

Генерал-директор
Группа компаний «Медиа-сервисы»
Москва, Мещанский район
Архипова А.И.
09» января 2015г.



Муниципального учреждения
Городской администрации
Муниципального района
"Серебряные Пруды"
Иванова И.В.



Основное цикличное меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях (лыжный район) 5-11 класс.

е дневное меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях (5-11 класс)

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минеральные элементы (мг)				№ рецептуры
		всего					С	В1	А	D	Ca	P	Mg	Fe	
		всего	на 100 г												
Завтрак															
Молоко "Лакта" молочная с маслом	260	12,58	12,44	50,23	316,53	13,47	0,18	131,50	2,24	178,06	224,85	53,55	1,12	192 К	
С повидлом	60	3,14	5,72	20,95	113,38	0,47	0,04	70,77	1,87	66,63	52,61	8,17	0,55	ПР	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18К	
Сироп	200	0,00	0,00	14,97	59,85	0,07	0,00	0,35	0,00	3,91	5,76	3,08	0,62	420 К	
Завтрак*	550	18,00	18,40	100,91	560,26	14,01	0,28	202,62	4,11	255,50	308,42	74,70	2,86		
Обед															
Суп с растительным	100	1,22	7,09	6,49	95,83	4,70	0,06	1880,00	0,00	25,38	51,84	35,72	0,66	74 О	
Суп с картофельным	250	1,92	3,79	8,35	76,20	29,55	0,06	120,65	0,01	38,42	45,75	20,87	0,71	157 К	
Хлеб пшеничный	90	24,34	21,51	34,73	343,67	2,62	0,16	51,52	3,01	241,23	225,72	31,96	1,95	318 К	
Макаронные отварные	180	6,62	5,23	42,30	242,98	0,00	0,12	70,70	0,08	12,03	53,17	9,59	0,97	626	
Суп с овощами	180	0,00	0,00	14,97	59,85	0,07	0,00	0,35	0,00	3,91	5,76	3,08	0,62	ПР	
Суп с овощами	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	ПР	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18К	
Обед*	860	38,36	38,22	131,62	941,23	36,94	0,52	2123,22	3,10	337,77	465,64	128,22	6,83		
Обед**	1410	56,36	56,62	232,53	1501,49	50,95	0,80	3325,84	7,21	593,27	774,06	202,92	9,69		
Завтрак															
Молоко "Лакта" манная с творогом со	180	29,52	19,26	42,44	466,48	0,96	0,18	174,96	2,41	322,74	392,50	45,67	1,09	239 К	
Сладкое по сезону	150	0,60	2,60	14,70	70,50	15,00	0,05	62,50	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30	338 Т	
Хлеб пшеничный (порциями)	10	0,50	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	65,30	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	14 Т	
Сироп	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18 К	
Напиток злаковый на	200	4,84	3,70	15,60	117,02	1,30	0,07	22,00	0,03	124,94	136,40	33,52	0,50	418 К	
Завтрак*	570	37,74	34,05	87,58	799,30	17,26	0,36	324,76	2,59	479,78	572,50	102,59	5,48		
Обед															
Суп с овощами (огурцы/помидоры соленные)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	0,03	10,00	0,00	23,00	42,00	14,00	0,90	70 Т/71 Т	
Суп с макаронными	250	7,19	7,99	32,22	174,05	16,50	0,11	86,74	0,00	16,08	82,35	33,51	1,14	103 Т	
Суп с соусом	100	10,20	9,80	9,65	198,86	2,52	0,08	47,75	1,40	259,00	132,14	31,23	0,62	470 О	
Хлеб пшеничный	180	3,98	9,11	27,16	239,30	32,04	0,17	34,28	0,06	50,42	117,43	40,34	1,48	7,4 Т 2014	
Мясо сухофруктов	180	0,67	0,00	19,19	70,47	23,40	0,18	9,00	0,00	16,47	16,20	10,80	0,75	820 О	
Суп с овощами	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	ПР	
Суп с овощами	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18К	
Обед*	870	27,00	27,60	114,90	816,38	84,46	0,69	187,77	1,46	381,77	473,52	156,88	6,81		
Обед**	1070	31,84	31,3	130,5	933,4	85,76	0,76	209,77	1,49	506,71	609,92	190,4	7,31		

Обед

100	1,05	15,14	10,36	183,11	23,00	0,02	86,07	0,00	28,59	23,35	13,37	0,92	43 К
250	2,19	11,00	16,25	140,62	16,08	0,18	122,81	0,00	357,50	68,87	24,82	0,93	96 Т
100	16,53	5,67	12,19	136,25	0,16	0,06	34,29	3,07	270,47	143,58	59,61	1,04	589 О
180	6,62	5,23	42,30	242,98	0,00	0,12	70,70	0,08	12,03	53,17	9,59	0,97	626
180	0,08	0,08	9,13	38,03	1,98				3,38		1,78	0,46	817 О
30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	ПР
30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18К
870	30,73	37,72	115,01	863,69	41,22	0,50	313,87	3,15	688,77	303,50	136,17	6,24	
1425	50,30	64,45	224,00	1618,93	57,15	0,79	493,60	5,17	1144,78	708,90	216,16	9,73	

