

СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДАЮ:



ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ

НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Г. ВОЛОГДА

«СОГЛАСОВАНО»

Директор школы № _____

Примерное
второе

Энергет. ценность от 400-550 ккал

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)						Энергет. ценность от 400-550 ккал						Минеральные веществ					
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
1	Первая неделя	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
	Понедельник																			
413/04	Колбаса вареная отв.	50	5,5	14	0	148	0,05	21,5	0	0,03	8,15	80	10,65	0,45						
587/04	с соусом томатным	30	0,3	1,51	1,84	22	0,01	1,17	0,01	0	2,11	4,7	2,5	0,11						
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84	232	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01						
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,86						
ГОСТ	Хлеб пшеничный, батон	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22						
ТУ	Коктейль кисл-мол Лакт-Элит	200	5,6	6,4	19,4	158	0,07	1,2	20,16	0	300	190	30	0,21						
	Итого:		17,28	32,96	85,75	664	0,35	23,97	20,17	0,29	334,7	510,3	194,2	6,86						
	Вторник																			
499/04	Котлета рубленая из цыпленка	75	11,4	10,2	10,1	178	0,06	0,15	15	0,29	33	72	19,5	1,65						
ГОСТ	с маслом сливочным	5	0,05	3,6	0,07	33	0	0	20	0,05	1,2	1,5	0	0						
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	245	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75						
12,14/2003	Овощи свежие	50	0,4	0,05	1,3	7	0,01	5	0	0,03	11,5	21	7	0,3						
639/04	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32	122	0,02	0,73	0	245	32,5	23,44	17,46	0,7						
ГОСТ	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,17	6,2	31	0,017	0	0	0,14	3,4	15,9	3,75	0,47						
	Итого:		18,6	23,26	83,87	616	0,167	5,88	35	248	93,6	168,3	55,21	3,87						
	Среда																			
366/04	Запеканка из творога	120	20,95	18,55	19,78	329	0,087	0,31	109,2	62,6	176,4	251,5	28,3	0,98						
621/2004	с соусом клюквенным, или молоком стул, или повидло	30	0,015	0,006	3,8	18	0	0,18	0	0,03	2,09	1,02	0,45	0,9						
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9						
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22						
338/2011	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,026	10	0	0,2	16	11	9	2,2						
	Итого		23,205	19,206	38,48	500	0,133	13,39	109,2	63,1	207,1	290,7	49,59	5,2						

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
	Четверг																		
286/1996	Омлет с колбасными изделиями, маслом	145/5	15,86	24,97	2,9	290	0,114	8	280,8	104	1,54	236,5	18,82	2,61					
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,86					
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22					
ГОСТ	Кондитерское изделие(пряник)	1шт(40)	1,89	1,87	34,77	139	0,05	0	12	0	34,8	22,5	8,35	0,43					
	Итого:		19,53	27,09	62,34	533	0,184	8,1	292,8	104	46,19	284,7	38,17	4,12					
	Пятница																		
541/04	Котлеты, биточки мясные	50	11,81	11,51	9,81	128	0,045	0	0	22,8	7,82	125,1	24,45	2,04					
587/04	с соусом томатным	30	0,3	1,51	1,84	22	0,01	1,17	0,01	0	2,11	4,7	2,5	0,11					
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	245	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75					
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,32	0	35,8	142	0,02	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18					
ГОСТ	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,17	6,2	31	0,017	0	0	0,14	3,4	15,9	3,75	0,47					
	Итого :		18,52	22,34	87,85	568	0,152	2,97	0,01	24,9	31,73	184,6	41,8	3,55					
	Суббота																		
388/04	Шницель рыбный	75	9,2	5,76	11	123	0,045	0,5	3,9	22,9	25,64	109	17,1	0,98					
ГОСТ	с маслом сливочным	5	0,05	3,6	0,07	33	0	0	20	0,05	1,2	1,5	0	0					
520/04	Пюре картофельное	150	3,15	4,8	20,44	137	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86					
693/04	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	0,06	1,33	24,4	12,2	152,2		21,34	0,48					
ГОСТ	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,17	6,2	31	0,017	0	0	0,14	3,4	15,9	3,75	0,47					
338/2011	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,026	10		0,2	16	11	9	2,2					
	Итого:		17,87	18,27	65,09	490	1,308	15,58	81,45	35,6	236,7	214,3	77,89	4,99					
	Вторая неделя																		
	Понедельник																		
413/04	Сосиски вареные	50	5,5	14	0	148	0,05	21,5	0	0,03	8,15	80,15	10,65	0,45					
587/04	с соусом томатным	30	0,3	1,51	1,84	22	0,01	1,17	0,01	0	2,11	4,7	2,5	0,11					
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84	232	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01					
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,86					
ГОСТ	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,17	6,2	31	0,017	0	0	0,14	3,4	15,9	3,75	0,47					
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,6	6,4	19,4	158	0,07	1,2	20,16	0	300	190	30	0,21					
	Итого:		16,69	32,93	82,29	648	0,347	23,97	20,17	0,17	333,5	509	191,3	7,11					

[illegible]

	Итого:		17,3	19,29	71,16	530	0,112	6,27	27,01	23,6	32,69	236,4	61,11	4,31
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Суббота													
468/04	Оладьи из гов.печени	75	16,73	11,1	6,2	192	0,2	11,8	25	36,1	16,22	223,5	15,8	18,6
	с маслом сливочным	5	0,05	3,6	0,07	33	0	0	20	0,05	1,2	1,5	0	0
216/04	Картофель тушеный	150	3,15	9,6	27,8	182	0,1	11,99	8	44	22,13	19,11	56,46	0,81
638/04	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,08	29,85	122	0,03	0	0	5,2	20,32	19,36	8,12	0,45
ГОСТ	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,17	6,2	31	0,017	0	0	0,14	3,4	15,9	3,75	0,47
	итого:		21,32	24,55	70,12	560	0,347	23,79	53	86	63,27	279,4	84,13	20,33
	средняя каллорийность за 12 дней					6635 ккал								
	средняя каллорийность за завтрак					552,92 ккал								
	Эн.ценность по СанПиН завтрак					от 400 до 550 ккал								