



Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамины,микроэлементы				
		Б	Ж	У		С	А	К	Ca	Fe
1 неделя										
понедельник										
52Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,1	8,3	92,8	6,7	0	269,8	35,5	1,3
256Мясо тушеное с овощами	100	15,2	17,4	2,6	225,0	0,2	0,0	315,1	21,2	2,5
310Картофель отварной	200	3,8	5,6	30,6	185,0	28,0	0,0	216,3	19,5	1,5
350 Кисель п/я	200	0,2	0,0	34,0	129,0	24,0	0,0	58,5	14,0	0,1
хлеб ржано-пшеничный	30	1,7	0,3	14,7	68,9	0,0	0,0	25,0	6,9	0,9
итого		22,2	29,4	90,2	700,7	58,9	0,0	884,7	97,1	6,3
вторник										
71Овощи свежие порционно огурцы	60	0,10	0,00	0,95	6,00	2,45	0,00	98,50	8,50	0,00
294 Котлета куриная с соусом	100/50	16,3	17,8	25,1	231,6	0,2	37,1	114,6	51,3	0,9
302 Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	8,1	52,3	325,0	0,0	0,0	326,1	19,3	6,1
376 Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,2	62,0	2,8	0,0	21,3	14,2	0,0
хлеб ржано-пшеничный	30	1,7	0,3	14,7	68,9	0,0	0,0	25,0	6,9	0,9
итого		29,31	26,25	104,30	687,54	3,03	37,10	487,00	91,70	7,93
среда										
Салат из зеленого горошка	60	2,98	5,19	8,62	63,5	5,9	0,4	37,2	13,2	0,4
234 Котлета(биточки)рыбная с маслом	100	14,8	6,4	11,6	149,6	0,0	0,0	59,2	44,8	0,0
312 Картофельное пюре с маслом	200/5	4,8	5,1	18,0	211,3	23,2	0,0	853,0	19,6	0,8
377 Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	62,0	2,8	0,0	21,3	14,2	0,0
хлеб ржано-пшеничный	30	1,7	0,3	14,7	68,9	0,0	0,0	25,0	6,9	0,9
итого		21,4	11,9	59,5	491,8	26,0	0,0	958,5	85,5	1,7
четверг										
71 овощи свежие помидоры	60	0,56	0,05	1,75	10,00	5,25	0,00	130,00	5,00	0,40
295Котлета рубленая из птицы с соусом	100/30	17,60	4,30	6,40	184,00	0,00	0,00	599,04	33,60	0,00
304 Рис отварной	200	4,90	7,30	58,60	279,00	0,00	0,00	54,10	1,90	0,70
387Компот из яблок	200	0,10	0,00	25,20	86,60	4,00	0,00		14,00	2,80
хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,70	68,94	0,00	0,00	25,00	6,90	0,93
итого		24,28	11,93	104,90	618,54	4,00	0,00	678,14	56,40	4,43
пятница										
45Салат из белокочанной капусты	100	1,2	7,3	3,2	89,8	17,2	0,0	224,3	33,2	0,8
309 Макароны отварные с сыром	200/10	13,6	15,3	34,1	321,5	0,2	112,3	72,3	294,3	1,2
379 Какао с молоком	200	3,8	0,6	26,1	125,1	1,3		216,2	152,3	0,5
хлеб ржано-пшеничный	30	1,7	0,3	14,7	68,9	0,0	0,0	25,0	6,9	0,9
итого		20,3	23,5	78,1	605,3	18,7	112,3	537,8	486,7	3,4

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	витамины,микроэлементы				
		Б	Ж	У		С	А	К	Ca	Fe
2 неделя										
понедельник										
62 Салат из моркови с сахаром	100	2,5	0,2	11,5	81,7	3,4		18,9	2,6	0,7
260 Гуляш	100	14,6	16,7	4,2	243,2	0,9		311,5	21,8	3,1
309 Макароны отварные с маслом	200/5	5,1	7,5	18,5	201,9	3,0	28,0	444,0	49,0	2,0
376 Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,2	62,0	2,8	0,0	21,3	14,2	0,0
хлеб ржано-пшеничный	30	1,7	0,3	14,7	68,9	0,0	0,0	25,0	6,9	0,9
итого		21,5	24,6	49,6	576,0	6,7	28,0	801,8	91,9	6,0
вторник										
45 Салат из белокочанной капусты	100	2,6	7,4	3,2	89,8	17,3	29,6	224,3	33,2	0,8
281Биточки с соусом	100/50	13,9	12,8	14,9	232,5	0,0	0,0	57,6	514,3	0,0
302 Каша гречневая рассыпчатая	200	11,5	8,1	51,8	325,0	0,0	0,0	440,0	65,0	4,0
387Компот из яблок	200	0,1	0,0	25,2	86,6	4,0	0,0		14,0	2,8
хлеб ржано-пшеничный	30	1,7	0,3	14,7	68,9	0,0	0,0	25,0	6,9	0,9
итого		27,2	21,2	106,6	713,0	4,0	0,0	522,6	600,2	7,7
среда										
295 Котлета рубленая из кур	100	16,4	16,2	15,2	272,3	0,0	26,9	103,2	38,9	1,8
312 Картофельное пюре с маслом	200/5	4,8	5,1	18,0	211,3	23,2	0,0	853,0	19,6	0,8
Салат из кукурузы	60	1,73	3,71	4,82	59,58	5,56	0	10,2	11,2	0,4
350 Кисель п/я	200	0,2	0,0	34,0	129,0	24,0	0,0	58,5	14,0	0,1
хлеб ржано-пшеничный	30	1,7	0,3	14,7	68,9	0,0	0,0	25,0	6,9	0,9
итого		24,8	25,3	86,7	741,1	52,8	26,9	1049,9	90,6	4,0
четверг										
71 овощи свежие помидоры	60	0,6	0,1	1,8	10,0	5,3	0,0	130,0	5,0	0,4
261Оладьи из печени	100	23,8	9,2	8,6	171,2	3,4	19,1	101,7	37,3	1,0
304 Рис отварной с соусом	200	4,9	7,3	58,6	293,4	0,0	0,0	54,1	1,9	0,7
389 Сок яблочный	200	1,0	0,0	20,2	86,6	4,0	0,0		14,0	2,8
хлеб ржано-пшеничный	30	1,7	0,3	14,7	68,9	0,0	0,0	25,0	6,9	0,9
итого		31,4	16,8	102,1	620,1	7,4	19,1	180,8	60,1	5,4

пятница										
71Овощи свежие порционно огурцы	60	0,1	0,0	1,0	6,0	2,5	0,0	98,5	8,5	0,0
173 Каша вязкая на молоке рис	200	9,4	4,0	45,1	262,6	2,0	32,0	139,8	173,2	1,5
3 Бутерброд с сыром и маслом	30/15/5	5,8	8,3	14,8	157,0	0,1	59,0	42,6	139,2	0,5
377 Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	62,0	2,8	0,0	21,3	14,2	0,0
хлеб ржано-пшеничный	30	1,7	0,3	14,7	68,9	0,0	0,0	25,0	6,9	0,9
итого		17,0	12,7	89,8	550,5	4,9	91,0	228,7	333,5	2,9

Примечание:

Для приготовления блюд
используются:

- соль йодированная

В примерном меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия 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. По просьбе родителей