



Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
День третий												
Оладьи со сгущенным молоком	150/20	12,96	12,48	72,58	454	188,9	55,96	231	2,14	32,5	0,24	0,75
Чай с лимоном	200/10	0,53	-	9,87	41,6	15,33	12,27	23,2	2,13	-	2,13	-
Яблоко	75	0,3	0,3	7,35	33,3	12	6,75	8,25	1,65	0,2	7,5	-
Итого:		13,79	12,78	89,8	528,9	216,23	74,98	262,45	5,92	32,7	9,87	0,75
День четвертый												
Омлет, смешанный с колбасными изделиями	70	7,37	14,2	1,27	162	44,6	9,37	114,6	1,3	134,6	0,07	0,1
Салат из огурцов и помидоров	50	1,38	3,78	3,44	59,13	-	-	-	-	-	-	-
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	14	8	14	2,8	0,02	4	3,2
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	11,5	16,5	43,5	0,55	0,05	-	-
Итого:		13,7	18,68	49,11	424,63	70,1	33,87	172,1	4,65	134,67	4,07	3,3
День пятый												
Каша геркулесовая молочная с маслом	200/10	8,31	13,1	37,6	303	149,6	70,8	239,9	1,73	54,8	0,18	0,96

Сосиска в тесте	100	9,5	7,5	22,9	217,1	19	25	98	1,3	0,11	-	0,01
Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	-	9,87	41,6	15,33	12,27	23,2	2,13	-	2,13	-
Итого:		18,34	20,6	70,37	561,7	183,93	108,07	361,1	5,16	54,91	2,31	0,97

Неделя вторая День первый

Пудинг из творога с изюмом и соусом из кураги	100/20	10,2	8	27	230	87	15,9	119,47	0,7	30,5	0,4	0,52
Кисель из апельсинов	200	0,44	0,07	34,2	139,51	21,06	6,43	17,59	0,21	0,02	30	-
Груша	75	0,3	0,23	7,73	34,13	14,25	9	12	1,73	0,02	3,75	-
Итого:		10,94	8,3	68,93	403,64	122,31	31,33	149,06	2,64	30,54	34,15	0,52

День второй

Омлет натуральный запечённый с зелёным горошком	58/50	5,39	9,6	1,02	112	39,8	6,24	87,3	11,02	125	0,04	0,01
Бутерброд с колбасой	30/20	5,3	8,26	14,8	155	11,2	9,2	39,9	0,77	0	0	0
Чай с лимоном	200/10	0,53	-	9,87	41,6	15,33	12,27	93,2	2,13	-	2,13	-
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	11,5	16,5	43,5	0,55	0,05	-	-
Итого:		11,22	17,86	25,69	308,6	66,33	27,71	220,4	13,92	125	2,17	0,01

Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A

День третий												
Каша рисовая молочная с маслом	200/10	6	10,85	42,9	294	130,7	36,5	157,4	0,6	54,8	0,06	0,96
Мини-пицца (колбаса сыр)	100	8,3	13,2	25,9	259	98,29	25,92	128,02	1,33	0,12	0,19	34,3
Чай с сахаром	200	0,53	-	9,87	41,6	15,33	12,27	23,2	2,13	-	2,13	-
		14,83	24,05	78,67	594,6	244,32	74,69	308,62	4,06	54,92	2,38	35,26
День четвертый												
Плов из риса с сухофруктами	150	3,72	10,2	42	276,3	42,7	39,9	107	124	0,06	0,79	42
Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,1	133,3	25,56	111,1	2	0,02	-	-
Бутерброд с сыром российским	30/20	5,8	8,3	14,5	157	139,2	9,45	96	0,49	59	0,04	0,11
		13,3	19,17	82,5	558,4	315,2	74,91	314,1	126,49	59,08	0,83	42,11
День пятый												
Блинчики с повидлом	85/30	5,18	2,76	36,07	190	22,74	19,39	62,7	1,2	19,9	0,11	0,03
Банан	75	1,13	0,38	15,75	70,88	6	31,5	21	0,45	0,03	7,5	-
Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2	-	29,3	132	2,46	0,03	1,47	-
		9,91	5,81	81,02	416,08	28,74	80,19	215,7	4,11	19,96	9,08	0,03

