

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		С	А	К	Ca	Fe
1 неделя										
понедельник										
Обед										
салат из свежей капусты с маслом раст.	60	1,2	3	7,2	57,6	33,75	0,6	151,8	463,8	0,6
Суп картофельный с горохом	200	4,8	4,0	16,0	118,4	0,0	0,0	374,4	29,6	1,6
Сосиски отварные	100	12,0	24,0	2,0	266,0	0,0	0,0	220,0	36,0	4,0
Макароны отварные	150	3,0	5,0	36,0	211,0	0,0	0,0	64,0	200,0	1,0
Компот из изюма	200	0,0	0,0	28,0	109,0	0,0	0,0	32,0	16,0	1,0
булочка «Оздоровительная»	25	2,0	1,0	12,0	60,0	0,0	0,0	23,0	4,0	0,0
итого		23,0	37,0	101,2	822,0	33,8	0,6	865,2	749,4	8,2
вторник										
Обед										
салат из свежей моркови с маслом раст.	60	0,6	3,0	3,6	67,2	4,8	2,4	103,2	26,4	0,6
Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	1,6	6,2	10,4	107,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Тфтели в соусе	60/50	9,1	11,0	13,0	189,0	3,0	0,0	96,0	35,0	0,0
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,0	10,0	28,0	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0
Компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0	7,0	0,0	112,0	7,0	1,0
Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
итого		19,30	30,20	98,00	765,60	14,80	2,40	509,20	91,40	4,60
среда										
Обед										
Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,6	7,0	13,6	125,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Котлета рыбная	80	3,2	6,4	14,4	129,6	0,0	0,0	59,2	36,8	0,0
Картофельное пюре	150	3,0	6,0	19,0	150,0	22,0	0,0	667,0	76,0	1,0
масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
помидоры свежие порционно	30	0,0	0,0	1,0	7,0	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0
Напиток из апельсинов	200	0,0	0,0	26,0	100,0	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0
Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
итого		13,8	24,6	117,0	759,6	43,0	0,0	939,2	141,8	1,0
четверг										
Обед										
редис со св.огурцами маслом растит.	60	0,72	7,56	1,08	64	5,4	0	61,92	12,96	0,36
Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,60	7,00	7,20	101,80	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00
Котлета рубленая из птицы	80	17,60	4,30	6,40	184,00	0,00	0,00	599,04	33,60	0,00
Рис отварной	150	4,00	6,00	39,00	229,00	0,00	0,00	55,00	11,00	1,00
Компот из кураги	200	1,00	0,00	31,00	123,00	1,00	1,00	36,00	32,00	1,00
булочка «Оздоровительная»	50	4,00	2,00	24,00	120,00	0,00	0,00	46,00	8,00	0,00
итого		28,92	26,86	108,68	821,80	6,40	1,00	797,96	97,56	2,36
пятница										
Обед										
салат из св.огурцов с маслом растительным	60	0	7,2	0	64,8	0	0	0	2,16	0
Суп картофельный с домашней лапшой	200	2,4	2,4	16,0	100,0	1,0	17,0	479,0	26,0	1,0
Котлета рубленая из говядины	80	11,4	12,6	12,6	214,9	3,4	0,0	101,7	37,3	1,0
Капуста тушеная	150	4,0	5,0	15,0	116,0	80,0	0,0	369,0	93,0	1,0
масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
Напиток лимонный	200	1,0	0,0	31,0	123,0	1,0	0,0	35,0	32,0	1,0
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
итого		22,8	31,4	104,6	797,7	85,4	17,0	1041,7	203,5	4,0
суббота										
Обед										
Суп крестьянский со сметаной	200/10	1,6	9,4	8,0	107,4	1,0	20,0	296,0	41,0	1,0
Жаркое по-домашнему	200	10,0	22,0	24,0	338,0	0,0	29,0	808,0	25,0	1,0
помидоры свежие порционно	30	0	0	1	7	0	8	87	4	0
чай с лимоном	200/7	2,0	0,0	27,0	111,0	0,0	15,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
итого		19,6	32,4	103,0	774,4	1,0	72,0	1272,0	86,0	2,0

