

Примерное 10 дневное меню - раскладка (обеда) для общеобразовательных организаций самостоятельно организующие питание учащихся учащихся 1-4 классов

ТК №	Наименование блюда	Выход д блюда в г	Наименование продукту	Вес в граммах БРУТТ	Вес в граммах НЕТТО	Белки	Жиры	Углев оды	Калорий ность	
	1 день- Понедельник									
	<i>обед</i>									
45	Суп картофельный с горохом	250	Картофель			2.3	3.9	13.6	98.8	
			с 01.09 по 31.10	67.5	50.0					
			с 31.10 по 31.12	71.0	63.0					
			с 31.12 по 28.02	77.0	63.0					
			с 29.02 по 01.09	83.0	63.0					
			Морковь	15.8	12.5					
			Лук репчатый	12.0	10.0					
			Горох лущеный	21.3	20.0					
			Масло растительное	5.0	5.0					
Вода	175.0	175.0								
Зелень	2.0	2.0								
209	Котлеты припущенные из птицы	80-5	курица 1 категории	166.0	59.0	12.5	14.2	8.6	212.7	
			хлеб пшеничный	15.0	15.0					
			молоко	21.0	21.0					
			масса п/-ф/та		91.0					
			масса готовых котлет		80.0					
			масло сливочное	5.0	5.0					
222	Каша пшенная рассыпчатая	150	крупа пшенная	59.0	59.0	5.5	5.3	35.3	211.1	
			вода	104.0	104.0					
			масса каши		144.0					
			масло сливочное	7.5	7.5					
463	Соус томатный с овощами	30	мука пшеничная	1.5	1.5	0.4	1.2	2.2	21.5	
			масло сливочное	2.0	2.0					
			томат паста	1.8	1.8					
			Лук репчатый	1.4	1.2					
			Морковь	1.5	1.2					
			сахар	0.3	0.3					
			вода	27.0	27.0					
283	Компот из смеси сухофруктов	200	смесь сухофруктов	25.0	30.5	0.6	0.0	27.9	113.8	
			сахар	15.0	15.0					
			вода	190.0	190.0					
115	ржаной	30	ржаной	30.0	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20.0	20.0	1.5	0.1	9.9	47.0	
	<i>Итого</i>	765		495.6	369.5	24.8	25.1	107.5	757.1	
	2 день-Вторник									
	<i>обед</i>									
47	Суп картофельный с макаронными	250	Картофель			2.8	2.9	21.8	124.1	
			с 01.09 по 31.10	100.0	75.0					
			с 31.10 по 31.12	107.0	75.0					
			с 31.12 по 28.02	115.0	75.0					
			с 29.02 по 01.09	125.0	75.0					

	Макаронными изделиями	200	Морковь	12.5	10.0				
			Лук репчатый	12.0	10.0				
			Масло растительное	3.8	3.8				
			Зелень	2.0	2.0				
			Макаронные изделия	10.0	10.0				
189	Шницель из говядины	80.0	говядина	91.0	68.5	12.2	13.4	6.6	202.0
			хлеб пшеничный	15.0	15.0				
			сухари панировочн	8.5	8.5				
			молоко	16.0	16.0				
			масса п/ф-та		99.0				
			масло сливочное	5.0	5.0				
			масса готовых шниц		80.0				
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	крупа гречневая	69.0	69.0	8.7	5.4	45.0	263.8
			вода	102.0	102.0				
			масса каши		144.0				
			масло сливочное	6.8	6.8				
463	Соус томатный с овощами	20	мука пшеничная	1.5	1.5	0.4	1.2	2.2	21.5
			масло сливочное	2.0	2.0				
			томат паста	1.8	1.8				
			Лук репчатый	1.4	1.2				
			Морковь	1.5	1.2				
			сахар	0.3	0.3				
			вода	27.0	27.0				
282	Компот из свежих фруктов	200	Сахар	15.0	15.0	0.5	0.2	23.1	96.0
			лимонная к-та	0.2	0.2				
			фрукты свежие	42.2	40.0				
			вода	162.0	162.0				
115	ржаной	30	ржаной	30.0	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20.0	20.0	1.5	0.1	9.9	47.0
	Итого	735		467.5	412.8	28.2	23.6	118.5	806.6
	3 день- Среда								
	обед								
37	Борщ с капустой белокочанной и картофелем	250	Картофель			1.8	5.0	10.7	95.0
			с 01.09 по 31.10	40.0	30.0				
			с 31.10 по 31.12	43.0	30.0				
			с 31.12 по 28.02	46.0	30.0				
			с 29.02 по 01.09	50.0	30.0				
			Капуста свежая	40.0	30.0				
			Морковь	15.8	12.5				
			Лук репчатый	7.3	6.0				
			свекла	50.0	40.0				
			томат паста	3.0	3.0				
			Масло растительное	3.0	3.0				
			сахар	2.0	2.0				
			зелень	2.0	2.0				
			вода	200.0	200.0				
488	сметана	10	сметана	10.0	10.0	0.3	1.5	0.4	16.2
172	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	рыба минтай	113.0	87.0	14.5	8.0	7.5	160.3
			вода	25.0	25.0				
			морковь	37.0	29.0				
			лук репчатый	17.0	14.0				
			томат паста	3.6	3.6				
			масло растительное	7.5	7.5				
			сахар	2.5	2.5				
			масса тушеной рыбы		70.0				
			масса тушен овощей		70.0				
			Картофель			3.2	6.1	23.3	160.5
			с 01.09 по 31.10	170.0	126.0				

