

Меню для питания учащихся 1-4 классов (бесплатное)

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции Гр.	I неделя			Энергетическая ценность, ккал.	Витамин С
			Пищевые вещества (г.)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День первый</b>							
<b>Завтрак 27%</b>							
№41\05	Масло порционное	15	0,07	8,79	0,10	80,03	
№206\05	Картофельное пюре	180	3,82	7,26	27,95	192,62	
	картофель	205	154				
	молоко	29	28				
	Масло сливочное	5	5				
ТТК	Биточки по куравински	100	12,24	17,0	9,0	237,96	
	минтай	64	42				
	свинина	38	30				
	Лук репчатый	12	10				
	картофель	17	10				
	яйцо	1\10 шт.	4				
	Мука пшеничная	10	10				
	Масло растительное	8	8				
№234,264\05	Чай полусладкий с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	7,5	7,5				
Промыш.	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,12	15,0	67,22	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>18,05</b>	<b>33,17</b>	<b>64,09</b>	<b>626,47</b>	
<b>День второй</b>							
<b>Завтрак 25%</b>							
№708\05	Капуста тушеная	180	4,72	5,87	24,23	157,04	
	Капуста свежая	258	206				
	Масло растительное	5	5				
	морковь	5	3				
	Лук репчатый	9	7				
	Томат паста	5	5				
	Мука пшеничная	3	3				
	сахар	3,5	3,5				
ТТК	Котлета «Детская»	80	14,78	12,50	14,78	257,24	
	говядина	70	64				
	яйцо	1\2 шт.	20				
	Лук репчатый	11	10				
	Мука пшеничная	8	8				
	Масло растительное	3	3				
№241\05	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	
	сухофрукты	15	20,5*				
	сахар	15	15				
Промыш.	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,12	15,0	67,22	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>21,86</b>	<b>18,49</b>	<b>81,90</b>	<b>595,29</b>	

День третий							
Завтрак 23%							
№42\05	<b>Сыр порционный</b>	<b>10</b>	<b>2,30</b>	<b>2,90</b>	<b>0</b>	<b>36,0</b>	
	сыр	12	10				
Табл.стр.162\05	<b>Каша молочная рисовая с маслом</b>	<b>200\10</b>	<b>4,40</b>	<b>16,40</b>	<b>42,0</b>	<b>344,0</b>	
	молоко	164	164				
	рис	44	44				
	сахар	6	6				
	Масло сливочное	10	10				
№347\05	<b>Молоко заварное</b>	<b>200</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>17,34</b>	<b>89,32</b>	
	Чай заварка	2	2				
	Сахар	13	13				
	молоко	150	150				
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1,80</b>	<b>0,12</b>	<b>15,0</b>	<b>67,22</b>	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>9,90</b>	<b>21,02</b>	<b>74,34</b>	<b>536,54</b>	
Четвертый день							
Завтрак 22%							
№31\05	<b>Рагу овощное с курами</b>	<b>236</b>	<b>16,89</b>	<b>19,41</b>	<b>25,43</b>	<b>341,77</b>	
	картофель	170	119				
	морковь	32	25				
	Лук репчатый	18	16				
	Томат паста	4	4				
	Масло растительное	5	5				
	куры	80	75,5				
Промыш.	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>28,0</b>	<b>112,0</b>	
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1,80</b>	<b>0,12</b>	<b>15,0</b>	<b>67,22</b>	
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>19,69</b>	<b>19,53</b>	<b>68,43</b>	<b>520,99</b>	
Пятый день							
Завтрак 17%							
№191\05	<b>Рис отварной</b>	<b>100</b>	<b>2,15</b>	<b>2,82</b>	<b>22,36</b>	<b>125,10</b>	
	Крупа рисовая	36	36				
	Масло сливочное	5	5				
№41\05	<b>Рыба тушеная в томате с овощами</b>	<b>175</b>	<b>17,48</b>	<b>8,30</b>	<b>9,19</b>	<b>168,80</b>	
	минтай	113	87				
	морковь	48	37,5				
	Лук репчатый	25,5	21				
	Томат паста	6	6				
	Масло растительное	7,5	7,5				
	сахар	3	3				
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	7,5	7,5				
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1,80</b>	<b>0,12</b>	<b>15,0</b>	<b>67,22</b>	