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины, микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		С	А	К	Ca	Fe
2 неделя										
понедельник										
Обед										
салат из свеклы с сыром маслом раст.	60	3,0	11,4	4,2	106,8	0,0	4,8	139,8	108,6	0,6
Суп овощной со сметаной	200/10	1,6	7,0	8,8	103,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Котлета Рябушка (из птицы)	80	5,0	7,0	15,0	148,0	1,0	0,0	18,0	7,0	0,0
Макароны отварные	150	4,0	6,0	39,0	229,0	0,0	0,0	55,0	11,0	1,0
Напиток лимонный	200	0,0	0,0	24,0	96,0	6,0	0,0	27,0	7,0	0,0
булочка «Оздоровительная»	50	4,0	2,0	24,0	120,0	0,0	0,0	46,0	8,0	0,0
итого		17,6	33,4	115,0	803,2	7,0	4,8	285,8	141,6	1,6
вторник										
Обед										
салат весенний (из св. капусты) масло раст.	60	0,6	3	5,4	52,2	0	17,4	97,8	24	0,6
Борщ сибирский со сметаной	200/10	1,6	5,4	10,4	103,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Биточек рубленый из говядины	80	13,9	12,8	14,9	232,5	0,0	0,0	57,6	514,3	0,0
Рис отварной	150	14,0	6,0	31,0	223,0	0,0	0,0	440,0	65,0	4,0
Напиток из шиповника	200	0,0	0,0	20,0	76,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0
булочка «Оздоровительная»	50	4,0	2,0	24,0	120,0	0,0	0,0	46,0	8,0	0,0
итого		34,1	29,2	105,7	807,1	0,0	17,4	642,4	611,3	4,6
среда										
Обед										
Суп крестьянский со сметаной	200/10	1,6	7,0	8,0	107,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Шницель рыбный	80	3,2	8,5	7,5	121,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Картофельное пюре	150	3,0	5,0	24,0	159,0	30,0	0,0	853,0	27,0	1,0
масло сливочное	5	0	4,2	0	37	0	0	1	1	0
помидоры свежие порционно	30	0	0	1	7	8	0	87	4	0
Компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0	7,0	0,0	112,0	7,0	1,0
Батон	50	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
Хлеб ржаной	25	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
итого		13,8	25,7	111,5	752,0	45,0	0,0	1134,0	55,0	2,0
четверг										
Обед										
салат из редиса с маслом растительным	60	0,7	7,6	1,1	76,3	5,8	0	67,3	13,7	0,4
Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,6	7,0	7,2	101,8	1,0	30,0	315,0	51,0	1,0
Фрикадельки в соусе	55/50	11,0	13,0	14,0	220,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,7	10,0	28,5	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0
Кисель п/я	200	0,0	0,0	34,0	129,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
итого		22,0	37,6	99,8	820,1	6,8	30,0	582,3	89,7	4,4
пятница										
Обед										
Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,6	7,0	13,6	126,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Шницель рубленый из говядины	80	13,9	12,8	14,9	232,5	0,0	0,0	57,6	514,3	0,0
Рагу из овощей	150	3,0	6,0	16,0	132,0	3,0	28,0	444,0	49,0	2,0
огурец св. к гарниру	30	0	0	1	4	3	0	42	7	0
Напиток из апельсина	200	0,0	0,0	26,0	100,0	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
итого		24,5	26,8	114,5	805,5	19,0	28,0	668,6	594,3	2,0
суббота										
Обед										
Суп-лапша домашняя	200	2,4	4,0	12,0	92,8	1,0	20,0	73,0	25,0	1,0
Плов из говядины	200	13,0	27,0	41,0	462,0	1,0	4,0	136,0	24,0	1,0
помидоры свежие порционно	30	0	0	1	7	8	0	87	4	0
чай с сахаром	200	2,0	0,0	27,0	111,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
итого		21,4	31,0	111,0	814,8	10,0	24,0	353,0	65,0	2,0

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная
- дрожжи йодированные
- режисен "РД"

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептов 1996г, 1997г, 2004г, ТТК.

В примерном меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.

