

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Школяр"

Степанова А.Г.



Примерное 2-х недельное меню
Завтраки для учащихся 1-4 классов

СОГЛАСОВАНО:

Директор ООО "Школяр" № 142
Светлана И.С. ООТ



Индивидуальное по медицинским показаниям (Исключить: молоко, сметану, творог, масло сливочное, сыр)

№ СТН	Наименование блюд	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы, гр	Са	Р	Mg	Fe	Вит. С	Эн. ц. ккал
1-ая неделя											
1 день, понедельник											
ЗАВТРАК											
ТТК № 43	Помидоры свежие	60	0,54	0,12	2,34	6,00	15,60	6,60	0,20	7,80	10,80
ТТК № 439	Курица отварная	90	10,75	8,00	25,90	63,30	94,50	40,90	0,50	1,00	201,80
ТТК № 36	Рис, припущенный с овощами (лук, морковь)	150	2,46	6,12	12,91	24,00	32,00	10,00	0,50	0,20	203,36
ТТК № 628	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	64,80	97,20	44,70	0,90	10,30	53,00
ТТК № 52/12	Хлеб с отрубями	30	2,31	0,90	14,94	7,00	10,50	5,00	0,40	0,20	68,00
	Итого:		16,26	15,14	69,79	165,10	249,80	107,20	2,50	19,50	536,96
2 день, вторник											
ЗАВТРАК											
ТТК № 13	Яйцо вареное	50	7,35	5,75	0,7	27,1	0	4,5	0,1	4,3	78,4
ТТК № 217/04	Овощи (капуста б/к, картофель, лук, морковь), тушеные в соусе	200	4,13	11,73	29,20	37,73	34,80	198,31	37,56	1,73	241,33
ТТК № 628	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	64,80	97,20	44,70	0,90	10,30	53,00
ТТК № 52/12	Хлеб с отрубями	30	2,31	0,90	14,94	7,00	10,50	5,00	0,40	0,20	68,00
ТТК	Апельсины свежие	200	1,80	0,40	16,20	0,00	46,00	26,00	0,60	120,00	86,00
	Итого:		15,79	18,78	74,74	136,63	188,50	278,51	39,56	136,53	526,73
3 день, среда											
ЗАВТРАК											
ТТК № 42	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,68	84,60	25,20	8,40	0,36	6,00	9,00
ТТК № 25/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с отрубями	90	11,74	9,12	11,72	114,87	166,14	27,00	1,28	0,16	169,60
ТТК № 516	Макароны отварные	150	4,20	6,20	25,33	43,83	0,01	9,20	0,90	0,00	180,00
ТТК № 44	Напиток из шиповника	200	0,64	0,24	26,64	60,00	20,00	10,00	5,60	80,00	90,28

ТТК №52/12	Хлеб с отрубями	30	2,31	0,90	14,94	7,00	10,50	5,00	0,40	0,20	68,00
Итого:			19,37	16,52	80,31	310,30	221,85	59,60	8,54	86,36	516,88
4 день, четверг											
ЗАВТРАК											
ТТК № 43	Помидоры свежие	60	0,54	0,12	2,34	6,00	15,60	6,60	0,20	7,80	10,80
ТТК	Кнели из говядины	90	11,52	9,20	4,00	41,00	145,87	18,88	0,72	0,16	136,40
ТТК №466/3	Рис припущенный	150	2,46	6,12	12,91	24,00	32,00	10,00	0,50	0,20	203,36
ТТК №628	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	64,80	97,20	44,70	0,90	10,30	53,00
ТТК №52/12	Хлеб с отрубями	30	2,31	0,90	14,94	7,00	10,50	5,00	0,40	0,20	68,00
Итого:			17,03	16,34	47,89	142,80	301,17	85,18	2,72	18,66	471,56
5 день, пятница											
ЗАВТРАК											
ТТК №41	Огурец "Соленый Молодец"	60	0,03	0,23	0,53	6,73	11,50	0,73	0,17	0,03	4,00
ТТК	Филе куриное тушеное в соусе	100	13,38	13,00	30,13	60,38	56,25	8,50	0,00	1,25	179,60
ТТК №463	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,00	4,92	25,56	116,40	161,33	33,24	0,60	14,88	202,80
ТТК №588	Компот из сухофруктов	200	0,17	0,00	13,10	17,49	13,43	8,95	0,64	0,24	99,38
ТТК №52/12	Хлеб с отрубями	30	2,31	0,90	14,94	7,00	10,50	5,00	0,40	0,20	68,00
Итого:			19,89	19,05	84,26	208,00	253,01	56,42	1,81	16,60	553,78
Среднее значение за неделю:			17,67	17,17	71,40	192,57	242,87	117,38	11,03	55,53	521,18
2-ая неделя											
1 день, понедельник											
ЗАВТРАК											
ТТК № 43	Помидоры свежие	60	0,54	0,12	2,34	6,00	15,60	6,60	0,20	7,80	10,80
ТТК №439	Курица отварная	90	10,75	8,00	25,90	63,30	94,50	40,90	0,50	1,00	201,80
ТТК № 470	Картофель отварной	150	2,85	6,64	18,90	19,05	28,58	1,35	0,20	0,16	144,00
ТТК №628	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	64,80	97,20	44,70	0,90	10,30	53,00
ТТК №52/12	Хлеб с отрубями	30	2,31	0,90	14,94	7,00	10,50	5,00	0,40	0,20	68,00
Итого:			16,65	15,66	75,78	160,15	246,38	98,55	2,20	19,46	477,60
2 день, вторник											
ЗАВТРАК											

