



А.К. Вульферт

МЕНЮ
для организации питания обучающихся 1-4 классов на 10 дней

День	Блюдо	Состав	Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	
1	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	молоко коровье пастеризованное 2,5% м.д.ж.	96	2,17	2,5	0,11	45,39	
		сахар-песок	16,6	0	0	15,11	15,11	
		крупя пшениная	40	5,15	1,38	25,17	148,31	
		масло сливочное 72,5% м.д.ж.	8	0,07	0,52	0,11	73,39	
		соль поваренная йодированная	0,3	0	0	0	0	
		вода	64	0	0	0	0	
			200	7,4	4,4	47,8	282,2	
	Бутерброд с маслом , сыром	Батон пшеничный	30	2,81	0,28	0	138,46	
		сыр твердых сортов	15	1,94	1,84	17,59	93,76	
		масло сливочное 72,5% м.д.ж.	5	0,06	5,01	0,09	45,72	
			50	4,81	7,13	17,68	183,77	
	Чай с черникой и сахаром	чай черный байховый	1	0,19	0,04	0,06	1,41	
		сахар-песок	7	0	0	6,36	25,43	
		черника замороженная	12	0,12	0,06	0,83	4,39	
		вода	185	0	0	0	0	
			200	0,31	0,1	7,25	31,23	
	Фрукт	Фрукт	150	2,12	0,66	28,67	129,06	
			150	2,12	0,66	28,67	129,06	
	хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,32	
			630	24,01	13,95	147,18	626,26	
2	Жаркое по домашнему	томатное пюре	6,50	0,22	-	0,70	3,67	
		картофель	103,80	1,95	0,37	15,40	72,68	
		говядина 1 категории	101,00	17,66	14,22	-	198,62	
		лук репчатый	13,80	0,18	0,02	1,03	5,06	
		масло подсолнечное	6,50	0,05	4,15	0,08	37,83	
		лавровый лист	-	-	-	0,01	0,07	
		соль поваренная йодированная	0,8	0	0	0	0	
			200	20,06	18,76	17,21	317,86	
		хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,32
			30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Салат из белокочанной капусты	капуста белокочанная	242,50	4,10	0,21	10,37	59,82	
		лук репчатый	19,40	0,26	0,03	1,45	7,12	
		морковь	19,40	0,21	0,02	1,22	5,97	
		сахар-песок	5,80	-	-	5,29	21,14	
		масло подсолнечное	19,40	-	17,05	-	153,49	
		соль поваренная йодированная	0,60	-	-	-	-	
		кислота лимонная	0,30	-	-	0,02	0,09	
			200	4,57	17,31	18,35	247,63	
	чай с сахаром	чай черный байховый	1	0,19	0,04	0,06	1,41	
		сахар-песок	7	0	0	6,36	25,43	
вода		200,00	-	-	-	-		
		200	0,19	0,04	6,42	26,84		
Фрукт	Фрукт	150,00	0,65	0,61	15,38	69,56		
	150	0,65	0,61	15,38	69,56			
		780	27,75	36,96	72,12	732,21		
3	Плов с курицей (филе)	томатное пюре	1,90	0,06	-	0,21	1,08	
		лук репчатый	8,00	0,11	0,01	0,60	2,94	
		морковь	12,80	0,16	0,01	0,80	3,94	
		куриная грудка (филе)	68,40	15,17	1,14	0,25	71,98	
		крупя рисовая	54,40	3,58	0,48	36,63	165,16	
		масло подсолнечное	6,70	-	5,91	-	53,17	
		соль поваренная йодированная	0,80	-	-	-	-	
		вода	50,00	-	-	-	-	
		лавровый лист	-	-	-	0,01	0,07	
			200	19,08	7,55	38,49	298,27	
		хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,32
		30	2,28	0,24	14,76	70,32		
	Кукуруза консервированная	Кукуруза консервированная	100,00	2,20	0,40	11,20	57,20	
		100	2,2	0,4	11,2	57,2		
	Чай с черной смородиной и сахаром	черная смородина	15,00	0,14	0,05	1,00	5,03	
		чай черный байховый	1	0,19	0,04	0,06	1,39	
		сахар-песок	13	0	0	11,81	47,23	
		вода	200,00	-	-	-	-	
			200	0,33	0,09	12,87	53,65	
	Фрукт	Фрукт	150	0,56	0,4	14,06	62,06	
	150	0,56	0,4	14,06	62,06			
		680	24,45	8,68	91,38	541,5		

