

" 42 " 2019г

" " 2019г

1-я неделя	мл.кл	б	ж	у	ккал	Витамины				Минеральные в-ва				ст.кл	б	ж	у	ккал
7-11лет						В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	11-17л				
понедельник																		
бутер горяч с сыром	45	6,3	9,7	16,9	177	0,1	0,42	0,06		165	108	10,1	0,46	45	6,3	9,7	16,9	177
каша молоч.рисовая	200/5	6	7	48	274,8	0,1	0,47	0,06	0	124	137	26	1	200/10	6	7	49	312
со с/маслом																		
чай с сахаром	200/15	0	0	15	58	0	0,1	0	0	5,2	8,2	4,4	0,8	200	0	0	15	58
яйцо	1	5	4	0	62	0		0,14		40	86	5,9	1,1	1шт	5	4	0	62
яблоко		3	0	44	38	0,1	0,99	0,26	0	334	339	46,4	3,36		3	0	64	77
		20,3	20,7	124	609,8	0,3	1,98	0,52	0	668	678	92,7	6,72		20,3	20,7	144,9	686
вторник																		
с-т из св капусты	50	1	2,5	4,5	44	0	20	0,4	0	21,5	15	8,2	0,4	50	1,2	3	3	52
котлета рыб любительс	75/5	10	8	5	229	0	1,3	1,46		26,6	42,7	11,2	0,55	100/5	12	10	6	292
картофельное пюре	150	4	6	27	158	0,2	25	0,07	0	45	97	33,9	1,2	150	4	6	27	158
напиток из вар/ смород	200	0,01	0	26	98		1,36			0,5	0,22	0,24	0,05	200	0,1	0	26	98
хлеб пшеничный	31	2,3	0,2	15	70	0	0	0	0	7,5	24	9,9	0,4	31	2,3	0,2	15	70
		17,3	16,7	77,5	599	0,2	47,7	1,93	0	101	179	63,2	1,4		19,6	19,2	24	670
среда																		
с-т из моркови..	50	1	2	6	47	0,1	2,2	4,1		24	25	17,2	0,56	50	1	2	6	47
гуляш	30/30	9	8	2	119	0,1	1,6	0,04		8	100	12	1,3	40/40	12	12	2	158
рожки отварные	100	3,5	6	23,5	147	0,1		14		3,2	24	14	0,7	150	5,3	6,2	38	208
компот с/ф	200	0,6	0	31,4	121	0	1,6	0		21	18	13	2,6	200	0,6	0	31,4	124
хлеб пшеничный	31	2,3	0,28	15,4	70	0	0	0	0	7,5	24	9,9	0,4	31	2,3	0,3	15	70
хлеб ржаной	30	1,6	0	9,6	70	0	0	0	0	9	37	13,8	0,7	30	1,6	0	9,6	56
		17,5	16,3	87,9	574	0,3	5,4	18,1	0	72,7	228	79,9	6,26		22,3	20,2	98	663
четверг																		
огурец свежий	50	0	0	1,6	7,5	0	5	0,03		11,5	21	7	0,45	50	0	0	1	6
окорочка отварные	75	15	10	0,1	161,8	0,1	0,2	0,04		17,7	151	21,7	2,17	75	15	10	0,18	161,8
рис припущенный	100	2	3	27	139	0,1	2,1	2,4		27,8	51,8	18,5	1	150	3	5	40	208
какао	200	4	3	24	147	0	0	0		111	125	20	0	200	4	3	24	147
хлеб пшеничный	31	2	0,28	15,4	70	0	0	0	0	7,5	24	9,9	0,4	31	2	0,28	15,4	70
хлеб ржаной	30	1	0	9,6	56	0	0	0	0	9	37	13,8	0,7	30	1	0	15	70
		24	16,3	77,7	581,3	0,3	7,3	2,47	0	185	410	90,9	4,72		25	18,3	95,58	662,8
пятница																		
с-т из свеклы.	50	1	3	7,4	50,6	0	4,5	0	0	16,8	19,5	19,5	0,65	50	0,7	1,5	5,2	37
фрикадельки мясные	75/50	12	15	14	230	0,1	1,3	0,3		13,2	81,4	18,9	0,7	75/50	12	15	14	230
с соусом кр/основн																		
картофельное пюре	150	4	6	27	158	0,2	25	0,07	0	45	97	33,9	1,2	150	3,2	6,8	22	164
напиток вар /облепих	200	0,08	0	24,6	94,7	0	0			0,4			0,06	200	0	0	30	117
хлеб	31	2,3	0,28	15,4	70	0	0	0	0	7,5	24	9,9	0,4	2/31	4,6	6	30	140
		19,4	24,3	88,4	603,3	0,3	30,8	0,4	0	82,9	222	82,2	2,95		20,5	29,3	101,2	688
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ		98,5	94,2	455	2967	1,3	93,1	23,5		1109	1717	409	22,1		108	108	463,7	3369,8

