

Организация: ООО ПРОДТОРГ ПЛЮС
 Название меню: Примерное 2-х недельное меню
 двухразового горячего питания : горячих завтраков и
 горячих обедов для организации питания учащихся 5-11
 классов

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.07.2025 - 31.12.2026

№ рецепта	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевы	Энерг	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	р	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг

Понедельник, 1 неделя

Завтрак

54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	121,5	13,2	132	5,25	75	0,15	0	2,18	0
182	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	210	7,1	10,4	34,1	257,9	0,15	0,14	40,92	0,13	0,52	336,42	193,95	142,12	41,26	162,65	1,08	50,8	2,8	31,48
382	Какао с молоком.	200	3,6	3,3	22,8	135,9	0,03	0,13	13,27	0	0,52	38,55	171,78	144,34	26,97	101,09	0,9	9	1,76	29,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
Пром.	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
	Итого за Завтрак	565	17,6	18,8	86,4	585,7	0,26	0,35	98,19	0,27	11,15	722,07	694,13	442,46	88,08	375,74	4,77	63,08	9,44	75,08

Вторник, 1 неделя

Завтрак

54-20з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,05	0,02	18	0	2,4	64,16	49,3	10,56	10,96	32,36	0,37	0	0,69	0
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6	0,09	0,08	147	0	2,36	90,87	83,25	75,42	08,33	33,51	2,01	39,77	27,53	69,32
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,7	55,2	0	0	0,15	0	0,02	0,43	10,67	48,64	1,91	3,59	0,4	0	0	0
Пром.	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0,05	20	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0,05	1	2,2
Пром.	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	16	3	7,25
	Итого за Завтрак	610	34,3	9,1	96	603,6	0,24	0,17	85,15	0	14,78	35,96	37,72	52,62	170,2	329,96	3,93	55,82	32,22	78,77

Среда, 1 неделя

Завтрак

310	Картофель отварной	180	3,6	4,5	28	166,8	0,16	0,11	19,59	0,08	15,07	360,88	889,78	21,73	37,93	97,42	1,52	57,42	0,5	56,69
-----	--------------------	-----	-----	-----	----	-------	------	------	-------	------	-------	--------	--------	-------	-------	-------	------	-------	-----	-------

268	Шницель из говядины со сметанным соусом	100	13,7	13,1	11,6	219,3	0,05	0,09	4,8	0	0,01	429,18	208,03	28,42	17,64	128,79	1,93	48,22	2,08	45,78
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,8	56,3	0	0,01	0,23	0	1,14	1,01	20,14	51,11	2,64	4,93	0,43	0,01	0,02	0,7
46	Салат из квашеной капусты	60	1	8,1	5	96,2	0,01	0,01	0	0	15,3	455,97	157,59	25,44	8,68	18,83	0,35	0,18	0,32	5,29
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
	Итого за Завтрак	580	21,5	26	78,1	632,4	0,26	0,23	24,62	0,08	31,52	446,64	312,74	134,7	72,49	275,97	4,67	107,11	5,32	114,26

Четверг, 1 неделя

Завтрак

223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	28	19,2	53,9	500,3	0,1	0,41	86,36	0,42	0,35	474,4	352,4	277,72	46,06	354,15	1,59	64,47	40,41	101,35
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,7	55,2	0	0	0,15	0	0,02	0,43	10,67	48,64	1,91	3,59	0,4	0	0	0
Пром.	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	Итого за Завтрак	550	32,3	20	102	717,1	0,19	0,45	91,51	0,42	10,37	750,33	687,57	352,36	63,97	401,24	4,74	68,07	43,71	116,6

Пятница, 1 неделя

Завтрак

54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4	0,26	0,14	23,03	0,11	0	179,34	263,23	55,94	144,19	217,19	4,86	26,73	4,23	19,27
260	Гуляш	100	14,4	15,6	2,9	209,2	0,04	0,1	9,6	0	1,23	334,18	274,87	13,95	20,01	141,37	2,11	46,02	0,2	53,31
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,8	56,3	0	0,01	0,23	0	1,14	1,01	20,14	51,11	2,64	4,93	0,43	0,01	0,02	0,7
Пром.	Мармелад	15	0,2	1,4	9,6	51,8	0	0	0	0	0	10,5	17,25	1,95	5,85	6,3	0,39	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	Итого за Завтрак	545	28,5	25	94	714,9	0,36	0,27	32,86	0,11	2,37	774,53	621,99	132,95	179,69	402,29	8,34	74,36	7,45	80,53