241	Картофельное пюре	150	с 31.10 по 31.12	180.0	126.0				
			с 31.12 по 28.02	194.0	126.0				
			с 29.02 по 01.09	210.0	126.0				
			Масло сливочное	6.8	6.8				
			молоко	24.0	24.0				
277	Кисель из сухофруктов	200	сухофрукты	12.0	12.0	0.3	0.0	30.8	124.2
			крахмал картофельный	6.0	6.0				
			сахар	20.0	20.0				
			лимонная кислота	0.2	0.2				
			Вода	215.5	215.5				
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	Хлеб пшенично-ржаной	30.0	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20.0	20.0	1.5	0.1	9.9	47.0
118	Яблоко	120	Яблоко	134.0	120.0	0.3	0.3	11.8	37.6
	<i>Итого</i>	<i>920</i>		<i>776.7</i>	<i>647.1</i>	<i>23.9</i>	<i>21.4</i>	<i>104.4</i>	<i>692.9</i>
	4 день-Четверг								
	<i>обед</i>								
2	Салат витаминный	60	капуста свежая	30	24	0.68	6.08	6.92	85.16
			яблоки свежие	16.8	12				
			морковь	19.2	15.6				
			сахар	3	3				
			масло растительное	6	6				
			лимонная кислота	0.1	0.1				
			вода для разведения	3	3				
56	Суп лапша домашняя	250	Лапша			2.5	4.9	13.9	109.4
			мука пшеничная	17.5	17.5				
			мука на подпыл	7.5	7.5				
			вода	3.5	3.5				
			соль	0.5	0.5				
			яйцо	5.0	5.0				
			масса сухой лапши		22.5				
			масса вареной лапши		50.0				
			лук репчатый	6.3	5.0				
			морковь	12.5	10.0				
			масло сливочное	5.0	5.0				
Зелень	2.0	2.0							
			бульон	225.0	225.0				
209	Биточки из птицы	80-5	курица I категории	166.0	59.0	12.5	14.2	8.6	212.7
			хлеб пшеничный	15.0	15.0				
			молоко	21.0	21.0				
			масса п/-ф/та		91.0				
			масса готовых котлет		80.0				
			масло сливочное	5.0	5.0				
224	Рис отварной	150	крупа рисовая	54.0	54.0	3.9	5.1	40.3	225.2
			масло сливочное	6.0	6.0				
463	Соус томатный с овощами	30	мука пшеничная	1.5	1.5	0.4	1.2	2.2	21.5
			масло сливочное	2.0	2.0				
			томат паста	1.8	1.8				
			Лук репчатый	1.4	1.2				
			Морковь	1.5	1.2				
			сахар	0.3	0.3				
			вода	27.0	27.0				
			Сахар	15.0	15.0	0.5	0.2	23.1	96.0

