

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Школяр"

Степанова А.Г.



СОГЛАСОВАНО:

**Примерное 2-х недельное меню
Обеды для учащихся 1-4 классов**

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											
ОБЕД											
ТТК №42	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,68	84,60	25,20	8,40	0,36	6,00	9,00
ТТК №17/2	Суп картофельный с бобовыми, мукой зародышей пшеницы и отрубями	250	2,90	5,90	22,10	142,50	186,81	16,77	1,25	6,70	170,00
ТТК №17/2	Зразы "Верх-Исетские"	90	13,30	11,50	23,30	20,90	186,81	21,60	1,10	0,30	170,00
ТТК№482	Капуста тушеная	150	3,40	2,10	14,70	146,10	68,94	15,30	1,20	9,20	156,00
ТТК	Компот из свежих фруктов	200	0,17	0,00	13,10	17,49	75,00	28,95	1,70	0,84	99,38
ТТК №51/12	Хлеб с мукой зародышей пшеницы	30	2,85	0,70	13,65	5,25	37,30	6,44	0,32	0,00	74,78
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,18	1,11	13,19	2,76	4,14	3,00	0,36	0,00	64,30
	Итого:		25,28	21,37	101,72	419,60	584,20	100,46	6,29	23,04	743,46
2 день, вторник											
ОБЕД											
ТТК №81	Салат из разных овощей (картофель, морковь, горошек зеленый консервированный, огурцы соленые, масло растительное, соль)	60	1,19	9,38	4,90	12,53	18,38	14,50	0,42	1,68	109,20
ТТК №129	Рассольник "Ленинградский"	250	1,53	2,12	11,86	52,25	185,00	40,00	1,87	0,00	138,20
ТТК №358	Котлета рубленая из филе куриного	80	10,08	6,00	16,16	89,60	134,40	17,50	0,46	0,32	150,80
ТТК№333	Макароны с овощами (лук, морковь)	150	5,92	7,00	30,00	148,20	182,30	11,30	0,67	1,33	216,60
ТТК	Компот из замороженных ягод	200	0,90	1,10	10,00	63,30	70,09	5,10	0,30	9,40	50,00

ТТК №51/12	Хлеб с мукой зародышей пшеницы	30	2,85	0,70	13,65	5,25	37,30	6,44	0,32	0,00	74,78
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,18	1,11	13,19	2,76	4,14	3,00	0,36	0,00	64,30
	Итого:		24,65	27,41	99,76	373,89	631,61	97,84	4,40	12,73	803,88

3 день, среда

ОБЕД

ТТК №132	Суп из овощей	250	1,95	3,93	7,36	57,50	105,63	31,25	2,62	2,75	102,30
ТТК №401	Гуляш из говядины	100	10,68	9,86	23,89	113,60	140,00	37,60	0,20	7,04	167,10
ТТК №463	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,00	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 №51/12	Хлеб с мукой зародышей пшеницы	50	4,75	1,17	22,75	8,75	62,17	10,74	0,54	0,00	124,64
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,18	1,11	13,19	2,76	4,14	3,00	0,36	0,00	64,30
	Итого:		25,73	20,99	105,85	316,50	486,70	124,78	4,96	24,91	760,52

4 день, четверг

ОБЕД

ТТК №42	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,68	84,60	25,20	8,40	0,36	6,00	9,00
ТТК №107	Борщ с морской капустой и картофелем	250	1,60	4,60	11,00	102,00	186,81	80,00	3,20	18,60	138,00
ТТК №332	Котлета "Лада" из горбуши	90	9,12	6,90	18,64	46,00	69,00	0,25	0,25	4,20	154,00
ТТК № 470	Картофель отварной	150	2,85	6,64	18,90	19,05	28,58	1,35	0,20	0,16	144,00
ТТК	Компот из свежих фруктов	200	0,17	0,00	13,10	17,49	75,00	28,95	1,70	0,84	99,38
ТТК №51/12	Хлеб с мукой зародышей пшеницы	50	4,75	1,17	22,75	8,75	62,17	10,74	0,54	0,00	124,64
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,18	1,11	13,19	2,76	4,14	3,00	0,36	0,00	64,30
	Итого:		21,15	20,48	99,26	280,65	450,90	132,69	6,61	29,80	733,32

5 день, пятница

ОБЕД

ТТК № 43	Помидоры свежие	60	0,54	0,12	2,34	6,00	15,60	6,60	0,20	7,80	10,80
----------	-----------------	----	------	------	------	------	-------	------	------	------	-------

ТТК №120	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,83	3,50	14,10	81,30	121,95	20,00	2,80	5,00	124,50
ТТК №44	Гулубцы ленивые	100	12,68	12,86	33,89	63,10	140,00	92,30	0,90	5,60	187,90
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	Компот из замороженных ягод	200	0,90	1,10	10,00	63,30	70,09	5,10	0,30	9,40	80,00
ТТК №51/12	Хлеб с мукой зародышей пшеницы	50	4,75	1,17	22,75	8,75	62,17	10,74	0,54	0,00	124,64
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,18	1,11	13,19	2,76	4,14	3,00	0,36	0,00	64,30
	Итого:		25,34	25,98	109,18	249,21	445,95	147,74	5,60	28,00	795,50
	Среднее значение за неделю:		24,43	23,25	103,15	327,97	519,87	120,70	5,57	23,70	767,34