	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>21,55</b>	<b>11,24</b>	<b>58,59</b>	<b>409,76</b>	
<b>День шестой</b>							
<b>Завтрак 17%</b>							
№421\05	<b>Макаронны запечённые с сыром</b>	<b>100\10</b>	<b>5,90</b>	<b>6,10</b>	<b>25,60</b>	<b>175,0</b>	
	Макаронные изделия	35	35				
	Масло сливочное	5	5				
	сыр	10,5	10				
№234,264\05	<b>Чай полусладкий с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>12,04</b>	<b>48,64</b>	
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	7,5	7,5				
Промыш.	<b>Фрукты свежие</b>	<b>250</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>24,5</b>	<b>112,5</b>	
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1,80</b>	<b>0,12</b>	<b>15,0</b>	<b>67,22</b>	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>8,82</b>	<b>7,22</b>	<b>77,14</b>	<b>403,36</b>	
<b>День седьмой</b>							
<b>Завтрак 24%</b>							
№708\05	<b>Капуста тушеная</b>	<b>180</b>	<b>4,72</b>	<b>5,87</b>	<b>24,23</b>	<b>157,04</b>	
	Капуста свежая	258	206				
	Масло растительное	5	5				
	морковь	5	3				
	Лук репчатый	9	7				
	Томат паста	5	5				
	Мука пшеничная	3	3				
	сахар	3,5	3,5				
№611\05	<b>Котлета Домашняя</b>	<b>65</b>	<b>15,71</b>	<b>15,71</b>	<b>5,10</b>	<b>223,56</b>	
	Говядина	41	31				
	Свинина	19,5	16,7				
	Лук репчатый	3	2,5				
	яйцо	1\40 шт.	1				
	Масло растительное	2	2				
№241\05	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0,56</b>	<b>0</b>	<b>27,89</b>	<b>113,79</b>	
	сухофрукты	15	20,5*				
	сахар	15	15				
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный вс</b>	<b>30</b>	<b>1,80</b>	<b>0,12</b>	<b>15,0</b>	<b>67,22</b>	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>22,79</b>	<b>21,70</b>	<b>72,22</b>	<b>561,61</b>	
<b>День восьмой</b>							
<b>Завтрак 18%</b>							
№424\05	<b>Яйцо вареное</b>	<b>1\40</b>	<b>4,47</b>	<b>4,05</b>	<b>0,25</b>	<b>55,26</b>	
Табл.стр.162\05	<b>Каша молочная пшённая с маслом</b>	<b>200\10</b>	<b>8,60</b>	<b>13,80</b>	<b>49,60</b>	<b>366,0</b>	
	молоко	160	160				
	сахар	6	6				
	Масло сливочное	10	10				
№234,264\05	<b>Чай полусладкий с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>12,04</b>	<b>48,64</b>	
	Чай заварка	1	1				

	Сахар	7,5	7,5				
	Сахар	7,5	7,5				
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1,80</b>	<b>0,12</b>	<b>15,0</b>	<b>67,22</b>	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>14,99</b>	<b>17,97</b>	<b>76,89</b>	<b>421,26</b>	
<b>День девятый</b>							
<b>Завтрак 23%</b>							
№206\05	<b>Картофельное пюре</b>	<b>180</b>	<b>3,82</b>	<b>7,26</b>	<b>27,95</b>	<b>192,62</b>	
	картофель	205	154				
	молоко	29	28				
	Масло сливочное	5	5				
№536\05	<b>Колбаса отварная</b>	<b>30</b>	<b>6,75</b>	<b>14,48</b>	<b>0,96</b>	<b>160,61</b>	
	Колбасные изделия	32	30				
Промыш.	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>28,0</b>	<b>112,0</b>	
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный в/с</b>	<b>30</b>	<b>1,80</b>	<b>0,12</b>	<b>15,0</b>	<b>67,22</b>	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>13,37</b>	<b>21,86</b>	<b>71,91</b>	<b>532,45</b>	
<b>День десятый</b>							
<b>Завтрак 26%</b>							
№124\05	<b>Запеканка творожная «Радуга» со сгущенным молоком</b>	<b>170\30</b>	<b>24,15</b>	<b>8,18</b>	<b>65,51</b>	<b>421,43</b>	
	творог	104	102				
	курага	10	17				
	морковь	23	17				
	Мука пшеничная	7	7				
	сахар	7	7				
	яйца	1\2 шт.	15				
	Масло сливочное	5	5				
	сметана	5	5				
	Молоко сгущенное	30	30				
№233\05	<b>Кисель плодоягодный</b>	<b>200</b>	<b>1,36</b>	<b>0</b>	<b>29,02</b>	<b>116,19</b>	
	Концентрат киселя	24	24				
	сахар	10	10				
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1,80</b>	<b>0,12</b>	<b>15,0</b>	<b>67,22</b>	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>27,31</b>	<b>8,3</b>	<b>109,53</b>	<b>604,84</b>	
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>17,53</b>	<b>18,05</b>	<b>75,50</b>	<b>521,25</b>	<b>22%</b>