



е шкличное меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях (на 1 учебную неделю)

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		ЭЦ, ккал	Витамины			Минеральные элементы (мг)				№ рецептуры	
		всего		всего		I неделя			С	В1	А	D	Са	P	Mg		Fe
		100 г	на порцию	100 г	на порцию	100 г	на порцию										
<b>Завтрак</b>																	
Желатин 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			
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			
Печенье	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,07	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18К			
Суп	200	0,00	0,00	14,97	59,85	0,00	0,00	0,35	0,00	3,91	5,76	3,08	0,62	420 К			
<b>Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>18,00</b>	<b>18,40</b>	<b>100,91</b>	<b>560,26</b>	<b>14,01</b>	<b>0,28</b>	<b>202,62</b>	<b>4,11</b>	<b>255,50</b>	<b>308,42</b>	<b>74,70</b>	<b>2,86</b>				
<b>Обед</b>																	
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 картофелем	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			
Салат из птицы	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			
Салат	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	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	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			
<b>Обед</b>	<b>860</b>	<b>38,36</b>	<b>38,22</b>	<b>131,62</b>	<b>941,23</b>	<b>36,94</b>	<b>0,52</b>	<b>2123,22</b>	<b>3,10</b>	<b>337,77</b>	<b>465,64</b>	<b>128,22</b>	<b>6,83</b>				
<b>Обед</b>	<b>1410</b>	<b>56,36</b>	<b>56,62</b>	<b>232,53</b>	<b>1501,49</b>	<b>50,95</b>	<b>0,80</b>	<b>2325,84</b>	<b>7,21</b>	<b>593,27</b>	<b>774,06</b>	<b>202,92</b>	<b>9,69</b>				
<b>Завтрак</b>																	
Суп 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			
Суп	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			
Суп	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			
Суп	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			
Суп	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			
<b>Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>37,74</b>	<b>34,05</b>	<b>87,58</b>	<b>799,30</b>	<b>17,26</b>	<b>0,36</b>	<b>324,76</b>	<b>2,59</b>	<b>479,78</b>	<b>572,50</b>	<b>102,59</b>	<b>5,48</b>				
<b>Обед</b>																	
Суп (огурцы/помидоры соленые)	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			
Суп	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			
Суп	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	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	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			
<b>Обед</b>	<b>870</b>	<b>27,00</b>	<b>27,60</b>	<b>114,90</b>	<b>816,38</b>	<b>84,46</b>	<b>0,69</b>	<b>187,77</b>	<b>1,46</b>	<b>381,77</b>	<b>473,52</b>	<b>156,88</b>	<b>6,81</b>				
<b>Обед</b>	<b>1070</b>	<b>31,84</b>	<b>31,3</b>	<b>130,5</b>	<b>933,4</b>	<b>85,76</b>	<b>0,76</b>	<b>209,77</b>	<b>1,49</b>	<b>506,71</b>	<b>609,92</b>	<b>190,4</b>	<b>7,31</b>				

		I неделя										Завтрак																								
		10,92	15,52	48,97	311,97	2,43	0,15	179,60	2,68	152,07	134,57	16,91	1,89	226 K			I неделя										Завтрак									
запеченные с сыром и маслом	200	10,92	15,52	48,97	311,97	2,43	0,15	179,60	2,68	152,07	134,57	16,91	1,89	226 K			I неделя										Завтрак									
мучнистый	95	3,00	2,40	4,20	50,40	11,50	0,03	0,01	0,00	117,80	90,30	14,25	0,10	ПР			I неделя										Завтрак									
лом	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 K			I неделя										Завтрак									
завтрак"	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 K			I неделя										Завтрак									
	555	18,48	18,40	97,66	563,22	14,00	0,30	179,96	2,68	287,58	281,03	54,04	3,75				I неделя										Завтрак									
		Обед																																		
ельный с горохом	100	1,54	10,18	8,67	132,88	10,36	0,05	211,36	0,00	22,90	45,94	19,95	0,93	20 K			I неделя										Завтрак									
яса птицы	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			I неделя										Завтрак									
арная рассыпчатая	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 K			I неделя										Завтрак									
цитрусовых	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 O			I неделя										Завтрак									
ой	180	0,11	0,02	20,41	83,77	6,12	0,00	0,00	0,00	5,31	0,00	1,57	0,12	480			I неделя										Завтрак									
чный	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			I неделя										Завтрак									
чный	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			I неделя										Завтрак									
Обед "	870	33,19	29,97	136,23	854,41	29,18	0,69	507,32	3,26	348,81	519,58	257,89	10,43				I неделя										Завтрак									
Обед "	1425	51,67	48,37	233,893	1417,63	43,18	0,989	687,28	5,94	636,39	800,61	311,93	14,175				I неделя										Завтрак									
		Завтрак																																		
рисовая молочная с маслом	255,00	6,93	10,79	32,82	256,70	1,42	0,17	71,27	0,14	134,66	197,39	56,33	1,86	196 K			I неделя										Завтрак									
герброд с сыром	50,00	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 T			I неделя										Завтрак									
чный	50,00	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			I неделя										Завтрак									
напиток злаковый на	200,00	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 K			I неделя										Завтрак									
завтрак"	555,00	24,37	25,41	90,22	676,42	13,04	0,42	195,81	2,22	410,60	460,14	122,27	4,06				I неделя										Завтрак									
		Обед																																		
ной"	100	1,41	15,16	14,16	152,55	8,89	0,05	168,54	0,00	309,83	44,78	19,29	0,71	106 K			I неделя										Завтрак									
стой и картофелем	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 T 2015			I неделя										Завтрак									
ый	280	28,49	19,60	60,55	463,30	5,84	0,21	330,82	3,60	335,00	289,31	129,22	2,49	592 O 2022			I неделя										Завтрак									
плодов шиповника	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	11.11.7 T 2010			I неделя										Завтрак									
й	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			I неделя										Завтрак									
чный	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			I неделя										Завтрак									
Обед "	870	36,44	40,76	122,58	900,67	212,38	0,44	858,53	3,60	705,43	467,23	200,91	6,74				I неделя										Завтрак									
Обед "	1425	60,81	66,17	212,80	1577,09	225,42	0,86	1054,34	5,82	1116,03	927,37	323,18	10,80				I неделя										Завтрак									
		Завтрак																																		
молочная рисовая с вочным	255	7,61	8,30	55,57	324,68	1,62	0,09	68,90	0,11	155,37	198,38	45,80	1,40	190 T			I неделя										Завтрак									
ми)	20	6,96	8,85	0,00	109,20	0,21	0,12	86,40	0,81	264,00	150,00	10,50	0,30	15 T			I неделя										Завтрак									
е издале	30	1,17	9,18	18,72	162,60	12,50	0,02	24,00	1,10	19,77	25,17	3,63	0,21	ПР			I неделя										Завтрак									
чный	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			I неделя										Завтрак									
ом и с сахаром	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			I неделя										Завтрак									
завтрак"	555	19,57	26,73	108,99	755,24	15,93	0,29	179,73	2,02	456,01	405,40	79,99	3,49				I неделя										Завтрак									

