

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)
	Завтрак										
415/06	Макароны с сыром	130/20	9,77	15,71	33,390	315,3	0,130	238,66	0,880	0,080	0,095
8/06	Бутерброд с колбасой в/к	20/20	8,35	9,39	13,78	293,3		21	1,44	0,007	0,007
тгк	Фрукт свежий	100	0,4	0,30	10,30	47,0	5,0	19,0	2,30	0,02	0,030
тгк	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,02	51,8		4,4	0,4	0,032	0,01
942/06	Чай с сахаром	200	0,001		15,04	60,13		0,51	0,049		
	Итого завтрак:		20,06	26,00	82,53	767,51	5,13	283,37	5,07	0,14	0,14
	Обед										
тгк	Салат из соленых огурцов с картофелем и м.р. (Салат из свежей моркови с яблоками и м.р. по сезону)	60 (60)	0,42	0,06	1,14	7,0	4,2	10,2	0,30	0,018	0,012
202/08	Суп овощной на курином бульоне	200	1,63	1,66	9,23	59,20	19,85	24,93	0,6800	0,069	0,0500
тгк	Рагу куриное в сметанном соусе	100 (60/40)	23,6	10,40	14,08	210,0	2,4	28	0,80	0,127	0,06

Табл 8/06	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6,325	5,775	28,59	191,4	13,544	3,3832	0,215	0,105
тгк	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,86	0,84	17,94	91,4	10,2	1,18	0,066	0,026
1009/06	Компот из красной смородины	200	0,08	0,03	20,5	84,00	2,8	28,00	0,600	0,001
	Итого обед:		34,9150	18,7650	91,5100	643,0000	29,2500	114,4340	6,9432	0,4960
	Итого за день:		54,9760	44,7650	174,0400	1410,5100	34,3800	397,8040	12,0122	0,6350

День: вторник

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)
	Завтрак										
438/06	Омлет натуральный с зеленым горошком (огурец свежий по сезону)	140	11,650	16,210	4,67	211,35	4,67	296,05	2,260	0,110	0,390
тгк	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,02	51,8		4,4	0,4	0,032	0,01
944/06	Чай с лимоном и сахаром	200	0,0712	0,0078	15,274	62,782	3,12	3,63	0,0958	0,00312	0,00156
	Итого завтрак:		13,261	16,818	29,964	325,932	7,790	304,080	2,756	0,145	0,402
	Обед										
81/06	Салат из квашеной капусты с морковью и м.р. (Салат из свежей капусты с морковью и м.р. по сезону)	60 (60)	0,727	3,0826	7,2818	60,539	14,93	22,784	0,5352	0,01923	0,02224
216/06	Суп вермишелевый с курицей	200/10	15,20	6,582744	24,262007	216,866435	3,37	78,212	0,7679	0,05184	0,04781

510/06	Шницель рыбный с маслом сливочным	80	10,170	11,3600	9,060	217,500	0,570	106,310	0,5500	0,07000	0,04600
694/06	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,891	5,4222	27,7609	175,911	33,12	94,71	1,5377	0,20516	0,15001
тгк	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,86	0,84	17,94	91,4		10,2	1,18	0,066	0,026
859/06	Компот из яблок	200	1,1112	0,1112	25,6844	108,866	2,78	5,048	0,6716	0,00834	0,00556
	Итого обед:		33,96	27,40	111,99	871,1	54,8	317,3	5,24	0,421	0,298
	Итого за день:		47,220	44,217	141,953	1197,014	62,560	621,344	7,998	0,566	0,699