Допускаются замены:

1. Гарниры из овощей на гарниры из макаронных изделий или круп
2. Блюда из птицы на блюда из мяса и наоборот
3. Блюда из котлетной массы на натуральные
4. Напитки на компоты из замороженных ягод и других продуктов

меню с 1 — 4 классы сезон весна — лето 2 смена

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		С	А	К	Ca	Fe
1 неделя										
понедельник										
Обед										
салат из кваш. капусты с луком масл.раст	60	1,2	3,0	4,2	48,6	16,2	0,0	105,6	29,4	0,6
Суп картофельный с горохом	200	4,8	4,0	16,0	118,4	0,0	0,0	374,4	29,6	1,6
Сосиски отварные	100	12,0	24,0	2,0	266,0	0,0	0,0	220,0	36,0	4,0
Макароны отварные	150	3,0	5,0	36,0	211,0	0,0	0,0	64,0	200,0	1,0
Компот из изюма	200	0,0	0,0	28,0	109,0	0,0	0,0	32,0	16,0	1,0
булочка «Оздоровительная»	25	2,0	1,0	12,0	60,0	0,0	0,0	23,0	4,0	0,0
итого		23,0	37,0	98,2	813,0	16,2	0,0	819,0	315,0	8,2
вторник										
Обед										
салат из морской капусты с яйцом масл.раст	60	3	9	0	91	0	0	28	11	1
Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	1,6	6,2	10,4	107,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Гертели в соусе	60/50	9,1	11,0	13,0	189,0	3,0	0,0	96,0	35,0	0,0
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,0	10,0	28,0	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0
Компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0	7,0	0,0	112,0	7,0	1,0
Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
итого		21,7	36,2	94,4	789,4	10,0	0,0	434,0	76,0	5,0
среда										
Обед										
Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,6	7,0	13,6	125,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Котлета рыбная	80	3,2	6,4	14,4	129,6	0,0	0,0	59,2	36,8	0,0
Картофельное пюре	150	3,0	6,0	19,0	150,0	22,0	0,0	667,0	76,0	1,0
масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
помидоры свежие порционно	30	0,0	0,0	1,0	7,0	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0
Напиток из апельсинов	200	0,0	0,0	26,0	100,0	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0
Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
итого		13,8	24,6	117,0	759,6	43,0	0,0	939,2	141,8	1,0
четверг										
Обед										
Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,6	7,0	7,2	101,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Котлета рубленая из птицы	80	17,6	4,3	6,4	184,0	0,0	0,0	599,0	33,6	0,0
Рис отварной	150	4,0	6,0	39,0	229,0	0,0	0,0	55,0	11,0	1,0
масло сливочное	5	0,0	4,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,5	0,5	0,0
зеленый горошек к гарниру	30	1	0	1	8	2	0	20	4	0
Компот из кураги	200	1,0	0,0	31,0	123,0	1,0	1,0	36,0	32,0	1,0
булочка «Оздоровительная»	50	4,0	2,0	24,0	120,0	0,0	0,0	46,0	8,0	0,0
итого		29,2	23,3	108,6	802,8	3,0	1,0	756,5	89,1	2,0
пятница										
Обед										
салат из свеклы с яблоками масл.раст.	60	0,6	0,6	12	44,4	6	0	142,8	16,2	0
Суп картофельный с домашней лапшой	200	2,4	2,4	16,0	100,0	1,0	17,0	479,0	26,0	1,0
Котлета рубленая из говядины	80	11,4	12,6	12,6	214,9	3,4	0,0	101,7	37,3	1,0
Капуста тушеная	150	4,0	5,0	15,0	116,0	80,0	0,0	369,0	93,0	1,0
Напиток лимонный	200	1,0	0,0	31,0	123,0	1,0	0,0	35,0	32,0	1,0
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
итого		25,4	21,6	129,6	809,3	91,4	17,0	1208,5	220,5	4,0
суббота										
обед										
Суп крестьянский со сметаной	200/10	1,6	9,4	8,0	107,4	1,0	20,0	296,0	41,0	1,0
Жаркое по-домашнему	200	10,0	22,0	24,0	338,0	0,0	29,0	808,0	25,0	1,0
помидоры свежие порционно	30	0,0	0,0	1,0	7,0	0,0	8,0	87,0	4,0	0,0
чай с лимоном	200/7	2,0	0,0	27,0	111,0	0,0	15,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
итого		19,6	32,4	103,0	774,4	1,0	72,0	1272,0	86,0	2,0