ПРИМЕРНОЕ МЕСЯЧНОЕ МЕНЮ
завтраков для учащихся общеобразовательных школ

на 2019-2020 год

2-я неделя	мл.кл 7-11лет	б	ж	у	ккал	Витамины				Минеральные в-ва				ст.кл 11-17л	б	ж	у	ккал
						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
понедельник																		
икра из кабачков	50	1	3	2,5	36	0,01	2,1	0,28		12	20,1	10,5	2,1	50	1	2	2,5	36
колбаса отварная со с/м	40/5	6	14	5	139	0,06	0	0,02		13	30	5,9	0,47	50/5	7	16	0	180
яблоко		0	0	17	60	0	20	0	0	177	123	96	23		0	0	5	46
рожки отварные	100	4	4	23,5	147	0,05		14		3,2	24	14	0,7	150	6	6	35,3	221
кофейный напиток	200	3	1	25,5	135	0,02	0,24	0,02		67	63	8,3	0,5	200	3	1	25,5	135
хлеб	31	2,3	0	15,4	70	0,04	0	0	0	7,5	24	9,9	0,4	2/31	4,6	0	30	70
		17	22	88,9	587	0,18	22,3	14,3		280	284	145	27,2		22	24	98,3	688
вторник																		
запеканка из творога.	100	18	14	31	308	0,0,3	0,2	0,02		68	62	12	0,4	120	20	15	40	371
со сгущен молоком	20	0	1,7	11,2	64									30	2	2	16	96
чай с сахаром	200/15	0	0	15	58	0	0,1	0	0	5,2	8,2	4,4	0,8	200	0	0	15	58
батон с сыром	30/10	4	4	16	137	0,8	0			7,5	25,5	9,9	0,5	30/15	6	5	16	140
		22	19,7	73,2	567	0,8	0,3			81	95,7	26,3	1,7		28	22	87	665
среда																		
с-т из свеклы.	50	1	3	7	51	0,01	4,5	0	0	17	19,5	19,5	0,65	50	1	3	7,4	50,6
гуляш	30/30	9	8	2	119	0,09	1,6	0,04		8	100	12	1,3	40/40	12	13	2,7	158
каша перловая	100	3	4	23,6	129	0,4		0,02		17	104	30,4	1,1	150	4	4	32	193
компот с/ф	200	0,6	0	31,4	124	0,01	1,6	0		21	18	13	2,6	200	0	0	31	121
хлеб ржаной	30	1,6	0	9,6	70	0,04	0	0	0	9	37	13,8	0,7	30	1,6	0	9,6	70
хлеб пшеничный	31	2,3	0,28	15,4	70	0,04	0	0	0	7,5	24	9,9	0,4	2/31	4	0,28	15,4	70
		17,5	16	89	563	0,59	7,7	0,06	0	79	303	98,6	6,75		23	21	98,1	662,6
четверг																		
с-т из моркови	50	1	2	5	46	0,03	2,2	4,1		23	25	17,6	0,5	50	1	2	5	46
котлета из птицы	75/5	13	14	13	217	0,08	0,7			16	98	17,6	1,4	75/5	13	13	12,8	217
рис припущ с овощ	100	3	3	27	139	0,05	2,1	2,4		27	51	18,5	1	150	3	5	29	216
кисель из вар/обл	200	0	0	25,5	118		1,36			0,5	0,22	0,24	0,05	200	0	0	26	99
хлеб пшеничный	31	2,3	0,2	15,4	70	0,04	0	0	0	7,5	24	9,9	0,4	62	4,6	0,4	30	100
		19,3	19,2	85,9	590	0,2	6,36	6,5	0	74	198	63,8	3,35		22	20,4	103	678
пятница																		
с-т капуста+морс.капус.	50	1	3	5,3	54	0,02	20	0,14	0,6	19	12,4	6,4	0,4	50	1	3	5,3	54
тефтели с хлебом	75/40	10	15	13	224	0,04	2,7	0,02		17	87	17		75/40	10	15	13	224
и соусом кр/основным																		
картофельное пюре	150	3,2	6	27	158	0,15	25	0,07	0	45	97	33,9	1,2	150	4	5,5	26	158
напиток из вар смород	200	0,03	0	25,5	98	0,01	13,6	0,6		0,5			0,08	200	0	0	25,5	98
хлеб	31	2,3	0,2	15,4	70	0,04	0	0	0	7,5	24	9,9	0,4	2/31	4,6	0,4	30	140
		16,5	24,2	86,2	604	0,26	61,3	0,83	0,6	89	220	67,2	2,08		20	24	99,8	674
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ																		
		92,3	100	421	2911	2,03	98	21,7	1	603	1101	401	41,1		113	111	486	3367,6