ТТК №42	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,68	84,60	25,20	8,40	0,36	6,00	9,00
ТТК №270	Каша "Царская" (греча, свинина карбонад)	200	15,70	15,20	42,40	71,30	34,20	109,80	3,80	4,10	368,00
ТТК №628	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	64,80	97,20	44,70	0,90	10,30	53,00
ТТК №52/12	Хлеб с отрубями	30	2,31	0,90	14,94	7,00	10,50	5,00	0,40	0,20	68,00
	Итого:		18,69	16,16	72,72	227,70	167,10	167,90	5,46	20,60	498,00
3 день, среда											
ЗАВТРАК											
ТТК №417	Котлета мясо-картофельная	90	11,30	13,00	26,00	15,40	80,00	19,50	0,90	0,40	176,00
ТТК №482	Капуста тушеная	150	3,40	2,10	14,70	146,10	68,94	15,30	1,20	9,20	156,00
ТТК №628	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	64,80	97,20	44,70	0,90	10,30	53,00
ТТК №52/12	Хлеб с отрубями	30	2,31	0,90	14,94	7,00	10,50	5,00	0,40	0,20	68,00
	Итого:		17,21	16,00	69,34	233,30	256,64	84,50	3,40	20,10	453,00
4 день, четверг											
ЗАВТРАК											
ТТК №324	Котлета из горбуши	90	12,20	12,40	27,00	84,40	133,77	30,90	0,38	3,20	175,60
ТТК № 516	Макароны отварные	150	4,20	6,20	25,33	43,83	0,01	9,20	0,90	0,00	180,00
ТТК №629	Чай с лимоном	200/7	0,31	0,00	15,20	16,00	24,00	6,00	0,80	11,20	60,00
ТТК №52/12	Хлеб с отрубями	30	2,31	0,90	14,94	7,00	10,50	5,00	0,40	0,20	68,00
	Итого:		19,02	19,50	82,47	151,23	168,28	51,10	2,48	14,60	483,60
5 день, пятница											
ЗАВТРАК											
ТТК №41	Огурец "Соленый Молодец"	60	0,03	0,23	0,53	6,73	11,50	0,73	0,17	0,03	4,00
ТТК	Котлета "Здоровье"	90	10,70	7,30	25,40	31,80	162,00	24,30	1,20	0,50	131,00
ТТК №36	Рис, припущенный с овощами (лук, морковь)	150	2,95	7,34	15,50	28,80	38,40	12,00	0,60	0,24	244,03
ТТК №628	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	64,80	97,20	44,70	0,90	10,30	53,00
ТТК №52/12	Хлеб с отрубями	30	2,31	0,90	14,94	7,00	10,50	5,00	0,40	0,20	68,00
	Итого:		16,19	15,77	70,07	139,13	319,60	86,73	3,27	11,27	500,03
	Среднее значение за неделю:		17,55	16,62	74,08	182,30	231,60	97,76	3,36	17,21	482,45
	Среднее значение за 2 недели:		17,61	16,89	72,74	187,43	237,23	107,57	7,19	36,37	501,81