День: среда

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)
	Завтрак										
Табл 8/06	Каша молочная манная с маслом сливочным	150/5	5,621	10,483	28,458	231,35	0,962	235,01	0,967	0,2556	0,228
8/06	Бутерброд с колбасой в/к	20/20	8,35	9,39	13,78	293,3		21	1,44	0,007	0,007
958/06	Кофейный напиток с молоком и сахаром	200	1,822	1,663	16,576	88,92	0,65	62,46	0,164	0,0209	0,078
	Итого завтрак:		15,79	21,54	58,81	613,60	1,61	318,27	2,57	0,28	0,31
	Обед										
тгк	Салат из зеленого горошка с картофелем и м.р. (Салат из свежих помидоров с зеленью и м.р. по сезону)	60 (60)	2,8600	0,1800	6,006	36,96	9,24	38,48	0,6400	0,10000	0,0460

204/06	Суп картофельный с рыбой консервир.	200/10	6,617638	3,726544	27,378007	169,978435	18,35	99,152	1,2163	0,23018	0,19603
591/06	Гуляш из отварного мяса	80 (60/20)	11,700	7,250	9,000	165,00	0,9	109,0	1,600	0,0300	0,0300
Табл 8/06	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/5	3,805	4,665	40	217,22		12,28	0,608	0,0432	0,0266
ткк	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,86	0,84	17,94	91,4		10,2	1,18	0,066	0,026
868/06	Компот из сухофруктов	200	0,11		22,8	90,67	0,4	22,65	1,245	0,004	0,008
	Итого обед:		27,95	16,66	123,12	771,23	28,89	291,76	6,49	0,47	0,33
	Итого за день:		43,746	38,198	181,938	1384,828	30,502	610,032	9,060	0,757	0,646

День: четверг

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	С (мг)	Ca (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)
	Завтрак										
469/06	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/20	19,150	18,940	45,870	441,00	0,460	273,57	0,360	0,1100	0,2100
ткк	Кондитерское изделие	40	2,5	6,7	27,40	180		9,2	0,32	0,04	0,028
944/06	Чай с лимоном и сахаром	200	0,0712	0,0078	15,274	62,782	3,12	3,63	0,0958	0,00312	0,00156
	Итого завтрак:		21,751	25,608	88,544	683,782	3,580	286,400	0,776	0,153	0,240
	Обед										
88/06	Салат из свеклы чесноком и м.р. (Салат из свежих овощей с капустой и м.р. по	60 (60)	0,5892	2,0376	4,2706	37,933	4,23	32,373	0,4774	0,01155	0,01546

	сезону)										
206/06	Суп картофельный с горохом и гречками	200/15	7,144738	10,365144	31,321307	247,774435	13,68	63,119	2,3857	0,26155	0,09134
582/06	Печень по-строгановски	80(60/20)	20,722	9,719	7,137	200,02	26,686	167,12	5,559	0,24625	1,9327
413/06	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,860	4,810	37	217,00	0	18,03	0,920	0,0900	0,0260
тгк	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,86	0,84	17,94	91,4		10,2	1,18	0,066	0,026
1009/06	Компот из черной смородины	200	0,08	0,03	20,5	84,00	2,8	28,00	0,600	0,001	0,001
	Итого обед:		37,26	27,80	118,61	878,1	47,4	318,8	11,12	0,676	2,093
	Итого за день:		59,007	53,410	207,153	1561,909	50,976	605,242	11,898	0,829	2,332

День: пятница

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)
	Завтрак										
Табл 8/06	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	150/5	5,57	6,823	31,806	211,64	0,962	249,83	0,458	0,1758	0,2292
3/06	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	10/20	1,79	6,11	11,37	107,9		7	0,46	0,037	0,020
958/06	Кофейный напиток с молоком и сахаром	200	1,822	1,663	16,576	88,92	0,65	62,46	0,164	0,0209	0,078