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)					
2 неделя			Б	Ж	У		С	А	К	Ca	Fe	
понедельник												
Обед												
салат из свеклы с сыром маслом раст.		60	3,0	11,4	4,2	106,8	0,0	4,8	139,8	108,6	0,6	
Суп овощной со сметаной		200/10	1,6	7,0	8,8	103,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Котлета Рябушка (из птицы)		80	5,0	7,0	15,0	148,0	1,0	0,0	18,0	7,0	0,0	
Макароны отварные		150	4,0	6,0	39,0	229,0	0,0	0,0	55,0	11,0	1,0	
Напиток лимонный		200	0,0	0,0	24,0	96,0	6,0	0,0	27,0	7,0	0,0	
булочка «Оздоровительная»		50	4,0	2,0	24,0	120,0	0,0	0,0	46,0	8,0	0,0	
итого			17,6	33,4	115,0	803,2	7,0	4,8	285,8	141,6	1,6	
вторник												
Обед												
салат из кваш. капусты с яблоками масл.раст		60	0,6	3	4,8	50,4	15,6	0	111	27,6	0,6	
Борщ сибирский со сметаной		200/10	1,6	5,4	10,4	103,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Биточек рубленый из говядины		80	13,9	12,8	14,9	232,5	0,0	0,0	57,6	514,3	0,0	
Рис отварной		150	14,0	6,0	31,0	223,0	0,0	0,0	440,0	65,0	4,0	
Напиток из шиповника		200	0,0	0,0	20,0	76,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	
булочка «Оздоровительная»		50	4,0	2,0	24,0	120,0	0,0	0,0	46,0	8,0	0,0	
итого			34,1	29,2	105,1	805,3	15,6	0,0	655,6	614,9	4,6	
среда												
Обед												
Суп крестьянский со сметаной		200/10	1,60	7,00	8,00	107,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Шницель рыбный		80	3,20	8,48	7,50	121,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Картофельное пюре		150	3,00	5,00	24,00	159,00	30,00	0,00	853,00	27,00	1,00	
масло сливочное		5	0	4,2	0	37	0	0	1	1	0	
помидоры свежие порционно		30	0	0	1	7	8	0	87	4	0	
Компот из яблок		200	0,00	0,00	28,00	109,00	7,00	0,00	112,00	7,00	1,00	
Батон		25	2,00	1,00	13,00	69,00	0,00	0,00	25,00	4,00	0,00	
Хлеб ржаной		50	4,00	0,00	30,00	142,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00	
итого			13,80	25,68	111,50	752,00	45,00	0,00	1134,00	55,00	2,00	
четверг												
Обед												
салат из свеклы с яблоками масл.раст.		60	0,6	9,0	6,0	58,8	5,4	0,0	121,2	22,2	0,6	
Щи из свежей капусты со сметаной		200/10	1,6	7,0	7,2	101,8	1,0	30,0	315,0	51,0	1,0	
Фрикадельки в соусе		55/50	11,0	13,0	14,0	220,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	
Каша гречневая рассыпчатая		150	6,7	10,0	28,5	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0	
Кисель п/я		200	0,0	0,0	34,0	129,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	
Хлеб ржаной		25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0	
итого			21,9	39,0	104,7	802,6	6,4	30,0	636,2	98,2	4,6	
пятница												
Обед												
Рассольник ленинградский со сметаной		200/10	1,6	7,0	13,6	126,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Шницель рубленый из говядины		80	13,9	12,8	14,9	232,5	0,0	0,0	57,6	514,3	0,0	
Рагу из овощей		150	3,0	6,0	16,0	132,0	3,0	28,0	444,0	49,0	2,0	
огурец св. к гарниру		30	0	0	1	4	3	0	42	7	0	
Напиток из апельсинов		200	0,0	0,0	26,0	100,0	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0	
Хлеб ржаной		50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
Батон		25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0	
итого			24,5	26,8	114,5	805,5	19,0	28,0	668,6	594,3	2,0	
суббота												
Обед												
Суп-лапша домашняя		200	2,4	4,0	12,0	92,8	1,0	20,0	73,0	25,0	1,0	
Плов из говядины		200	13,0	27,0	41,0	462,0	1,0	4,0	136,0	24,0	1,0	
помидоры свежие порционно		30	0	0	1	7	8	0	87	4	0	
чай с сахаром		200	2,0	0,0	27,0	111,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	
Хлеб ржаной		50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого			21,4	31,0	111,0	814,8	10,0	24,0	353,0	65,0	2,0	