282	Компот из свежих фруктов	200							
			фрукты свежие	42.2	40.0				

			вода	162.0	162.0				
115	Хлеб пшенино-ржаной	30	Хлеб пшенино-ржаной	30.0	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20.0	20.0	1.5	0.1	9.9	47.0
	<i>Итого</i>	825		514.3	386.4	23.9	32.2	114.9	849.1
	5 день-Пятница								
	<i>обед</i>								
4	Салат из свежей белокачанной капусты	100	капуста свежая	106.0	84.0	0.8	5.1	5.3	70.0
			морковь	13.0	13.0				
			масло растительное	10.0	10.0				
			сахар	5.0	5.0				
			лимонная кислота	0.1	0.1				
			вода для разведения	5.0	5.0				
43	Свекольник	250	Картофель			2.2	4.5	12.0	97.0
			с 01.09 по 31.10	57.0	43.0				
			с 31.10 по 31.12	61.0	43.0				
			с 31.12 по 28.02	66.0	43.0				
			с 29.02 по 01.09	72.0	43.0				
			свекла	80.0	64.0				
			томат паста	1.3	1.3				
			Морковь	12.5	10.0				
			Лук репчатый	13.5	11.3				
			Масло растительное	4.0	4.0				
			сахар	2.5	2.5				
			сметана	5.0	5.0				
			Зелень	2.0	2.0				
			вода	200.0	200.0				
			говядина 1 кат	70.0	50.0	10.5	15.5	10.8	224.2

202	Тефтели из говядины с рисом	80	крупа рисовая	7.0	7.0				
			вода	8.0	8.0				
			масса рассыпчатого готового риса		20.4				
			лук репчатый	28.0	24.0				
			масло сливочное	4.5	4.5				
			масса пассерованного лука		12.3				
			мука пшеничная	5.7	5.7				
			масса п-ф/та		95.0				
			масло сливочное	6.8	6.8				
			масса готовых тефтелей		80.0				
463	Соус томатный с овощами	30	мука пшеничная	1.5	1.5	0.4	1.2	2.2	21.5
			масло сливочное	2.0	2.0				
			томат паста	1.8	1.8				
			Лук репчатый	1.4	1.2				
			Морковь	1.5	1.2				
			сахар	0.3	0.3				
			вода	27.0	27.0				
227	Макаронные отварные	150	макаронные изделия	51.0	51.0	5.5	5.3	35.3	211.1
			масса отварных макарон. изделий		144.0				
			Масло сливочное	6.8	6.8				
283	Компот из смеси сухофруктов	200	смесь сухофруктов	25.0	30.5	0.6	0.0	27.9	113.8
			сахар	15.0	15.0				
			вода	190.0	190.0				
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	Хлеб пшенично-ржаной	30.0	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20.0	20.0	1.5	0.1	9.9	47.0
Итого		760		590.2	514.5	23.5	32.1	113.4	836.8
6 день- Понедельник									
обед									
9	Салат из моркови	60	морковь	66	52.8	0.7	6.1	6.2	82.0
			масло растительное	6	6				
			сахар	1.8	1.8				
37	Борщ с капустой белокачанной и картофелем	250	Картофель			1.8	5.0	10.7	95.0
			с 01.09 по 31.10	40.0	30.0				
			с 31.10 по 31.12	43.0	30.0				
			с 31.12 по 28.02	46.0	30.0				
			с 29.02 по 01.09	50.0	30.0				
			Капуста свежая	40.0	30.0				
			Морковь	15.8	12.5				
			Лук репчатый	7.3	6.0				
			свекла	50.0	40.0				
			томат паста	3.0	3.0				
			Масло растительное	3.0	3.0				
			сахар	2.0	2.0				
			зелень	2.0	2.0				
вода	200.0	200.0							
488	сметана	10	сметана	10.0	10.0	0.3	1.5	0.4	16.2
189	Шницель из говядины	80.0	говядина	91.0	68.5	12.2	13.4	6.6	202.0
			хлеб пшеничный	15.0	15.0				
			сухари панировочн	8.5	8.5				
			молоко	16.0	16.0				
			масса п/ф-та		99.0				
			масло сливочное	5.0	5.0				

