

20-дневное меню для 1-4 классов ноябрь-февраль

I НЕДЕЛЯ

Понедельник	Стоимость	Выход, гр	Пищевая/энергетическая ценность.Б/Ж/У(ккал)
Фрукты в ассортименте(яблоко)	16,35	150	0,6/0/16,95/69
Щи с мясом и сметаной	17,09	200	6,4/6,2/7,6/111,2
Плов с курицей	52,7	250	26,5/15,5/39,75/404,25
Хлеб пшеничный	0,94	30	2,13/0,21/13,26/72
Хлеб ржаной	0,58	20	1,14/0,22/7,44/36,26
Компот из сухофруктов	3,79	200	0,4/0,27/110
Итого	91,45		
Вторник	Стоимость	Выход, гр	Пищевая/энергетическая ценность.Б/Ж/У(ккал)
Икра кабачковая	6,9	60	1,2/5,4/5,16/73,2
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	14,3	200	5/8,6/12,6/147,8
Котлета мясная Школьная	36,89	90	15,2/14,04/8,9/222,75
Сложный гарнир (картофель отварной, капуста тушеная)	15,18	100/50/50	4,14/10,86/18,64/189
Хлеб пшеничный	0,94	30	2,13/0,21/13,26/72
Хлеб ржаной	0,58	20	1,14/0,22/7,44/36,26
Компот фруктово-ягодный (яблоко)	4,44	200	1,8/0/13,8/60,8
Итого	79,23		
Среда	Стоимость	Выход, гр	Пищевая/энергетическая ценность.Б/Ж/У(ккал)
Фрукты в ассортименте(яблоко)	16,35	150	1,35/0/12,9/57
Рассольник с мясом и сметаной	20,5	200	6,4/6,2/12,2/130,6
Филе птицы тушенное в томатном соусе	24,2	90	14,8/13,3/5,9/202,6
Спагетти отварные с маслом	6,36	150	6,45/4,05/40,2/223,65
хлеб пшеничный	0,94	30	2,13/0,21/13,26/72
Хлеб ржаной	0,58	20	1,14/0,22/7,44/36,26
Кисель плодово – ягодный витаминизированный	3,67	200	0/0/19,8/81,6
Итого	72,6		
Четверг	Стоимость	Выход, гр	Пищевая/энергетическая ценность.Б/Ж/У(ккал)
Маринад из моркови	4,42	60	1,2/4,26/6,18/67,92
Свекольник с мясом и сметаной	18,35	200	6,2/8,8/9,8/142,6
Курица запеченная с сыром	39,31	95	22,2/15,4/0,5/230,7
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	8,08	150	7,2/5,1/33,9/210,3
Хлеб пшеничный	0,94	30	2,13/0,21/13,26/72
Хлеб ржаной	0,58	20	1,14/0,22/7,44/36,26
Компот фруктово-ягодный(вишня)	6,48	200	0/0/14,89/60,6
Итого	78,16		
Пятница	Стоимость	Выход, гр	Пищевая/энергетическая ценность.Б/Ж/У(ккал)
Икра свекольная	4,2	60	1,26/4,26/7,26/72,48
Суп картофельный с мясом	14,07	200	6/5,4/10,8/115,6
Рыба тушеная с овощами	16,63	90	12,4/2,88/4,6/93,5
Рис отварной с маслом	8,45	150	3,3/4,95/32,25
Хлеб пшеничный	0,94	30	3,19/0,31/19,89/108
Хлеб ржаной	0,58	20	1,71/0,33/11,16/54,39
Компот фруктово-ягодный(черная смородина)	8,42	200	0,2/0/20,4/82
Итого	53,29		