6	Каша рисовая молочная вязкая	молоко коровье пастеризованное 2,5% м.д.ж.	106,7	2,91	2,35	4,66	51,39
		сахар-песок	15	0	0	5,19	20,78
		крупа рисовая	34,7	2,28	0,31	23,34	105,25
		масло сливочное 72,5% м.д.ж.	9,3	0,07	5,95	0,11	54,31
		соль поваренная йодированная	1,3	0	0	0	0
		вода	66,7	0	0	0	0
			200	5,26	8,61	33,3	231,73
	Бутерброд с маслом , сыром	Батон пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	93,76
		сыр твердых сортов	13,3	3,51	3,55	0	45,95
		масло сливочное 72,5% м.д.ж.	12	0,05	4,83	0,09	44,06
			55,3	6,6	8,7	19,77	183,77
	Чай с черникой и сахаром	чай черный байховый	1	0,19	0,04	0,06	1,41
		сахар-песок	7	0	0	6,36	25,43
		черника замороженная	12	0,12	0,06	0,83	4,39
		вода	180	0	0	0	0
			200	0,31	0,1	7,25	31,23
	Фрукт	Фрукт	100	1,5	0,5	21	94,5
			100	1,5	0,5	21	94,5
	хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,32
			580,3	15,95	18,15	96,08	611,55
7	Картофельное пюре	картофель	160	3,16	0,59	24,92	117,63
		молоко коровье пастеризованное 2,5% м.д.ж.	32	0,87	0,7	1,4	15,42
		масло сливочное 72,5% м.д.ж.	9,1	0,07	5,78	0,11	52,76
		соль поваренная йодированная	0,7	0	0	0	0
			200	4,1	7,07	26,43	185,81
	Гуляш из отварной говядины	мука пшеничная высший сорт	5,6	0,56	0,06	3,53	16,95
		говядина 1 категории	100	32	25,77	0	359,88
		томатное пюре	12	0,36	0	1,13	5,93
		лук репчатый	10,5	0,14	0,02	0,78	3,85
		масло сливочное 72,5% м.д.ж.	9,8	0,07	6,22	0,12	56,74
		соль поваренная йодированная	0,7	0	0	0	0
		лавровый лист	0,001	0	0	0	0
			150	33,13	32,07	5,56	443,35
	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	помидор свежий (томат)	20,00	0,22	0,04	0,76	4,28
		капуста белокочанная	48,00	0,86	0,05	2,26	12,91
		огурец свежий	20,00	0,16	0,02	0,50	2,82
		масло подсолнечное	10,00	-	9,99	-	89,91
		соль поваренная йодированная	-	-	-	-	-
		кислота лимонная	0,20	-	-	0,01	0,05
		вода	5,00	-	-	-	-
			100	1,24	10,1	3,53	109,97
	Чай с черной смородиной и сахаром	черная смородина	12,00	0,11	0,04	0,80	4,02
		чай черный байховый	1	0,19	0,04	0,06	1,41
		сахар-песок	7	0	0	6,36	25,43
		вода	180	0	0	0	0
			200	0,3	0,08	7,22	30,86
	Фрукт	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	35
			100	0,8	0,2	7,5	35
			750	39,57	49,52	50,24	804,99