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	95 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
<b>870</b>	<b>30,73</b>	<b>37,72</b>	<b>115,01</b>	<b>863,69</b>	<b>41,22</b>	<b>0,50</b>	<b>313,87</b>	<b>3,15</b>	<b>688,77</b>	<b>303,50</b>	<b>136,17</b>	<b>6,24</b>	
<b>1425</b>	<b>50,30</b>	<b>64,45</b>	<b>224,00</b>	<b>1618,93</b>	<b>57,15</b>	<b>0,79</b>	<b>493,60</b>	<b>5,17</b>	<b>1144,78</b>	<b>708,90</b>	<b>216,16</b>	<b>9,73</b>	

**- циклическое меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях (льскую плату)**

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		ЭЦ, ккал	Витамины				Минеральные элементы (мг)				№ рецептуры
		всего		всего		всего			C	B1	A	D	Ca	P	Mg	Fe	
		2 недели	2 недели	2 недели	2 недели	2 недели	2 недели										
<b>Завтрак</b>																	
Блинная 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			
Д 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			
<b>Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>21,10</b>	<b>18,81</b>	<b>93,25</b>	<b>609,25</b>	<b>11,84</b>	<b>0,37</b>	<b>158,65</b>	<b>2,15</b>	<b>365,00</b>	<b>309,41</b>	<b>80,81</b>	<b>3,47</b>				
<b>Обед</b>																	
Морковь и яблок 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			
Фельдный с крупой 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			
Мяса птицы	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			
Варная рассыпчатая	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			
Каркаде	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			
Чай	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			
Чай	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			
<b>Обед</b>	<b>870</b>	<b>30,93</b>	<b>29,96</b>	<b>140,87</b>	<b>881,79</b>	<b>32,27</b>	<b>0,69</b>	<b>333,66</b>	<b>3,26</b>	<b>354,95</b>	<b>515,28</b>	<b>258,69</b>	<b>9,92</b>				
<b>День</b>	<b>1425</b>	<b>52,03</b>	<b>48,77</b>	<b>234,12</b>	<b>1491,04</b>	<b>44,11</b>	<b>1,06</b>	<b>492,31</b>	<b>5,41</b>	<b>719,95</b>	<b>824,69</b>	<b>339,5</b>	<b>13,39</b>				
<b>Завтрак</b>																	
Пшеничный	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			
Чай	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			
Чай напиток злаковый на молоке	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			
<b>Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>32,36</b>	<b>48,59</b>	<b>121,64</b>	<b>985,02</b>	<b>36,79</b>	<b>0,43</b>	<b>569,43</b>	<b>5,02</b>	<b>326,97</b>	<b>585,55</b>	<b>105,25</b>	<b>17,43</b>				
<b>Обед</b>																	
Сезон (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 картофелем	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			
Чай	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			
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			
Чай	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			
Чай	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			
<b>Обед</b>	<b>870</b>	<b>24,48</b>	<b>25,62</b>	<b>114,83</b>	<b>771,25</b>	<b>54,61</b>	<b>0,61</b>	<b>336,58</b>	<b>3,05</b>	<b>353,87</b>	<b>486,71</b>	<b>151,30</b>	<b>6,62</b>				
<b>День</b>	<b>1420</b>	<b>56,84</b>	<b>74,21</b>	<b>236,47</b>	<b>1756,27</b>	<b>91,40</b>	<b>1,04</b>	<b>906,01</b>	<b>8,07</b>	<b>680,84</b>	<b>1072,26</b>	<b>256,55</b>	<b>24,05</b>				



## Обед

3 свеклы отварной с маслом	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
пшеничный	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
гороховый с горохом	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
ленивые	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
пшеничное	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
из цитрусовых	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
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	18K
из 'Обед'	870	25,87	29,94	152,54	885,43	82,33	0,63	267,16	5,15	359,79	443,81	147,87	8,36	
за 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	