«Классическое меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях (5-11 класс)

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		ЭЦ, ккал	Витамины				Минеральные элементы (мг)				№ рецептуры
		всего		всего		всего			С	В1	А	D	Ca	P	Mg	Fe	
		всего	всего	всего	всего	всего	всего										
2 недели																	
Завтрак																	
Беленая молочная с маслом	255	8,50	7,89	36,48	246,70	1,45	0,19	55,76	0,10	210,09	177,30	45,31	1,15	199 К			
Омлет с сыром	50	8,80	10,52	17,20	185,20	10,32	0,12	102,54	2,05	139,50	101,15	15,92	0,75	3 Т			
Омлет с сыром	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	0,06	0,00	0,00	11,50	25,20	16,50	0,95	18К			
Омлет с сыром	200	0,00	0,00	14,97	59,85	0,07	0,00	0,35	0,00	3,91	5,76	3,08	0,62	420 К			
"Завтрак"	555	21,10	18,81	93,25	609,25	11,84	0,37	158,65	2,15	365,00	309,41	80,81	3,47				
Обед																	
моркови и яблочек с растительным	100	0,10	10,16	12,50	148,33	7,00	0,10	153,00	0,00	41,00	36,66	15,00	0,60	22 П2021			
Омлет с крупной рисовой	250	5,17	5,58	51,00	215,70	24,00	0,18	86,25	0,00	26,00	105,98	42,50	1,82	136 К/487К			
Омлет с крупной рисовой	100	13,82	7,19	3,35	110,20	1,20	0,05	57,60	3,18	252,92	103,49	51,13	0,92	311 К			
Омлет с крупной рисовой	180	7,58	6,43	34,27	225,01	0,00	0,24	36,46	0,08	14,32	179,99	119,98	4,04	627 О			
Омлет с крупной рисовой	180	0,00	0,00	14,97	59,85	0,07	0,00	0,35	0,00	3,91	5,76	3,08	0,62	ПР			
Омлет с крупной рисовой	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	ПР			
Омлет с крупной рисовой	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18К			
"Обед"	870	30,93	29,96	140,87	881,79	32,27	0,69	333,66	3,26	354,95	515,28	258,69	9,92				
день	1425	52,03	48,77	234,12	1491,04	44,11	1,06	492,31	5,41	719,95	824,69	339,5	13,39				
2 недели																	
Завтрак																	
Туралый	180	17,02	17,60	32,50	287,00	2,69	0,12	358,13	2,64	127,49	283,51	25,67	3,35	232 К			
Зеленый консервированный	40	3,10	0,20	6,50	40,00	7,80	0,08	76,00	0,00	20,00	63,00	19,00	12,00	20 К			
Виночное (порциями)	10	0,50	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	65,30	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	14 Т			
Сладкое изделие	60	2,34	18,36	37,44	325,20	25,00	0,04	48,00	2,20	39,54	50,34	7,26	0,42	ПР			
Сладкое изделие	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,00	0,12	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,14	18 К			
Сладкое изделие	200	4,84	3,70	15,60	117,02	1,30	0,07	22,00	0,03	124,94	136,40	33,52	0,50	418 К			
"Завтрак"	550	32,36	48,59	121,64	985,02	36,79	0,43	569,43	5,02	326,97	585,55	105,25	17,43				
Обед																	
сезону (огурцы/помидоры свежие)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	0,03	10,00	0,00	23,00	42,00	14,00	0,90	70 Т/71 Т			
Пустой и картофель	250	1,67	5,15	11,70	100,23	17,65	0,05	212,11	0,00	32,92	46,68	22,34	1,07	82 Т 2015			
Рыбный с соусом	100	12,74	14,69	10,60	216,67	3,56	0,18	49,78	2,97	259,00	202,91	45,66	1,34	310			
Рыбный	180	4,44	5,08	46,66	250,18	0,00	0,05	55,69	0,08	5,68	95,52	31,50	0,64	342 К			
в смеси сухофруктов	180	0,67	0,00	19,19	70,47	23,40	0,18	9,00	0,00	16,47	16,20	10,80	0,75	820 О			
Рыбный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	ПР			
Рыбный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18К			
"Обед"	870	24,48	25,62	114,83	771,25	54,61	0,61	336,58	3,05	353,87	486,71	151,30	6,62				
день	1420	56,84	74,21	236,47	1756,27	91,40	1,04	906,01	8,07	680,84	1072,26	256,55	24,05				