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная
- дрожжи йодированные
- рекицен "РД"

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептов 1996г, 1997г, 2004г, ТТК.

В примерном меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.

Допускаются замены:

1. Гарниры из овощей на гарниры из макаронных изделий или круп
2. Блюда из птицы на блюда из мяса и наоборот
3. Блюда из котлетной массы на натуральные
4. Напитки на компоты из замороженных ягод и других продуктов
5. С 1 марта салаты из овощей урожая прошлого года на салаты из овощей после термической обработки

меню с 1 — 4 классы сезон осень — зима 1 смена

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe
1 неделя										
понедельник										
Завтрак										
салат из свежей капусты с маслом раст.	60	1,2	3	7,2	57,6	33,75	0,6	151,8	463,8	0,6
Сосиски отварные	100	12,0	24,0	2,0	266,0	0,0	0,0	220,0	36,0	4,0
Макароны отварные	150	3,0	5,0	36,0	211,0	0,0	0,0	64,0	200,0	1,0
Компот из изюма	200	0,0	0,0	28,0	109,0	0,0	0,0	32,0	16,0	1,0
Булочка «Оздоровительная»	25	2,0	1,0	12,0	60,0	0,0	0,0	23,0	4,0	0,0
итого		18,2	33,0	85,2	703,6	33,8	0,6	490,8	719,8	6,6
вторник										
Завтрак										
салат из свежей моркови с маслом раст.	60	0,6	3,0	3,6	67,2	4,8	2,4	103,2	26,4	0,6
Гейфтели в соусе	60/50	9,1	11,0	13,0	189,0	3,0	0,0	96,0	35,0	0,0
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,0	10,0	28,0	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0
Компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0	7,0	0,0	112,0	7,0	1,0
Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
итого		17,70	24,00	87,60	658,20	14,80	2,40	509,20	91,40	4,60
среда										
Завтрак										
Котлета рыбная	80	3,2	6,4	14,4	129,6	0,0	0,0	59,2	36,8	0,0
Картофельное пюре	150	3,0	6,0	19,0	150,0	22,0	0,0	667,0	76,0	1,0
масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
помидоры свежие порционно	30	0,0	0,0	1,0	7,0	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0
Напиток из апельсина	200	0,0	0,0	26,0	100,0	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0
Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
итого		12,2	17,6	103,4	634,6	43,0	0,0	939,2	141,8	1,0
четверг										
Завтрак										
редис со св.огурцами маслом растит.	60	0,72	7,56	1,08	64	5,4	0	61,92	12,96	0,36
Котлета рубленая из птицы	80	17,60	4,30	6,40	184,00	0,00	0,00	599,04	33,60	0,00
Рис отварной	150	4,00	6,00	39,00	229,00	0,00	0,00	55,00	11,00	1,00
Компот из кураги	200	1,00	0,00	31,00	123,00	1,00	1,00	36,00	32,00	1,00
булочка «Оздоровительная»	50	4,00	2,00	24,00	120,00	0,00	0,00	46,00	8,00	0,00
итого		27,32	19,86	101,48	720,00	6,40	1,00	797,96	97,56	2,36
пятница										
Завтрак										
салат из св.огурцов с маслом растительным	60	0	7,2	0	64,8	0	0	0	2,16	0
Котлета рубленая из говядины	80	11,4	12,6	12,6	214,9	3,4	0,0	101,7	37,3	1,0
Капуста тушеная	150	4,0	5,0	15,0	116,0	80,0	0,0	369,0	93,0	1,0
масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
Напиток лимонный	200	1,0	0,0	31,0	123,0	1,0	0,0	35,0	32,0	1,0
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
итого		20,4	29,0	88,6	697,7	84,4	0,0	562,7	177,5	3,0
суббота										
Завтрак										
Жаркое по-домашнему	200	10,0	22,0	24,0	338,0	0,0	29,0	808,0	25,0	1,0
помидоры свежие порционно	30	0	0	1	7	0	8	87	4	0
чай с лимоном	200/7	2,0	0,0	27,0	111,0	0,0	15,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
итого		18,0	23,0	95,0	667,0	0,0	52,0	976,0	45,0	1,0