	Итого завтрак:		9,18	14,60	59,75	408,41	1,61	319,04	1,08	0,23	0,33
	Обед										
тгк	Икра овощная с м.р.: морковь, свекла, лук (Салат из свежих огурцов с зеленью и м.р. по сезону)	60 (60)	3,14	5,34	4,62	79,4	4,2	24,6	0,42	0,012	0,030
187/06	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	5,425238	10,498244	21,548307	202,948435	18,575	61,667	1,3757	0,06695	0,08625
626/06	Запеканка картофельная с мясом, соус томатный	200/20 (60/140/20)	16,17	22,4922	20,0848	353,695	92,34	139,007	2,7948	0,20355	0,26616
тгк	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,86	0,84	17,94	91,4		10,2	1,18	0,066	0,026
859/06	Компот из яблок	200	1,1112	0,1112	25,6844	108,866	2,78	5,048	0,6716	0,00834	0,00556
	Итого обед:		28,7064	39,2816	89,8775	836,31	117,90	240,522	6,4421	0,35684	0,41397
	Итого за день:		37,8884	53,8776	149,6295	1244,7194	119,5070	559,5620	7,5241	0,5905	0,7412

День: понедельник

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)
	Завтрак										
тгк	Пельмени отварные с маслом сливочным	150/5	14,8	14,28	33,84	339,0	62,96	94,820	1,9000	0,14000	0,18000
тгк	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,02	51,8		4,4	0,4	0,032	0,01
942/06	Чай с сахаром	200	0,001		15,04	60,13		0,51	0,049		
	Итого завтрак:		16,351	14,880	58,900	450,930	62,960	99,730	2,349	0,172	0,190

		Обед									
тгк	Салат из зеленого горошка с картофелем и м.р. (Салат из свежей моркови с яблоками и м.р. по сезону)	60 (60)	2,8600	0,1800	6,006	36,96	9,24	38,48	0,6400	0,10000	0,0460
216/06	Суп вермишелевый с курами	200/10	15,20	6,582744	24,262007	216,866435	3,37	78,212	0,7679	0,05184	0,04781
618/06	Тефтели из говядины с соусом томатным	110(60/50)	20,1435	16,3464	29,9959	348,168	4,5025	122,52	1,7535	0,07472	0,09299
Табл 8/06	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6,325	5,775	28,59	191,4		13,544	3,3832	0,215	0,105
тгк	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,86	0,84	17,94	91,4		10,2	1,18	0,066	0,026
1009/06	Компот из красной смородины	200	0,08	0,03	20,5	84,00	2,8	28,00	0,600	0,001	0,001
Итого обед:			47,4685	29,7541	127,3239	968,7944	19,9125	290,9560	8,3246	0,5086	0,3188
Итого за день:			63,8195	44,6341	186,2239	1419,7244	82,8725	390,6860	10,6736	0,6806	0,5088

День: вторник

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)
Завтрак											
Табл 8/06	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	150/5	5,57	6,823	31,806	211,64	0,962	249,83	0,458	0,1758	0,2292
тгк	Кондитерское изделие	40	2,5	6,7	27,40	180		9,2	0,32	0,04	0,028

467/06	Пудинг творожный с повидлом	100/20	19,354	19,155	44,964	433,11	0,559	274,57	0,456	0,1521	0,2745
ткк	Фрукт свежий (по сезону)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	7,5	28,5	3,45	0,03	0,045
944/06	Чай с лимоном и сахаром	200	0,0712	0,0078	15,274	62,782	3,12	3,63	0,0958	0,00312	0,00156
	Итого завтрак:		20,025	19,613	75,688	566,392	11,179	306,700	4,002	0,185	0,321
	Обед										
81/06	Салат из квашеной капусты с морковью и м.р. (Салат из свежей капусты с морковью и м.р. по сезону)	60 (60)	0,727	3,0826	7,2818	60,539	14,93	22,784	0,5352	0,01923	0,02224
204/06	Суп рисовый с курами	200/10	12,68	10,4981	24,347	242,968	13,01	91,972	1,5859	0,25064	0,17521
593/06	Гуляш из отварного сердца	80 (60/20)	11,700	7,250	9,000	165,00	0,9	109,0	1,600	0,0300	0,0300
413/06	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,860	4,810	37	217,00	0	18,03	0,920	0,0900	0,0260
ткк	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,86	0,84	17,94	91,4		10,2	1,18	0,066	0,026
1009/06	Компот из заморож.ягод в ас-те	200	0,08	0,03	20,5	84,00	2,8	28,00	0,600	0,001	0,001
	Итого обед:		33,91	26,51	116,51	860,91	31,64	279,99	6,42	0,46	0,28
	Итого за день:		53,932	46,124	192,197	1427,299	42,819	586,686	10,423	0,642	0,602

