



А.К. Вульферт

МЕНЮ

для организации питания обучающихся 5-11 классов на 10 дней

День	Блюдо	Состав продуктов	Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	
1	Каша вязкая молочная из пшеничной 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	
		крупка пшеничная	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 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
хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,32		
			630	24,01	13,95	147,18	563,13	
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
	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 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
				430	22,53	19,04	38,39	415,02
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	
		крупка 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
	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	
			430	21,55	7,83	59,67	395,43	

4	Макаронные изделия отварные	макаронные изделия высшего сорта	70	7,23	0,8	44,91	215,79
		масло сливочное 72,5% м.д.ж.	6,9	0,05	4,42	0,08	40,35
		соль поваренная йодированная	0,7	0	0	0	0
		вода	404	0	0	0	0
			200	7,28	5,22	44,99	256,14
	Печень по-строгановски	сметана 15% м.д.ж.	12,5	0,31	1,65	0,41	17,71
		печень говяжья	74	12,45	2,41	3,57	85,77
		мука пшеничная высший сорт	4	0,41	0,05	2,54	12,21
		лук репчатый	10	0,13	0,02	0,75	3,67
		масло сливочное 72,5% м.д.ж.	2,5	0,02	1,6	0,03	14,55
		масло подсолнечное	6	0	5,27	0	47,47
		соль поваренная йодированная	0,7	0	0	0	0
			110	13,32	11	7,3	181,38
	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	
	хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,32
			30	2,28	0,24	14,76	70,32
			540	23,07	16,5	73,47	534,68
	5	Капуста белокочанная тушеная	лук репчатый	8	0,14	0,02	0,8
морковь			10	0,16	0,01	0,84	4,11
томатное пюре			5	0,11	0,02	0,37	2,09
капуста белокочанная			167	3,47	0,18	8,78	50,65
масло подсолнечное			10	0	35,16	0	316,48
соль поваренная йодированная			0	0	0	0	0
			200	3,88	35,39	10,79	377,24
Голень куриная запеченая		голень куриная	145,2	24,84	23,51	0	310,96
		сметана 15% м.д.ж.	0,4	0,01	0,05	0,01	0,51
		масло подсолнечное	0,5	0	0,44	0	3,99
		соль поваренная йодированная	0,1	0	0	0	0
		146,2	24,85	24	0,01	315,46	
Чай с лимоном и сахаром		лимон	5	0,07	0,01	0,22	1,21
		чай черный байховый	5	0,19	0,04	0,06	1,41
		сахар-песок	15	0	0	6,36	25,43
		вода	184	0	0	0	0
		200	0,26	0,05	6,64	27,9	
хлеб пшеничный		хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,32
			30	2,28	0,24	14,76	70,32
			576,2	31,27	59,68	32,2	790,92
6		Каша рисовая молочная вязкая	молоко коровье пастеризованное 2,5% м.д.ж.	106,7	2,91	2,35	4,66
	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 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		
хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,32	
		485,3	14,33	17,59	74,25	512,66	

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
	Котлета мясная (полуфабрикат)	котлета	100	37,6	30,8	0,23	428,51
		масло подсолнечное	3,3	0	2,88	0	25,89
			100	37,6	33,68	0,23	454,4
	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	454,4	
	хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,32
			530	44,17	41,03	47,84	710,53
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	
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		
	530,00	30,48	14,29	74,87	550,01		
9	Макароны отварные с сыром	макароны	70	7,06	0,78	43,81	210,53
		масло сливочное 72,5% м.д.ж.	9,8	0,07	6,22	0,12	56,77
		сыр твердых сортов	14,6	3,19	3,8	0	46,96
		вода	104,6	0	0	0	0
		соль поваренная йодированная	1	0	0	0	0
		200	10,32	10,8	43,93	314,26	
	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
	хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,32
			30	2,28	0,24	14,76	70,32
		500	18,81	13,14	104,81	612,83	
10	Рис отварной	крупа рисовая	72	4,74	0,63	48,48	218,59
		масло сливочное 72,5% м.д.ж.	9,1	0,07	5,78	0,11	52,76
		соль поваренная йодированная	1	0	0	0	0
		вода	432	0	0	0	0
			200	4,81	6,41	48,59	271,35
	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	
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 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		
	630	35,77	39,61	78,03	811,96		
	5 281,50	265,99	242,66	730,71	5897,17		