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины, микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		С	А	К	Ca	Fe
2 неделя										
понедельник										
Завтрак										
салат из свеклы с сыром маслом раст.	60	3,0	11,4	4,2	106,8	0,0	4,8	139,8	108,6	0,6
Котлета Рябушка (из птицы)	80	5,0	7,0	15,0	148,0	1,0	0,0	18,0	7,0	0,0
Макаронны отварные	150	4,0	6,0	39,0	229,0	0,0	0,0	55,0	11,0	1,0
Напиток лимонный	200	0,0	0,0	24,0	96,0	6,0	0,0	27,0	7,0	0,0
Булочка «Оздоровительная»	50	4,0	2,0	24,0	120,0	0,0	0,0	46,0	8,0	0,0
итого		16,0	26,4	106,2	699,8	7,0	4,8	285,8	141,6	1,6
вторник										
Завтрак										
салат весенний (из св.капусты) масло раст.	60	0,6	3	5,4	52,2	0	17,4	97,8	24	0,6
Биточек рубленый из говядины	80	13,9	12,8	14,9	232,5	0,0	0,0	57,6	514,3	0,0
Рис отварной	150	14,0	6,0	31,0	223,0	0,0	0,0	440,0	65,0	4,0
Напиток из шиповника	200	0,0	0,0	20,0	76,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0
Булочка «Оздоровительная»	50	4,0	2,0	24,0	120,0	0,0	0,0	46,0	8,0	0,0
итого		32,5	23,8	95,3	703,7	0,0	17,4	642,4	611,3	4,6
среда										
Завтрак										
Шницель рыбный	80	3,2	8,5	7,5	121,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Картофельное пюре	150	3,0	5,0	24,0	159,0	30,0	0,0	853,0	27,0	1,0
масло сливочное	5	0	4,2	0	37	0	0	1	1	0
помидоры свежие порционно	30	0	0	1	7	8	0	87	4	0
Компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0	7,0	0,0	112,0	7,0	1,0
Батон	50	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
Хлеб ржаной	25	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
итого		12,2	18,7	103,5	644,6	45,0	0,0	1134,0	55,0	2,0
четверг										
Завтрак										
салат из редиса с маслом растительным	60	0,7	7,6	1,1	76,3	5,8	0	67,3	13,7	0,4
Фрикадельки в соусе	55/50	11,0	13,0	14,0	220,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,7	10,0	28,5	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0
Кисель п/я	200	0,0	0,0	34,0	129,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
итого		20,4	30,6	92,6	718,3	5,8	0,0	267,3	38,7	3,4
пятница										
Завтрак										
Шницель рубленый из говядины	80	13,9	12,8	14,9	232,5	0,0	0,0	57,6	514,3	0,0
Рагу из овощей	150	3,0	6,0	16,0	132,0	3,0	28,0	444,0	49,0	2,0
огурец св. к гарниру	30	0	0	1	4	3	0	42	7	0
Напиток из апельсинов	200	0,0	0,0	26,0	100,0	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
итого		22,9	19,8	100,9	679,5	19,0	28,0	668,6	594,3	2,0
суббота										
Завтрак										
Плов из говядины	200	13,0	27,0	41,0	462,0	1,0	4,0	136,0	24,0	1,0
помидоры свежие порционно	30	0	0	1	7	8	0	87	4	0
чай с сахаром	200	2,0	0,0	27,0	111,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
итого		19,0	27,0	99,0	722,0	9,0	4,0	280,0	40,0	1,0

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная
- дрожжи йодированные
- рекицен "РД"

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептур 1996г, 1997г, 2004г, ТТК.