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

53-19г	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
182	Каша жидкая молочная из овсяной крупы	200	7,4	11,3	31,5	257,8	0,17	0,16	40,2	0,13	0,52	344,02	244,08	155,14	52,74	203,01	1,5	50,8	12,02	53,88
382	Какао с молоком.	200	3,6	3,3	22,8	135,9	0,03	0,13	13,27	0	0,52	38,55	171,78	144,34	26,97	101,09	0,9	9	1,76	29,8
Пром.	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8

Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
	Итого за Завтрак	550	14,5	22,6	83,9	598	0,27	0,33	103,47	0,26	11,04	609,67	734,06	325,88	94,31	344,1	5,06	63,08	16,58	97,76

Вторник, 2 неделя

Завтрак

52	Салат из свеклы отварной	100	1,3	5,4	7,6	84	0,01	0,03	1,14	0	3,8	92,05	227,1	31,58	18,22	35,77	1,16	14,65	0,59	19
54-6г	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2	0,04	0,03	22,03	0,11	0	183,36	55,86	127,98	28,3	87,09	0,59	24,91	8,68	32,63
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	10	4,9	5	104,2	0,07	0,07	231,79	0,12	2,35	317,71	325,32	41,42	41,67	151,1	0,83	134,14	8,8	449,68
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,7	55,2	0	0	0,15	0	0,02	0,43	10,67	48,64	1,91	3,59	0,4	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	9,6	1,8	4,35
	Итого за Завтрак	610	18	16,3	84,8	557,9	0,15	0,14	255,11	0,23	6,17	743,25	646,85	255,62	94,3	297,05	3,31	183,3	19,87	505,66

Среда, 2 неделя

Завтрак

312	Пюре картофельное	180	3,7	5,2	24,4	158,9	0,14	0,13	22,65	0,08	12,62	370,14	770,48	48,03	34,81	102,68	1,29	58,28	0,91	52,49
255	Печень по-строгановски	130	17,3	13,8	9,4	230,7	0,22	1,7	848,54	0,02	13,24	463,48	260,44	43,79	18,75	283,06	5,98	59,99	34,01	229,23
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,7	55,2	0	0	0,15	0	0,02	0,43	10,67	48,64	1,91	3,59	0,4	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	0,02	0,01	2,2	0	0	66	22	5,8	4	18	0,42	0	0	0
	Итого за Завтрак	570	25,6	21,3	82,1	621,8	0,42	1,85	873,54	0,1	25,88	999,65	100,79	154,26	65,07	433,33	8,53	119,55	37,32	287,52

Четверг, 2 неделя

Завтрак

Пром.	Икра кабачковая	100	1,5	4,7	7,4	78	0,04	0,04	16,76	0	12,36	103,05	340,7	30,35	17,22	29,55	0,76	14,34	0,37	10,23
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22,03	0,11	0	178,84	64,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3
294	Котлеты рубленые из птицы со сметанным соусом	100	18	10,8	9	205,8	0,05	0,06	22,57	0,06	0,55	401,53	204,57	31,81	58,6	127,8	1,13	46,16	15,9	100,45
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,8	56,3	0	0,01	0,23	0	1,14	1,01	20,14	51,11	2,64	4,93	0,43	0,01	0,02	0,7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
	Итого за Завтрак	620	29,1	21,7	89,3	670,1	0,21	0,15	61,59	0,17	14,05	884,03	867,17	248,27	92,69	237,12	3,64	86,71	18,76	131,48

Пятница, 2 неделя

Завтрак

54-16к	Каша "Дружба"	250	6,2	7,4	30	211,2	0,09	0,17	33,95	0,08	0,66	419,69	195,89	171,61	33,85	154,62	0,65	62,36	5,12	38,9
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,7	55,2	0	0	0,15	0	0,02	0,43	10,67	48,64	1,91	3,59	0,4	0	0	0
424	Булочка домашняя	65	4,4	1,4	31,4	156	0,06	0,02	6,39	0	0	178	49,25	15,19	6,55	36,68	0,5	24,68	2,22	9,24
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
	Итого за Завтрак	555	13,7	9,1	94,8	516,2	0,19	0,2	40,49	0,08	0,68	797,72	293,01	243,44	47,91	220,89	1,99	88,32	9,74	53,94

		Масс	Белки	Жиры	Углевы	Энерги	В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	ре	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Средние показатели за Завтрак	575,5	23,51	18,99	89,14	521,77	0,255	0,414	76,653	0,172	12,801	56,385	59,603	44,256	96,871	31,769	4,898	90,94	20,041	164,16

*Допускаются отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам , джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.