

1992.10.25
 Л.А.Т.

Примерное десятидневное циклическое меню обедов 1 - 4 классы

№ рец. по сборнику 2017 г.	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 ДЕНЬ														
Обед - 79,00 руб. (федеральные средства)														

82	Борщ из свежей капусты и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0,00	0,00	49,73	54,60	26,13	1,22
47	Салат из квашеной капусты	50	0,79	2,14	3,83	41,60	0,16	19,46	16,50	1,05	23,81	14,70	7,16	0,29
265	Плов	150	12,68	28,17	25,89	408,00	0,39	1,28	0,00	0,00	12,42	174,60	36,64	1,81
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,00	2,83	0,00	0,49
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ОБЕД		732	19,04	36,19	81,69	736,37	14,80	33,82	20,90	1,41	85,96	246,73	69,93	3,81

Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2017.- 544с.

2 ДЕНЬ

Обед - 79,00 руб. (федеральные средства)

104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	225,15	2,78	15,39	106,00	0,12	11,07	0,00	0,00	29,70	72,22	29,67	1,15
ПР	Кабачковая икра	50	0,77	3,46	3,26	46,85	0,00	0,27	0,00	0,00	15,74	14,21	5,76	0,27
171	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,21	5,62	29,32	188,24	0,12	0,00	23,53	0,00	15,70	123,74	82,66	2,80
251	Поджарка	65	10,16	28,89	2,67	314,84	0,28	1,38	0,00	0,00	22,65	126,95	167,12	2,96
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		725	246,09	41,99	123,74	973,33	0,54	12,72	23,53	0,26	88,40	354,52	291,81	7,40

Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2017.- 544с.

3 ДЕНЬ

Обед - 79,00 руб. (федеральные средства)

97	Суп картофельный с курицей	250	58,72	36,07	19,39	670,18	0,33	13,85	6,20	0,00	93,85	664,70	93,83	5,68
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,02	0,00	0,00	0,00	1,36	60,94	16,33	0,52
268	Котлеты домашние	80	10,83	9,76	8,09	199,00	0,14	0,20	0,00	0,00	21,88	83,19	16,07	0,75
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	78,00	52,44	137,26	1396,28	0,51	14,05	6,20	0,26	121,69	826,23	132,83	7,17

Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2017.- 544с.

4 ДЕНЬ

Обед - 79,00 руб. (федеральные средства)														
67	Винегрет овощной	60	0,97	3,72	5,34	58,72	0,06	7,80	1,56	0,00	24,24	29,28	14,04	0,61
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	49,50	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	0,00	49,25	49,00	22,13	0,83
212	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	0,00	0,15	36,98	86,60	27,75	1,01
234	Рыбные котлеты	80	10,40	12,36	11,50	204,80	0,06	0,52	39,52	0,00	59,42	150,76	32,20	1,18
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ОБЕД		800	20,98	71,62	118,28	807,92	0,34	42,26	41,08	0,41	174,49	333,04	102,72	3,85
Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2017.- 544с.														
5 ДЕНЬ														
Обед - 79,00 руб. (федеральные средства)														
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,54	118,60	0,22	5,83	0,00	0,00	42,68	88,10	35,58	2,05
45	Салат из белокачанной капусты	50	0,65	1,62	3,23	30,20	0,11	8,54	0,00	0,00	12,48	14,15	7,54	0,23
202/203	Макароны отварные	150	3,28	3,47	18,27	117,43	0,05	0,12	61,71	0,00	158,14	108,26	10,89	0,66
288	Курица отварная порционная	80	16,01	17,60	0,33	233,64	0,03	1,61	66,95	0,00	38,18	113,86	13,83	1,30
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ОБЕД		790	30,23	29,21	111,47	817,27	0,43	16,10	128,66	0,26	256,08	341,77	74,44	4,46
Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2017.- 544с.														
Обед - 79,00 руб. (федеральные средства)														
59	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,1	5,11	23,94	0,03	2,63	0	0	14,4	26,72	18,23	0,64
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,38	5,08	13,00	117,00	0,06	0,35	0,00	0,00	27,30	36,78	15,23	0,73
202/203	Макароны отварные	100	3,28	3,47	18,27	117,43	0,05	0,12	61,71	0,00	158,14	108,26	10,89	0,66
279	Тефтели	110	6,96	8,29	9,44	142,00	0,05	0,41	16,00	0,00	21,62	85,51	17,32	0,88
359	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,03	15,00	0,25	0,00	29,50	0,00	1,00	0,10
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ОБЕД		780	18,30	17,88	100,66	643,39	0,22	18,51	77,96	0,00	250,96	257,27	62,67	3,01

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2017.- 544с.

7 ДЕНЬ

Обед - 79,00руб. (федеральные средства)

88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	49,50	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	0,00	49,25	49,00	22,13	0,83
47	Салат из квашеной капусты	50	0,79	2,14	3,83	41,60	0,16	19,46	16,50	1,05	23,81	14,70	7,16	0,29
171	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,21	5,62	29,32	188,24	0,12	0,00	23,53	0,00	15,70	123,74	82,66	2,80
260	Гуляш	100	10,11	26,78	2,75	293,55	0,27	0,87	0,00	0,00	19,00	122,19	21,27	2,10
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	22,66	85,28	116,90	930,54	0,63	36,11	40,03	1,31	112,36	327,03	139,82	6,24

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2017.- 544с.

8 ДЕНЬ

Обед - 79,00 руб. (федеральные средства)

102	Суп картофельный с горохом	250	4,39	4,22	12,23	118,60	0,18	4,66	0,00	0,00	13,14	70,48	28,46	1,22
139	Капуста тушёная	100	2,04	3,68	7,89	77,00	0,03	17,08	0,00	0,00	58,75	40,69	20,85	0,83
212	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	0,00	0,15	36,98	86,60	27,75	0,19
268	Котлеты домашние	80	10,83	9,76	8,09	199,00	0,14	0,20	0,00	0,00	21,88	83,19	16,07	0,75
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		840	25,12	23,70	121,75	849,25	0,51	40,10	0,00	0,41	135,35	298,36	99,73	3,21

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2017.- 544с.

9 ДЕНЬ

Обед - 79,00 руб. (федеральные средства)

82	Борщ из свежей капусты и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0,00	0,00	49,73	54,60	26,13	1,22
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,02	0,00	0,00	0,00	1,36	60,94	16,33	0,52
255	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185,00	0,20	8,45	5782,00	0,00	33,24	239,32	17,47	5,00
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	23,51	22,76	124,23	815,85	0,29	19,13	5782,00	0,26	88,93	372,26	66,53	6,96

Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2017.- 544с.

10 ДЕНЬ

Обед - 79,00 руб. (федеральные средства)

67	Винегрет овощной	60	0,97	3,72	5,34	58,72	0,06	7,8	1,56	0,00	24,24	29,28	14,04	0,61
98	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,91	6,09	76,25	2,30	9,87	0,00	0,00	35,87	33,57	35,87	0,57
171	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,21	5,62	29,32	188,24	0,12	0,00	23,53	0,00	15,70	123,74	82,66	2,80
256	Мясо тушеное	100	10,58	28,17	2,56	305,00	0,28	0,18	0,00	0,00	19,08	126,76	22,60	1,49
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,00	0,00	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	23,04	43,66	116,41	945,61	2,78	17,85	25,09	0,26	99,49	330,75	161,77	5,69

Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2017.- 544с.