В примерном меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.

Допускаются замены:

1. Гарниры из овощей на гарниры из макаронных изделий или круп
2. Блюда из птицы на блюда из мяса и наоборот
3. Блюда из котлетной массы на натуральные
4. Напитки на компоты из замороженных ягод и других продуктов

меню с 1 — 4 классы сезон весна — лето 1 смена

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины, микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		С	А	К	Ca	Fe
1 неделя										
понедельник										
Завтрак										
салат из кваш. капусты с луком масл.раст	60	1,2	3,0	4,2	48,6	16,2	0,0	105,6	29,4	0,6
Сосиски отварные	100	12,0	24,0	2,0	266,0	0,0	0,0	220,0	36,0	4,0
Макароны отварные	150	3,0	5,0	36,0	211,0	0,0	0,0	64,0	200,0	1,0
Компот из изюма	200	0,0	0,0	28,0	109,0	0,0	0,0	32,0	16,0	1,0
булочка «Оздоровительная»	25	2,0	1,0	12,0	60,0	0,0	0,0	23,0	4,0	0,0
итого		18,2	33,0	82,2	694,6	16,2	0,0	444,6	285,4	6,6
вторник										
Завтрак										
салат из морской капусты с яйцом масл.раст	60	3	9	0	91	0	0	28	11	1
Гейтели в соусе	60/50	9,1	11,0	13,0	189,0	3,0	0,0	96,0	35,0	0,0
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,0	10,0	28,0	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0
Компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0	7,0	0,0	112,0	7,0	1,0
Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
итого		20,1	30,0	84,0	682,0	10,0	0,0	434,0	76,0	5,0
среда										
Завтрак										
Котлета рыбная	80	3,2	6,4	14,4	129,6	0,0	0,0	59,2	36,8	0,0
Картофельное пюре	150	3,0	6,0	19,0	150,0	22,0	0,0	667,0	76,0	1,0
масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
помидоры свежие порционно	30	0,0	0,0	1,0	7,0	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0
Напиток из апельсинов	200	0,0	0,0	26,0	100,0	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0
Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
итого		12,2	17,6	103,4	634,6	43,0	0,0	939,2	141,8	1,0
четверг										
Завтрак										
Котлета рубленая из птицы	80	17,6	4,3	6,4	184,0	0,0	0,0	599,0	33,6	0,0
Рис отварной	150	4,0	6,0	39,0	229,0	0,0	0,0	55,0	11,0	1,0
масло сливочное	5	0,0	4,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,5	0,5	0,0
зеленый горошек к гарниру	30	1	0	1	8	2	0	20	4	0
Компот из кураги	200	1,0	0,0	31,0	123,0	1,0	1,0	36,0	32,0	1,0
булочка «Оздоровительная»	50	4,0	2,0	24,0	120,0	0,0	0,0	46,0	8,0	0,0
итого		27,6	16,3	101,4	701,0	3,0	1,0	756,5	89,1	2,0
пятница										
Завтрак										
салат из свеклы с яблоками масл.раст.	60	0,6	0,6	12	44,4	6	0	142,8	16,2	0
Котлета рубленая из говядины	80	11,4	12,6	12,6	214,9	3,4	0,0	101,7	37,3	1,0
Капуста тушеная	150	4,0	5,0	15,0	116,0	80,0	0,0	369,0	93,0	1,0
Напиток лимонный	200	1,0	0,0	31,0	123,0	1,0	0,0	35,0	32,0	1,0
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
итого		23,0	19,2	113,6	709,3	90,4	0,0	729,5	194,5	3,0
суббота										
Завтрак										
Жаркое по-домашнему	200	10,0	22,0	24,0	338,0	0,0	29,0	808,0	25,0	1,0
помидоры свежие порционно	30	0,0	0,0	1,0	7,0	0,0	8,0	87,0	4,0	0,0
чай с лимоном	200/7	2,0	0,0	27,0	111,0	0,0	15,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
итого		18,0	23,0	95,0	667,0	0,0	52,0	976,0	45,0	1,0