8	Гречка отварная	Крупа гречневая ядрица	92,3	10,95	2,68	48,03	260,05	
		масло сливочное 72,5% м.д.ж.	6,8	0,05	4,34	0,08	39,55	
		соль поваренная йодированная	1	0	0	0	0	
		вода	100,8	0	0	0	0	
			200,00	11,00	7,02	48,11	299,60	
	Курица тушеная с морковью (филе)	мука пшеничная высший сорт	3,3	0,33	0,04	2,08	9,99	
		лук репчатый	10	0,16	0,02	0,92	4,52	
		морковь	27,3	0,33	0,02	1,71	8,4	
		куриная грудка (филе)	71,3	15,83	1,19	0,26	75,08	
		сметана 15% м.д.ж.	10,9	0,27	1,44	0,36	15,46	
		масло сливочное 72,5% м.д.ж.	2,2	0,02	1,39	0,03	12,7	
		масло подсолнечное	3,3	0	2,88	0	25,89	
		соль поваренная йодированная	1	0	0	0	0	
		вода	5	0	0	0	0	
		100	16,94	6,98	5,36	152,04		
	хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,32	
			30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Салат из свеклы с чесноком	свекла	95,3	1,27	0,08	0	34,62	
		чеснок	0,7	0	0	0	1,54	
		масло подсолнечное	4	0	3,52	0	31,65	
		100	1,27	3,6	0	67,81		
	Чай с лимоном и сахаром	лимон	8	0,07	0,01	0,22	1,21	
		чай черный байховый	1	0,19	0,04	0,06	1,41	
		сахар-песок	7	0	0	6,36	25,43	
		вода	184	0	0	0	0	
		200	0,26	0,05	6,64	28,05		
	Фрукт	Фрукт	130,00	0,52	0,52	12,74	57,72	
			130	0,52	0,52	12,74	57,72	
			760,00	32,27	18,41	87,61	675,54	
	9	Запеканка из творога со сгущенным молоком	сметана 15% м.д.ж.	5,3	0,13	0,7	0,17	7,56
			сухари панировочные	5,3	0,56	0,07	3,28	15,94
			яйцо куриное	5,3	0,64	0,54	0,03	7,54
			творог 9,0% м.д.ж.	173,3	29,33	13,73	8,2	273,67
крупа манная			13,3	1,29	0,12	8,57	40,48	
сахар-песок			13,3	0	0	12,11	48,44	
масло сливочное 72,5% м.д.ж.			5,3	0,04	3,4	0,06	31,04	
соль поваренная йодированная			0,7	0	0	0	0	
молоко цельное сгущенное с сахаром 8,5% м.д.ж.			13,3	0,9	1	6,73	39,52	
			200	32,89	19,56	39,15	464,19	
Фрукт		Фрукт	100	1,5	0,5	21	94,5	
			100	1,5	0,5	21	94,5	
Чай с сахаром		чай черный байховый	1	0,19	0,04	0,06	1,41	
		сахар-песок	7	0	0	6,36	25,43	
		вода	192	0	0	0	0	
		200	0,19	0,04	6,42	26,84		
Булочка Московская		Булочка Московская	70	6,02	2,06	39,7	201,41	
			70	6,02	2,06	39,7	201,41	
			570	40,6	22,16	106,27	786,94	

10	Рис с овощами	крупа рисовая	44	2,9	0,39	29,63	133,58	
		зеленый горошек консервированный	20	0,58	0,04	1,18	7,38	
		кукуруза консервированная	20	0,41	0,07	2,04	10,44	
		морковь	29,3	0,36	0,03	1,84	9,03	
		масло подсолнечное	8	0	7,03	0	63,3	
		соль поваренная йодированная	0,7	0	0	0	0	
		вода	122	0	0	0	0	
			200	1,35	7,17	34,69	223,73	
		Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	сметана 15% м.д.ж.	12,5	2,15	11,63	2,89	124,86
			мука пшеничная высший сорт	5	0,84	0,09	5,27	25,31
		минтай	155,3	23,2	1,23	0	103,88	
		сыр твердых сортов	10,2	2,23	2,65	0	32,79	
		масло сливочное 72,5% м.д.ж.	5	0,07	5,62	0,1	51,28	
		масло подсолнечное	5,6	0	11,7	0	105,33	
		соль поваренная йодированная	1	0	0	0	0	
		вода	17,1	0	0	0	0	
		200	28,49	32,92	8,26	443,45		
	Нарезка из свежих огурцов	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14,1	
			100	0,8	0,1	2,5	14,1	
	хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,32	
			30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Чай с черной смородиной и сахаром	черная смородина	12,00	0,11	0,04	0,80	4,02	
		чай черный байховый	1	0,19	0,04	0,06	1,41	
		сахар-песок	7	0	0	6,36	25,43	
		вода	180	0	0	0	0	
		200	0,3	0,08	7,22	30,86		
	Фрукт	Фрукт	150	1,27	0,26	11,06	51,68	
			150	1,27	0,26	11,06	51,68	
			880	34,49	40,77	78,49	834,14	
			6 370,30	256,59	225,33	813,24	7215,77	