День: четверг

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)
	Завтрак										
444/06	Омлет, запеченный с картофелем	150	12,487	17,374	5,01	226,45	5,01	317,20	2,421	0,119	0,425
тгк	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,02	51,8		4,4	0,4	0,032	0,01
943/06	Чай с сахаром	200	0,001		15,04	60,13		0,51	0,049		
	Итого завтрак:		14,028	17,974	30,073	338,380	5,010	322,110	2,870	0,151	0,435
	Обед										
тгк	Салат из соленых огурцов с картофелем и м.р. (Салат из свежих огурцов и помидоров с м.р. по сезону)	60 (60)	0,42	0,06	1,14	7,0	4,2	10,2	0,30	0,018	0,012
170/06	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/5	5,425238	10,498244	21,548307	202,948435	18,575	61,667	1,3757	0,06695	0,08625
510/06	Котлета рыбная с маслом сливочным	80	10,170	11,3600	9,060	217,500	0,570	106,310	0,5500	0,07000	0,04600
694/06	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,891	5,4222	27,7609	175,911	33,12	94,71	1,5377	0,20516	0,15001
тгк	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,86	0,84	17,94	91,4		10,2	1,18	0,066	0,026
868/06	Компот из сухофруктов	200	0,11		22,8	90,67	0,4	22,65	1,245	0,004	0,008
	Итого обед:		22,88	28,18	100,25	785,43	56,87	305,74	6,19	0,43	0,33
	Итого за день:		36,904	46,155	130,322	1123,809	61,875	627,847	9,059	0,581	0,763

День: пятница

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)
	Завтрак										
235/06	Вермишель молочная с маслом сливочным	150/5	5,970	11,600	22,900	216,10	0,000	19,80	0,300	0,0220	0,023
3/06	Бутерброд с сыром	20/20	6,10	10,10	9,40	154,0	0,3	204	0,60	0,015	0,015
958/06	Кофейный напиток с молоком и сахаром	200	1,822	1,663	16,576	88,92	0,65	62,46	0,164	0,0209	0,078
	Итого завтрак:		13,892	23,363	48,876	459,020	0,950	286,660	1,064	0,058	0,116
	Обед										
119/06	Икра овощная с м.р.: морковь, свекла, лук (Салат из свежих огурцов с зеленью и м.р. по сезону)	60 (60)	3,14	5,34	4,62	79,4	4,2	24,6	0,42	0,012	0,030
197/06	Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной	200/5	2,638438	4,586844	19,913107	127,485435	19,7818	60,521	1,1167	0,11474	0,07989
645/06	Плов с курицей	200(60/140)	18,8352	10,4172	47,1426	358,337	4,41	123,973	1,0192	0,07283	0,0539
тгк	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,86	0,84	17,94	91,4		10,2	1,18	0,066	0,026
859/06	Компот из яблок	200	1,1112	0,1112	25,6844	108,866	2,78	5,048	0,6716	0,00834	0,00556
	Итого обед:		28,585	21,295	115,300	765,488	31,172	224,342	4,408	0,274	0,195
	Итого за день:		42,477	44,658	164,176	1224,508	32,122	511,002	5,472	0,332	0,311

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан ПиН	38,50	39,50	167,50	1175,00
По меню	48,49	46,23	171,11	1329,92

ЗАКАЗЧИК:

МБОУ «Гимназия № 11»

 /Л.Н. Тимчишина/
М.П.



ИСПОЛНИТЕЛЬ:

ООО «Продмед»



 / С.А. Беспалов /

М.П.