3,960	0,2700	0,5700
203/15	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,640	5,980	34	202,24	0	12,55	0,840	0,0400	0,0500
тк	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,24	0,4	21,33	92,0		9,2	1,2	0,023	0,02
345/15	Компот из заморож.ягод в асте	200	0,52	0,18	28,9	122,60	27,6	23,70	0,710	0,220	0,300

	Итого обед:	26,43	23,53	101,67	721,66	47,72	131,28	8,02	0,64	1,02
	Итого за день:	43,530	35,320	162,350	1139,180	66,210	316,320	12,620	0,794	1,253

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход д блюд а (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Калорийно сть (ККал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)
Завтрак											
213/15	Омлет, запеченный с картофелем	150	10,620	18,680	8,75	245,46	6,48	76,55	2,200	0,250	0,260
тк	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,8		4,6	0,2	0,010	0,01
376/15	Чай с сахаром	200	0,070	0,02	15,00	60,00		11,10	0,280		
Итого завтрак:			12,270	18,900	33,410	352,220	6,480	92,250	2,700	0,260	0,270
Обед											
тк	Салат из соленых огурцов с картофелем и м.р. (или Огурец соленый) (Салат из свежих огурцов с м.р. по сезону)	60 (60)	0,42	0,06	1,14	7,0	4,2	10,2	0,30	0,018	0,012
82/15	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/5	1,440000	3,940000	8,750000	83,000000	8,540	39,780	0,9800	0,04000	0,04000
234/15	Котлета рыбная с маслом сливочным	80	11,300	10,8200	10,780	133,820	0,450	26,600	0,9500	0,06000	0,07000

312/15	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,060	4,800 0	20,4400	137,250	18,16	36,97	1,0100	0,14000	0,11000
ттк	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,24	0,4	21,33	92,0		9,2	1,2	0,023	0,02
349/15	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,0	132,80	0,7	32,48	0,700	0,020	0,020
Итого обед:			19,12	20,15	94,45	585,87	32,08	155,23	5,16	0,30	0,28
Итого за день:			31,390	39,05 0	127,860	938,090	38,560	247,480	7,860	0,561	0,545

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)
Завтрак											
173/15	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	150/5	6,090	7,790	38,260	248,00	0,680	103,62	1,670	0,0900	0,130
3/15	Бутерброд с сыром	20/20	4,64	6,64	11,86	125,6	0,088	111	0,39	0,040	0,048
382/15	Какао с молоком и сахаром	200	4,080	3,540	17,580	118,60	1,59	152,22	0,480	0,1200	0,120
Итого завтрак:			14,810	17,97 0	67,700	492,200	2,358	367,040	2,540	0,250	0,298
Обед											

67/15	Винегрет овощной с м.р. (Салат из свежих помидоров с зеленью и м.р. по сезону)	60 (60)	0,84	6,02	4,37	75,1	5,8	18,7	0,50	0,026	0,023
96/15	Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной	200/5	1,81000 0	4,260 000	12,780000	96,680000	11,730 0	13,570	0,8400	0,06000	0,06000
291/15	Плов с курицей	200(60/ 140)	20,1000	15,00 00	38,8000	352,000	5,60	43,810	1,9300	0,30000	0,3900
тгк	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,24	0,4	21,33	92,0		9,2	1,2	0,023	0,02
342/15	Компот из яблок	200	0,1600	0,160 0	27,8800	114,600	0,90	14,180	0,9500	0,01000	0,01000
Итого обед:			25,150	25,88 0	105,160	730,340	24,010	99,500	5,440	0,419	0,506
Итого за день:			39,960	43,85 0	172,860	1222,540	26,368	466,540	7,980	0,669	0,804

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан Пин (50%)	38,50	39,50	167,5 0	1175,00
По меню	39,40	46,52	166,9 2	1212,47

ЗАКАЗЧИК:

МБОУ СОШ № 15

Директор

Мальгинова Т.Ю. Мальгинова Т.Ю./

« » 201_ г.



Исполнитель:

ООО «Продмед»

Генеральный директор

Беспалов С.А. /Беспалов С.А./

«Продмед» 201_ г.