		2 неделя																	
		Завтрак																	
		255	7,76	7,79	41,52	268,28	13,48	0,11	61,35	0,11	164,51	149,67	25,09	0,57	350 O				
Жидкая молочная из манной крупы		60	3,14	5,72	20,95	113,38	0,47	0,04	70,77	1,87	66,63	52,61	8,17	0,55	ПР				
и с повидлом		30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18K				
еничный		200	3,58	3,48	14,62	105,46	1,17	0,04	19,92	0,05	113,42	107,20	29,60	1,17	415 K				
питок на молоке		545	16,76	17,23	91,85	557,62	15,12	0,25	152,04	2,03	351,46	334,68	72,76	2,86					
"Завтрак"		100	1,05	15,14	10,36	183,11	23,00	0,02	86,07	0,00	28,59	23,35	13,37	0,92	43 K				
витаминовый		250	2,19	11,00	16,25	140,62	16,08	0,18	122,81	0,00	357,50	68,87	24,82	0,93	96 T				
иик "Ленинградский"		90	24,34	21,51	34,73	343,67	2,62	0,16	51,52	3,01	241,23	225,72	31,96	1,95	318 K				
рубленая из птицы		180	3,84	7,42	12,46	138,90	84,96	0,07	172,50	3,62	96,47	76,64	39,45	1,40	181 K				
тушеная		180	0,61	0,25	11,39	61,89	180,00	0,01	147,06	0,00	10,88	3,06	3,06	0,55	11.17 T 2010				
из плодов шиповника		30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	ПР				
ной		30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18K				
зничный		860	36,29	55,92	109,97	990,89	306,66	0,56	579,96	6,63	751,47	412,17	139,66	7,67					
'Обед'		1405	53,05	73,15	201,82	1548,51	321,78	0,81	732,00	8,66	1102,93	746,85	212,42	10,53					
день		2 неделя																	
		Завтрак																	
		255	15,28	18,81	39,85	333,58	2,92	0,24	96,52	2,67	280,22	314,13	109,46	2,91	469 K				
молочная гренчевая жидкая		150	0,60	2,60	14,70	70,50	15,00	0,05	62,50	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30	338 T				
ежие по сезону		30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18K				
ничный		200	0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,40	0,00	0,00	0,02	11.4 T 2010				
подово - ягодный		635	18,16	21,65	84,31	534,58	17,92	0,35	159,02	2,67	314,52	355,83	132,86	6,80					
Завтрак"		Обед																	
		100	1,55	5,08	9,39	90,49	36,01	0,03	202,37	0,00	44,77	30,88	16,67	0,59	45 T				
трипушенной капусты с		250	7,19	7,99	32,22	174,05	16,50	0,11	86,74	0,00	16,08	82,35	33,51	1,14	103 T				
ным маслом		280	24,71	20,67	40,00	408,76	30,74	0,24	581,56	3,55	300,91	261,24	119,86	3,01	598 O				
фельный с макаронными		180	0,67	0,00	19,19	70,47	23,40	0,18	9,00	0,00	16,47	16,20	10,80	0,75	820 O				
и		30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	ПР				
са птицы		30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18K				
смеси сухофруктов		870	38,38	34,34	125,58	866,47	106,65	0,68	879,67	3,55	395,03	474,07	207,84	7,41					
той		1505	56,54	55,99	209,89	1401,05	124,57	1,03	1038,69	6,22	709,55	829,90	340,70	14,21					
ничный		2 неделя																	
'Обед'		Завтрак																	
день		120	16,75	13,30	13,77	158,84	12,60	0,01	96,75	2,41	231,84	173,82	62,04	1,35	309/363 K				
убленные куриные с томатным		180	6,62	5,23	42,30	242,98	0,00	0,12	70,70	0,08	12,03	53,17	9,59	0,97	626				
макаронные отварные		50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	0,06	0,00	0,00	11,50	25,20	16,50	0,95	18K				
ичный		200	0,03	0,00	10,10	41,26	1,60	0,00	0,43	0,00	5,37	6,65	3,56	0,63	423 K				
ном и с сахаром		550	27,20	18,93	90,77	560,58	14,20	0,19	167,88	2,49	260,74	258,84	91,69	3,90					
Завтрак"																			

Обед

Свежлы отварной с маслом льняным	100	1,43	6,09	28,08	93,84	9,50	0,04	1,90	5,05	35,15	40,97	20,90	1,33	52 T
Сфельный с горохом ленивые	250	5,88	5,55	44,75	179,85	11,50	0,23	201,90	0,00	36,56	106,76	38,26	2,50	132 K
ртофельное	100	10,21	8,57	7,36	165,97	23,17	0,06	28,50	0,04	215,55	92,42	19,80	1,01	315 T
из цитрусовых	180	3,98	9,11	27,16	239,30	32,04	0,17	34,28	0,06	50,42	117,43	40,34	1,48	7.4 T 2014
анной	180	0,11	0,02	20,41	83,77	6,12	0,01	0,58	0,00	5,31	2,83	1,57	0,12	480 K
еничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	ПР
	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18K
Обед	870	25,87	29,94	152,54	885,43	82,33	0,63	267,16	5,15	355,79	443,81	147,87	8,36	
день	1420	53,07	48,87	243,31	1446,01	96,53	0,82	435,04	7,64	620,53	702,65	239,56	12,26	