3-я неделя	мл.кл 7-11лет	б	ж	у	ккал	Витамины				Минеральные в-ва				ст.кл 11-17л	б	ж	у	ккал
						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
понедельник																		
бутер горяч с сыром	45	5	10	16	177	0,05	0,42	0,06		165	108	10,05	0,46	45	9	12	16	177
каша молоч из 3х круп	200/5	7	7	35	230	0,08	0,4	0,08		126	156	38	1,8	200/5	7	7	35	230
со с/маслом																		0
какао	200	4	3	24	147	0	0,1	0	0	5,2	8,2	4,4	0,8	200	4	4	24	147
хлеб пшеничный	31	2				0	0,04	0	0	0	7,5	24	9,9	31	2	0,28	15	70
яблоко		0	0	43	46	0,02	20	0,05	0,6	177	123	96	23		0	0	40	60
		18	20	118	600	0,15	21	0,19	0,6	473	403	172,5	36		22	23,3	130	684
вторник																		
с-т из св.капусты.	50	0,7	2,5	4	44	0,02	20	0,45	0,6	21,5	15	8,2	0,4	50	0,7	2,5	4,5	
котлета рыбная со с/м	75/5	12	13	13	222	0,02	0,7	0,03	0	7	17	6,1	0,3	100/5	16	17	18	284
картофельное пюре	150	4	6	26	158	0,15	25	0,07	0	45	97	33,9	1,2	150	3,2	6,8	22	164
напиток из вар облепих	200	0,03	0	25	98	0,01	13,6	0,6		0,5			0,08	200	0,03	0	25,5	98
хлеб пшеничный	31	2,3	0,28	15	70	0	0,04	0	0	0	7,5	24	9,9	31	2,3	0,3	15,4	70
хлеб ржаной														30	1,6	0	9,6	56
		19	21,8	83	592	0,2	59,3	1,15	0,6	74	136	72,2	11,9		23,83	26,6	95	672
среда																		
с-т из моркови	50	1	2	5	46	0,03	2,2	4,1		23	25	17,2	0,5	50	0,5	2	5	46
гуляш	30/30	9	8	2	119	0,09	1,6	0,04		8	100	12	1,3	40/40	12	12	2	158
рожки отварные	100	3,5	6	22	147	0,05		0,05		6,5	27	4,8	0,37	150	5,3	7	35	221
компот с/ф	200	0,6	0	31	121	0,01	1,6	0		21	18	13	2,6	200	0,6	0	31	121
хлеб пшеничный	31	2,3	0,28	15	70	0,04	0	0	0	7,5	24	9,9	0,4	31	2,3	0,2	15	70
хлеб ржаной	30	1,6	0	9	70	0,06	0	0	0	7,2	34	11,4	0,63	30	1,6	0	9,6	56
		19	16,3	84	573	0,28	5,4	4,19	0	73,2	228	68,3	5,8		22,3	21,2	97,6	672
четверг																		
огурец свежий	50	0	0	1	6,6	0,01	3,5	0		8,8	43	7,1	0,25	50	0	0	1	6
окорочка отварные	75	15	10	0	140	0,11	0,2	0,04		17,7	151	21,7	2,17	75	15	10	0	140
рис припущен с овощ	100	2	10	28	209	0,05	2,18	2,4		27,8	52	18,5	1	150	4	15	28	322
напиток из вар/ смород	200	0	0	27	98		1,36			0,5	0,2	0,24	0,05	200	0	0	26	99
хлеб	31	2	0	15	70	1,55	0	0	0	2,04	14	3,8	0,26	62	1,6	0	30	140
		21,3	20,3	86,4	594	1,76	7,24	2,44	0	64,3	284	61,24	4,13		22,9	25,2	100	777
пятница																		
с-т из свеклы	50	1	2	7	50									50	1	2	7	50
биточки мясные с м/сл	75/5	12	13	12	205	0,03	0,5	0,03		8	71	13	0,6	75/5	12	13	12	205
картофельное пюре	150	4	5	26	158	0,15	25	0,07	0	45	97	33,9	1,2	150	4	6	25	158
напиток из вар/яг/см	200	0	0	26	98									200	0	0	26	101
хлеб	31	2,3	0	15	70	0,04	0	0	0	7,5	24	9,9	0,4	62	4	0,2	30	140
		20	20	86	581	0,22	25,5	0,1	0	60,5	192	56,8	2,2		21	21,2	100	654
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ		97,3	98,3	424	2935	1,63	118	8,07	1,2	745	1243	431	60		112	116	485	3389