Примерное меню (второй завтрак)

на оказание услуги по организации, приготовлению и предоставлению льготного питания (завтраки) обучающимся

Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			мкг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
Первая неделя День первый													
Салат из свежих огурцов и помидор с растительным маслом	50	1,38	3,78	3,44	59,13	-	-	-	-	-	-	-	
Борщ Украинский со сметаной на костном бульоне	200/10	1,08	3,09	6,75	61,5	17,87	-	-	0,66	0,027	8,03	-	
Рыба запечённая под молочным соусом с макаронами отварными	50	4,3	4,6	5	77	-	-	-	-	-	-	-	
	50	1,34	4,6	4,94	66,6	-	-	-	-	-	-	-	
	150	5,52	4,52	26,4	168,4	-	-	-	-	-	-	-	
Компот из цитрусовых	200	0	0	22,2	83	23	7	12	0,45	0,2	15	-	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-	
		15,6	20,95	78,93	567,83	41,23	17	54,4	2,35	0,267	23,03	0	
Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			мкг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	

День второй												
Винегрет овощной	50	0,85	6,65	5,0	83,25	15,2	10,1	108	0,4	0,01	25	-
Суп картофельный с фрикадельками	250/25	2,35	2,8	16,45	100,4	-	-	-	-	-	-	-
		5,1	2,5	0,41	61,0	-	-	-	-	-	-	-
Плов из курицы	250	30,9	28,9	82,16	404	-	-	-	-	-	-	-
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
		41,34	41,37	138,1	798,45	15,56	20,1	150,4	1,64	0,05	25	-
День третий												
Салат из отварной свёклы с растительным маслом и яблоком	50	0,86	3,65	5	56,2	2,2	17,7	31,13	1,52	0,02	8	-
Рассольник Ленинградский со сметаной	150/10/10	1,253	3,224	7,662	73,406	0,054	0,033	7,11	8,693	0,485	-	-
		0,26	1,5	0,36	16,2	0,003	0,01	0,04	8,8	0,02	-	-
Суфле из курицы картофельным пюре и сливочным маслом	55/150/5	7,81	11,75	1,44	143	41,49	8	65,95	0,73	0,02	0,38	56,3
		3,6	4,8	20,45	137	39,98	27,75	1,01	8,66	0,14	18,12	25,5
Компот из сухофруктов	200	0,33	0,2	21,87	90,58	0,02	-	0,28	8,46	7,17	1,08	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
Итого:		16,1	25,5	67,0	569	84,1	63,5	147,9	38,1	7,90	27,6	81,8
День четвертый												

Суп-лапша домашняя на курином бульоне	250	2,7	25,2	0,81	116	37	1,6	37	0,5	0,5	0,5	12
Печень по - строгановски с картофельным пюре	50/150	14,8	15	27,2	181	33,24	17,47	239,32	5	0,14	5,61	57,82
		3,6	4,8	20,45	137	39,98	27,75	1,01	8,66	0,14	1,08	-
Напиток из шиповника	200	1,04	0	26,9	107,4	-	2,67	2,13	0,53	0,01	100	-
Яблоко	75	0,3	0,3	7,35	33,3	12	6,75	8,25	1,65	0,2	7,5	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
Итого:		24,42	45,66	92,91	626,9	122,58	66,24	330,11	17,58	1,03	114,69	69,82
Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
День пятый												
Салат из свежей капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44	1,15	8	14,15	0,26	0,02	24,43	-
Суп - пюре из картофеля и гречками	250/20	5	3	6	84	-	-	-	-	-	-	-
Тефтели из говядины с рисом отварным	75/150	15	15,39	11	246,5	-	-	-	-	-	-	-
		3,08	4,5	30,5	175	-	-	-	-	-	-	-
Чай с лимоном	200/5	0,53	-	9,87	41,6	15,33	12,27	23,2	2,13	-	2,13	-

Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
Итого:		26,44	0,36	72,98	651,74	16,84	30,27	79,75	3,63	0,06	26,56	0

Неделя вторая День первый

Икра кабачковая	50	0,5	2,43	2,5	35	1,18	8,9	25,3	0,34	0,02	3,25	-
Щи из свежей капусты	200/10	1,78	4,9	6,13	75,7	40,18	85,1	34,3	0,65	0,04	20,05	-
Котлеты из кур с картофельным пюре и сливочным маслом	80/150/5	12,01	10,88	10,8	189,76	35,2	20,8	76,8	1,76	0,06	0,16	16
		3,08	4,5	30,5	175	-	-	-	-	-	-	-
Кисель из концентрата	200	1,36	-	29,02	121,52	-	-	-	0,68	0,1	-	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
Итого:		20,71	23,07	89,15	649,18	76,92	124,8	178,8	4,67	0,26	23,46	16

День второй

Суп - пюре из разных овощей с гречками	250/15	1,8	4,9	14,3	108,5	29,58	36	86,98	2,03	0,2	5,83	-
		1,67	0,18	11,16	52,93	3,31	2,61	11,98	0,21	0,02	-	-
Зразы рубленные с гречневой кашей и с соусом сметанным	100/150/50	9,58	12,07	4,93	199	40,29	24	124,29	6,69	0,05	1,32	24,93
		0,38	64,1	0,62	551,38	91,11	0,95	14,14	0,8	-	-	0,77
Банан	75	1,13	0,38	15,75	70,8	6	31,5	21	0,45	0,03	7,5	-
Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8							
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-

Итого:		16,94	82,26	74,16	1107,61	137,76	105,06	300,79	11,42	0,34	14,65	25,7
Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A

День третий

Салат из свежих огурцов	50	0,34	3,5	0,9	36	1,35	6,5	14,31	0,24	0,15	3,32	-
Борщ обыкновенный с картофелем	200/25	1,45	3,93	100,75	55,3	35,5	21	42,58	3,12	0,04	8,23	-
Биточки рыбные с картофельным пюре и сливочным маслом	70/150/5	9,9	3,29	6,72	194	-	-	-	-	-	-	-
		3,6	6,6	6,63	214,73	-	-	-	-	-	-	-
Компот из citrusовых	200	0	0	22,2	83	23	7	12	0,45	0,2	15	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
		17,27	17,68	147,4	635,23	60,21	44,5	111,29	5,05	0,43	26,55	0

День четвертый

Суп гороховый с картофелем на костном бульоне	300	9	3,9	27,3	153,9	99	57	393	21,7	0,18	1,2	-
Бефстроганов из говядины с макаронными изделиями	80/150	5,47	9,2	3	132,87	15,4	14,02	46,33	1,53	0,07	3,73	0
		5,52	4,52	26,44	168,45	-	-	-	-	-	-	-
Чай с лимоном	200/5	0,53	-	99,2	41,6	15,33	12,27	23,2	2,13	-	2,13	-
Груша	75	0,3	0,23	7,73	34,13	-	-	-	-	-	-	-

Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
		22,8	18,21	173,87	583,15	130,09	93,29	504,93	26,6	0,29	7,06	0

День пятый

Кукуруза консервированная	50	2,2	-	11,2	26							
Суп картофельный с рыбой	250/30	8,61	8,4	14,34	167,25	37	38,2	141,8	2,03	0,09	7,29	12,3
Гуляш из говядины с гречневой кашей	75/150	7,9	10,6	3,75	147	-	-	-	-	-	-	-
Кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	-	29,33	132	2,4	0,03	1,47	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
		24,29	22,03	68,69	547,65	37,36	77,53	316,2	5,67	0,16	8,76	12,3