			масса готовых шниц		80.0				
224	Рис отварной	150	крупа рисовая	54.0	54.0	3.9	5.1	40.3	225.2
			масло сливочное	6.0	6.0				
463	Соус томатный с овощами	25	мука пшеничная	1.3	1.3	0.3	1.0	1.8	17.9
			масло сливочное	1.7	1.7				
			томат паста	1.5	1.5				
			Лук репчатый	1.2	1.0				
			Морковь	1.2	1.0				
			сахар	0.3	0.3				
			вода	23.0	23.0				
282	Компот из свежих фруктов	200	Сахар	15.0	15.0	0.5	0.2	23.1	96.0
			лимонная к-та	0.2	0.2				
			фрукты свежие	42.2	40.0				
			вода	162.0	162.0				
115	Хлеб пшенино-ржаной	30	Хлеб пшенино-ржаной	30.0	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20.0	20.0	1.5	0.1	9.9	47.0
	<i>Итого</i>	825		557.0	484.1	23.2	32.7	109.0	833.5
	7 день-Вторник								
	<i>обед</i>								
42	Рассольник ленинградский	250	картофель			4.5	5.3	32.4	149.6
			с 01.09 по 31.10	67.0	50.0				
			с 31.10 по 31.12	71.0	50.0				
			с 31.12 по 28.02	77.0	50.0				
			с 29.02 по 01.09	84.0	50.0				
			морковь	15.0	12.0				
			лук репчатый	8.0	6.0				
			Масло растительное	2.0	2.0				
			огурцы маринован	16.8	15.0				
			рис	5.0	5.0				
			Вода	188.0	188.0				
			Зелень	2.0	2.0				
488	сметана	10	сметана	10.0	10.0	0.3	1.5	0.4	16.2
209	Котлеты припущенные из птицы	80-5	курица 1 категории	166.0	59.0	12.5	14.2	8.6	212.7
			хлеб пшеничный	15.0	15.0				
			молоко	21.0	21.0				
			масса п/-ф/га		91.0				
			масса готовых котлет		80.0				
			масло сливочное	5.0	5.0				
222	Каша пшенная рассыпчатая	135	крупа пшенная	59.0	59.0	5.5	5.3	35.3	211.1
			вода	104.0	104.0				
			масса каши		144.0				
			масло сливочное	7.5	7.5				
256	Соус молочный	30	молоко	30.0	30.0	1.0	2.1	2.8	33.7
			мука пшеничная	1.5	1.5				
			масло сливочное	1.5	1.5				
			сахар	0.3	0.3				
			вода	23.0	23.0				
283	Компот из смеси сухофруктов	200	смесь сухофруктов	25.0	30.5	0.6	0.0	27.9	113.8
			сахар	15.0	15.0				
			вода	190.0	190.0				
115	Хлеб пшенино-ржаной	30	Хлеб пшенино-ржаной	30.0	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20.0	20.0	1.5	0.1	9.9	47.0
	<i>Итого</i>	765		686.8	563.3	27.6	27.4	126.8	820.1
	8 день-Среда								
	<i>обед</i>								
			Картофель			2.3	3.9	13.6	98.8