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины, микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		С	А	К	Ca	Fe
2 неделя										
понедельник										
Завтрак										
салат из свеклы с сыром маслом раст.	60	3,0	11,4	4,2	106,8	0,0	4,8	139,8	108,6	0,6
Котлета Рябушка (из птицы)	80	5,0	7,0	15,0	148,0	1,0	0,0	18,0	7,0	0,0
Макароны отварные	150	4,0	6,0	39,0	229,0	0,0	0,0	55,0	11,0	1,0
Напиток лимонный	200	0,0	0,0	24,0	96,0	6,0	0,0	27,0	7,0	0,0
булочка «Оздоровительная»	50	4,0	2,0	24,0	120,0	0,0	0,0	46,0	8,0	0,0
итого		16,0	26,4	106,2	699,8	7,0	4,8	285,8	141,6	1,6
вторник										
Завтрак										
салат из кваш. капусты с яблоками масл.раст	60	0,6	3	4,8	50,4	15,6	0	111	27,6	0,6
Биточек рубленый из говядины	80	13,9	12,8	14,9	232,5	0,0	0,0	57,6	514,3	0,0
Рис отварной	150	14,0	6,0	31,0	223,0	0,0	0,0	440,0	65,0	4,0
Напиток из шиповника	200	0,0	0,0	20,0	76,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0
булочка «Оздоровительная»	50	4,0	2,0	24,0	120,0	0,0	0,0	46,0	8,0	0,0
итого		32,5	23,8	94,7	701,9	15,6	0,0	655,6	614,9	4,6
среда										
Завтрак										
Шницель рыбный	80	3,20	8,48	7,50	121,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Картофельное пюре	150	3,00	5,00	24,00	159,00	30,00	0,00	853,00	27,00	1,00
масло сливочное	5	0	4,2	0	37	0	0	1	1	0
помидоры свежие порционно	30	0	0	1	7	8	0	87	4	0
Компот из яблок	200	0,00	0,00	28,00	109,00	7,00	0,00	112,00	7,00	1,00
Батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	0,00	0,00	25,00	4,00	0,00
Хлеб ржаной	50	4,00	0,00	30,00	142,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00
итого		12,20	18,68	103,50	644,60	45,00	0,00	1134,00	55,00	2,00
четверг										
Завтрак										
салат из свеклы с яблоками масл.раст.	60	0,6	9,0	6,0	58,8	5,4	0,0	121,2	22,2	0,6
Фрикадельки в соусе	55/50	11,0	13,0	14,0	220,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,7	10,0	28,5	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0
Кисель п/я	200	0,0	0,0	34,0	129,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
итого		20,3	32,0	97,5	700,8	5,4	0,0	321,2	47,2	3,6
пятница										
Завтрак										
Шницель рубленый из говядины	80	13,9	12,8	14,9	232,5	0,0	0,0	57,6	514,3	0,0
Рагу из овощей	150	3,0	6,0	16,0	132,0	3,0	28,0	444,0	49,0	2,0
огурец св. к гарниру	30	0	0	1	4	3	0	42	7	0
Напиток из апельсинов	200	0,0	0,0	26,0	100,0	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
итого		22,9	19,8	100,9	679,5	19,0	28,0	668,6	594,3	2,0
суббота										
Обед										
Плов из говядины	200	13,0	27,0	41,0	462,0	1,0	4,0	136,0	24,0	1,0
помидоры свежие порционно	30	0	0	1	7	8	0	87	4	0
чай с сахаром	200	2,0	0,0	27,0	111,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
итого		19,0	27,0	99,0	722,0	9,0	4,0	280,0	40,0	1,0

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная
- дрожжи йодированные
- рекицен "РД"

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептов 1996г, 1997г, 2004г, ТТК.

В примерном меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.

Допускаются замены:

1. Гарниры из овощей на гарниры из макаронных изделий или круп
2. Блюда из птицы на блюда из мяса и наоборот
3. Блюда из котлетной массы на натуральные
4. Напитки на компоты из замороженных ягод и других продуктов
5. С 1 марта салаты из овощей урожая прошлого года на салаты из овощей после термической обработки