2-ая неделя

1 день, понедельник

ОБЕД

ТТК №42	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,68	84,60	25,20	8,40	0,36	6,00	9,00
ТТК №67	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,17	6,64	26,00	168,00	260,00	55,00	1,82	15,00	216,50
ТТК№43	Суфле "Рыбка"	90	10,10	10,10	16,60	29,60	274,00	20,00	0,60	0,60	156,00
ТТК№333	Макароны с овощами (лук, морковь)	150	5,92	7,00	30,00	148,20	182,30	11,30	0,67	1,33	216,60
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 №51/12	Хлеб с мукой зародышей пшеницы	30	2,85	0,70	13,65	5,25	37,30	6,44	0,32	0,00	74,78
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,18	1,11	13,19	2,76	4,14	3,00	0,36	0,00	64,30
	Итого:		27,87	25,61	114,22	455,90	796,37	113,09	4,77	23,17	836,56

2 день, вторник

ОБЕД

ТТК № 80	Салат из морской капусты с яйцом (морская капуста, яйцо куриное, масло растительное, соль)	60	0,63	3,62	13,58	31,36	27,58	74,55	6,86	2,31	52,50
ТТК №129	Рассольник "Ленинградский"	250	1,53	2,12	11,86	52,25	185,00	40,00	1,87	0,00	138,20
ТТК №13	Ежики мясные	90	6,93	10,17	6,57	12,24	98,08	12,33	1,08	0,99	145,80

ТТК №468	Бобовые отварные	150	7,80	5,12	42,50	91,90	120,00	33,31	1,92	0,00	229,10
ТТК	Компот из изюма	200	0,90	1,10	10,00	63,30	70,09	5,10	0,30	9,40	50,00
ТТК №51/12	Хлеб с мукой зародышей пшеницы	30	2,85	0,70	13,65	5,25	37,30	6,44	0,32	0,00	74,78
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,18	1,11	13,19	2,76	4,14	3,00	0,36	0,00	64,30
	Итого:		22,82	23,94	111,35	259,06	542,19	174,73	12,71	12,70	754,68

3 день, среда

ОБЕД

ТТК № 43	Помидоры свежие	60	0,54	0,12	2,34	6,00	15,60	6,60	0,20	7,80	10,80
ТТК №17/2	Суп картофельный с бобовыми, мукой зародышей пшеницы и отрубями	250	2,90	5,90	22,10	142,50	186,81	16,77	1,25	6,70	170,00
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 №463	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,00	5,10	18,30	97,50	134,44	22,70	0,90	2,40	144,00
ТТК №528	Соус красный основной	20	0,20	0,30	1,28	7,80	20,00	6,20	0,14	1,46	8,80
ТТК	Компот из замороженных ягод	200	0,90	1,10	10,00	63,30	70,09	5,10	0,30	9,40	80,00
ТТК №51/12	Хлеб с мукой зародышей пшеницы	30	2,85	0,70	13,65	5,25	37,30	6,44	0,32	0,00	74,78
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,18	1,11	13,19	2,76	4,14	3,00	0,36	0,00	64,30
	Итого:		25,31	23,45	92,58	439,98	634,52	93,81	4,75	27,92	722,28

4 день, четверг

ОБЕД

ТТК №110	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	5,80	2,12	7,25	81,25	121,86	37,50	1,62	13,50	137,50
ТТК №7	Филе куриное запеченное с помидором	90	8,80	10,67	21,12	75,00	133,77	6,80	0,16	1,60	158,40
ТТК № 486	Рагу овощное	150	2,50	6,60	26,40	45,50	28,58	37,70	1,20	10,60	186,00
ТТК	Напиток "Валетек Лайт"	200	0,31	0,00	3,50	84,50	97,00	63,50	6,00	13,60	54,00

ТТК №51/12	Хлеб с мукой зародышей пшеницы	50	4,75	1,17	22,75	8,75	62,17	10,74	0,54	0,00	124,64
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,18	1,11	13,19	2,76	4,14	3,00	0,36	0,00	64,30
	Итого:		24,34	21,67	94,21	297,76	447,52	159,24	9,88	39,30	724,84
5 день, пятница											
ОБЕД											
ТТК №42	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,68	84,60	25,20	8,40	0,36	6,00	9,00
ТТК №120	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,83	3,50	14,10	81,30	121,95	20,00	2,80	5,00	124,50
ТТК №423	Тефтели мясные с соусом	100	9,00	10,10	18,70	28,70	138,70	24,80	0,80	1,50	167,00
ТТК № 516	Макароны отварные	150	4,20	6,20	25,33	43,83	0,01	9,20	0,90	0,00	180,00
ТТК	Компот из замороженных ягод	200	0,90	1,10	10,00	63,30	70,09	5,10	0,30	9,40	50,00
ТТК №51/12	Хлеб с мукой зародышей пшеницы	50	4,75	1,17	22,75	8,75	62,17	10,74	0,54	0,00	124,64
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,18	1,11	13,19	2,76	4,14	3,00	0,36	0,00	64,30
	Итого:		23,34	23,24	105,75	313,24	422,26	81,24	6,06	21,90	719,44