45	Суп картофельный с горохом	250	с 01.09 по 31.10	67.5	50.0				
			с 31.10 по 31.12	71.0	63.0				
			с 31.12 по 28.02	77.0	63.0				
			с 29.02 по 01.09	83.0	63.0				
			Морковь	15.8	12.5				
			Лук репчатый	12.0	10.0				
			Горох лущеный	21.3	20.0				
			Масло растительное	5.0	5.0				
			Вода	175.0	175.0				
	Зелень	2.0	2.0						
192	печень говяжья по строгановски	110	печень	124	103	23.32	28.95	4.7	370.15
			масло растительное	9	9				
			иасса жарен печени		70				
			соус сметанный		40				
			мука пшеничная	1	1				
			масло сливочное	1	1				
			вода	22	22				
			сметана	20	20				
241	Картофельное пюре	150	Картофель			3.2	6.1	23.3	160.5
			с 01.09 по 31.10	170.0	126.0				
			с 31.10 по 31.12	180.0	126.0				
			с 31.12 по 28.02	194.0	126.0				
			с 29.02 по 01.09	210.0	126.0				
			Масло сливочное	6.8	6.8				
			молоко	24.0	24.0				
283	Компот из смеси сухофруктов	200	смесь сухофруктов	25.0	30.5	0.6	0.0	27.9	113.8
			сахар	15.0	15.0				
			вода	190.0	190.0				
115	Хлеб пшенино-ржаной	30	Хлеб пшенино-ржаной	30.0	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20.0	20.0	1.5	0.1	9.9	47.0
	<i>Итого</i>	<i>760</i>		<i>569.3</i>	<i>485.8</i>	<i>32.9</i>	<i>39.4</i>	<i>89.4</i>	<i>842.4</i>
	9 день-Четверг								
	<i>обед</i>								
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	Картофель			2.8	2.9	21.8	124.1
			с 01.09 по 31.10	100.0	75.0				
			с 31.10 по 31.12	107.0	75.0				
			с 31.12 по 28.02	115.0	75.0				
			с 29.02 по 01.09	125.0	75.0				
			Морковь	12.5	10.0				
			Лук репчатый	12.0	10.0				
			Масло растительное	3.8	3.8				
			Зелень	2.0	2.0				
			Макаронные изделия	10.0	10.0				
189	Биточки мясные из говядины	80.0	говядина	91.0	68.5	12.2	13.4	6.6	202.0
			хлеб пшеничный	15.0	15.0				
			сухари панировочн	8.5	8.5				
			молоко	16.0	16.0				
			масса п/ф-та		99.0				
			масло сливочное	5.0	5.0				
			масса готовых биточ		80.0				
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	крупа гречневая	69.0	69.0	8.7	5.4	45.0	263.8
			вода	102.0	102.0				
			масса каши		144.0				
			масло сливочное	6.8	6.8				
256	Соус молочный	30	молоко	30.0	30.0	1.0	2.1	2.8	33.7
			мука пшеничная	1.5	1.5				
			масло сливочное	1.5	1.5				
			сахар	0.3	0.3				

			вода	23.0	23.0				
282	Компот из свежих фруктов	200	Сахар	15.0	15.0	0.5	0.2	23.1	96.0
			лимонная к-та	0.2	0.2				
			фрукты свежие	42.2	40.0				
			вода	162.0	162.0				
115	Хлеб пшенино-	30	Хлеб пшенино-	30.0	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20.0	20.0	1.5	0.1	9.9	47.0
	<i>Итого</i>	<i>760</i>		<i>492.3</i>	<i>438.1</i>	<i>28.8</i>	<i>24.5</i>	<i>119.1</i>	<i>818.8</i>
	10 день- Пятница								
	<i>обед</i>								
56	Суп лапша домашняя	250	Лапша			2.5	4.9	13.9	109.4
			мука пшеничная	17.5	17.5				
			мука на подпыл	7.5	7.5				
			вода	3.5	3.5				
			соль	0.5	0.5				
			яйцо	5.0	5.0				
			масса сухой лапши		22.5				
			масса вареной лапши		50.0				
			лук репчатый	6.3	5.0				
			морковь	12.5	10.0				
			масло сливочное	5.0	5.0				
			Зелень	2.0	2.0				
			бульон	225.0	225.0				
210	Курица в томатном соусе	120.0	курица	208.0	132.0	34.5	41.6	5.4	534.3
			отварная мякоть птицы		70.0				
			масло сливочное	9.0	9.0				
			лук ркпчатый	9.3	7.5				
			томат-пюре	9.3	9.3				
			мука пшеничная	1.9	1.9				
			чеснок	0.9	0.9				
			сметана	5.0	5.0				
			сморковь	9.3	7.5				
			вода	46.0	46.0				
227	Макаронны отварные	150	макаронные изделия	51.0	51.0	5.5	5.3	35.3	211.1
			масса отварных макарон. изделий		144.0				
			Масло сливочное	6.8	6.8				
277	Кисель из сухофруктов	200	сухофрукты	12.0	12.0	0.3	0.0	30.8	124.2
			крахмал картофель	6.0	6.0				
			сахар	20.0	20.0				
			лимонная кислота	0.2	0.2				
			Вода	215.5	215.5				
115	Хлеб пшенино-ржаной	30	Хлеб пшенино-ржаной	30.0	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20.0	20.0	1.5	0.1	9.9	47.0
	<i>Итого</i>	<i>770</i>		<i>455.0</i>	<i>371.6</i>	<i>46.2</i>	<i>52.3</i>	<i>105.4</i>	<i>1078.1</i>