" 05 " января 2019г

4-я неделя	мл.кл	б	ж	у	ккал	Витамины				Минеральные в-ва				ст.кл	б	ж	у	ккал
	7-11лет					В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	11-17л				
понедельник																		
з/горошек или кукуруза	30	0	0	3	17									30	0	0	3	17
сосиски детские	50/5	8	16	1,7	176			0,03		12,5	87,9	10,4	1,1	50/5	7	16	1,7	176
рожки отварные	100	4	3,2	25,5	139	0,1	0	14	0	3,2	24	14	0,7	150	6	6	35,3	216
кофейный напиток	200	3	1,5	25,5	134,7	0	0,24	0,02		67	63	8,3	0,5	200	3	1	25,5	135
хлеб	31	2,3	0,28	15,4	70	0	0	0	0	7,5	24	9,9	0,4	31	4	0	15	70
яблоко		0	0	17	60										0	0	15	60
		17,3	20,98	88,1	596,7	0,1	0,2	14,05	0	90,2	136	42,6	2,7		20	23	95,5	674
вторник																		
запеканка из.творога	100	18	14	31	308	0	0,2	0,02		68	62	12	0,4	120	23	16	40	371
со сгущен молоком	20	0	1,7	11,2	64									30	2	3	17	64
батон с сыром	30/10	4	4	16	137	0,5				7,5	25,5	9,9	0,5	30/15	4	4	16	177
чай с сахаром	200/15	0	0	15	58	0	0,1	0	0	5,2	8,2	4,4	0,8	200	0	0	15	58
		22	19,7	73,2	567	0,5	0,3	0,02		80,7	95,7	26,3	1,7		29	23	88	670
среда																		
с-т из свеклы.	50	0,68	2,5	7,4	50,6	0	4,5	0	0	16,8	19,5	19,5	0,65	50	0,75	2	7,7	46
гуляш	30/30	9	8	2	119	0,1	1,6	0,04		8	100	12	1,3	40/40	12	13	2,7	158
каша гречневая	100	5	3,9	27	157	0,2		0,02		32,4	119	39	3,2	150	7,5	6	40,8	237
компот с/ф	200	0,6	0	31,4	121	0	1,6	0		21	18	13	2,6	200	0,6	0	31,4	124
хлеб пшеничный	п	2,3	0,28	15,4	70	0	0	0	0	7,5	24	9,9	0,4	31	2,3	0,3	15	70
хлеб ржаной	30	1,6	0	9,6	56	0,1	0	0	0	7,2	33,6	11,4	0,63	30	1,6	0	9,6	56
		19,2	14,68	92,8	573,6	0,4	7,7	0,06	0	92,9	314	105	8,78		24,8	21,3	107,2	691
четверг																		
помидор	50	0	0,4	0	1,3	7,5	0,02	5	0	11	21	7	0	50	0	1	1	7
котлета из птицы	75/5	12,5	13,4	12,8	217	0,1	0,7			16	98	17,6	1,4	75/5	13	13	12,8	217
рис припущенный	100	2	3	27	139	0	0,02	0,02		12,8	34	7,6	0,67	150	4	5	40,6	208
напит. из вар/смород	200	0,01	0	25,5	98		1,36			0,5	0,22	0,24	0,05	200	0	0	26	99
хлеб пшенич.	31	2,3	0,28	15,4	70	0	0	0	0	7,5	24	9,9	0,4	31	2,3	1	15,4	70
хлеб ржаной	30	1,6	0	9,6	56	0,1	0	0	0	7,2	33,6	11	0,63	30	2	0	9,6	70
		18,4	17,08	90,3	581,3	7,8	2,1	5,02	0	55	211	53,3	3,15		21,3	20	105,4	671
пятница																		
с-т из св.капусты.	50	1	2,5	4	44	0	16,2	0,45	0,6	24,4	14,9	8,2	0,4	50	0,7	3	4,5	44
шницель мясной с м/сл	75/5	12	17	13	248	0	0,5	0,03		8,3	71	13	0,7	75/5	12	17	13	248
картофельное пюре	150	3	5,5	26	158	0,2	25	0,07	0	45	97	33,9	1,2	150	3,2	6	26,4	158
напиток вар облепих	200	0	0	26	98	0	0			0,4			0,06	200	0	0	26	98
хлеб пшеничный	31	2	0,28	15	70	0	0	0	0	7,5	24	9,9	0,4	2/31	4	1	15	70
		19,6	25,28	93,6	618	0,3	41,7	0,55	0,6	92,8	241	76,4	3,39	40	21,5	27	94,5	674
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ																		
		96,5	97,72	438	2937	9,1	52	19,7	1	412	997	303	19,7		117	114,3	490,6	3380