Средняя за неделю

74,946

II НЕДЕЛЯ			
Понедельник	Стоимость	Выход, гр	Пищевая/энергетическая ценность.Б/Ж/У(ккал)
Яйцо отварное	7,51	50	5,95/5,05/0,3/70,7
Сыр порциями	4,6	10	2,44/2,36/0/31
Суп куриный с вермишелью	9,23	200	4,8/7,6/9/123,6
Мясо тушеное в сметане	38,96	90	21,2/7,47/2,7/162,9
Рис отварной с маслом	8,45	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Хлеб пшеничный	0,94	30	2,13/0,21/13,26/72
Хлеб ржаной	0,58	20	1,14/0,22/7,44/36,26
Компот из сухофруктов	3,79	200	0,26/0/15,76/62
Итого	74,06		
Вторник	Стоимость	Выход, гр	Пищевая/энергетическая ценность.Б/Ж/У(ккал)
Горошек консервированный	9,26	60	1,86/0,12/4,26/24,6
Суп картофельный с мясными фрикадельками	19,58	200	8,6/8,4/10,8/153,8
Запеканка из печени со сливочным соусом	25,45	90	11,61/7,02/2,52/119,43
Макароны отварные с маслом	5,54	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Хлеб пшеничный	0,94	30	2,13/0,21/13,26/72
Хлеб ржаной	0,58	20	1,14/0,22/7,44/36,26
Кисель плодово – ягодный витаминизированный	3,67	200	0/0/19,8/81,6
Итого	65,02		
Среда	Стоимость	Выход, гр	Пищевая/энергетическая ценность.Б/Ж/У(ккал)
Кукуруза консервированная	12,68	60	1,32/0,24/8,82/40,8
Уха с рыбой	8,1	200	7,2/6,4/8/117,6
Чахохбили	29,79	90	20,25/15,57/2,34/230,13
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	8,08	150	7,2/5,1/33,9/210,3
Хлеб пшеничный	0,94	30	2,88/1,8/19,6/100,88
Хлеб ржаной	0,58	20	1,14/0,22/7,44/36,26
Компот фруктово-ягодный(красная смородина)	4,32	200	0,4/0/21,4/87,4
Итого	64,49		
Четверг	Стоимость	Выход, гр	Пищевая/энергетическая ценность.Б/Ж/У(ккал)
Фрукты в ассортименте(яблоко)	16,35	150	0,6/0/16,95/69
Борщ с мясом и сметаной	16,22	200	6,25/7,2/9,2/127,8
Котлета мясная Деликатесная (говядина, мякоть куриная)	31,36	90	15,3/14,85/7,56/224,91
Рагу овощное с маслом	11,16	100/50/150	2,4/6,9/14,1/128,85
Хлеб пшеничный	0,94	30	3,19/0,31/19,89/108
Хлеб ржаной	0,58	20	1,42/0,27/9,3/45,32
Напиток витаминизированный плодово – ягодный	5,67	200	0/0/19,2/76,8
Итого	82,28		
Пятница	Стоимость	Выход, гр	Пищевая/энергетическая ценность.Б/Ж/У(ккал)
Фрукты в ассортименте (яблоко)	16,35	150	1,35/0/12,9/57
Суп гороховый с мясом	12,54	200	9/5,6/13,8/141
Жаркое с мясом	47,76	240	20,88/8,88/24,88/261,6
Хлеб пшеничный	0,94	30	2,13/0,21/13,26/72
Хлеб ржаной	0,58	20	1,14/0,22/7,44/36,26
Компот из кураги	6,27	200	1/0/23,6/98,4
Итого	84,44		

Средняя за неделю

74,058

III НЕДЕЛЯ			
Понедельник	Стоимость	Выход, гр	Пищевая/энергетическая ценность.Б/Ж/У(ккал)
Икра баклажанная	11,88	60	1/7,98/3,06/88,8
Суп овощной с мясом и сметаной	15,5	200	6,2/6,2/11/125,8
Филе птицы тушеное с овощами	33,05	90	19,71/3,42/1,26/114,3
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	8,08	150	7,2/5,1/33,9/210,3
Хлеб пшеничный	0,94	30	3,19/0,31/19,89/108
Хлеб ржаной	0,58	20	1,42/0,27/9,3/45,32
Компот фруктово-ягодный(груша)	3,9	200	0,2/0,2/16,06/66
Итого	73,93		
Вторник	Стоимость	Выход, гр	Пищевая/энергетическая ценность.Б/Ж/У(ккал)
Фрукты в ассортименте(груша)	24,75	150	1,35/0/12,9/57
Суп гороховый с мясом	12,54	200	9/5,6/13,8/141
Курица запеченная	36,94	90	22,41/15,3/0,54/229,77
Спагетти отварные с маслом	6,36	150	16,65/8,01/4,86/158,22
Хлеб пшеничный	0,94	30	2,13/0,21/13,26/72
Хлеб ржаной	0,58	20	1,14/0,22/7,44/36,26
Отвар из шиповника	6,23	200	0,8/0/24,6/101,2
Итого	88,34		
Среда	Стоимость	Выход, гр	Пищевая/энергетическая ценность.Б/Ж/У(ккал)
Горошек консервированный	9,26	60	1,86/0,12/4,26/24,6
Суп куриный с вермишелью	9,23	200	4,8/7,6/9/123,6
Рыба запеченная под соусом сливочным с зеленью	24,64	90	21,66/11,7/3,1/202,32
Картофельное пюре с маслом	15,56	150	3,3/7,8/22,35/173,1
Хлеб пшеничный	0,94	30	3,19/0,31/19,89/108
Хлеб ржаной	0,58	20	1,42/0,27/9,3/45,32
Сок фруктовый	9,4	200	0/0/19,6/78
Итого	69,61		
Четверг	Стоимость	Выход, гр	Пищевая/энергетическая ценность.Б/Ж/У(ккал)
Фрукты в ассортименте(яблоко)	16,35	150	0,6/0,45/12,3/54,9
суп картофельный с колбасками и гренками	9,26	200/100/100/10	4,76/9,96/18,3/183,02
Фрикадельки мясные с соусом красным	28,1	90	15,03/17,2/7,6/245,8
Рис отварной с маслом	8,45	150	3,3/4,95/32,35/186,4
Хлеб пшеничный	0,94	30	2,13/0,21/13,26/72
Хлеб ржаной	0,58	20	1,14/0,22/7,44/36,26
Компот фруктово-ягодный(вишня)	6,48	200	0,2/0/22,8/93
Итого	70,16		
Пятница	Стоимость	Выход, гр	Пищевая/энергетическая ценность.Б/Ж/У(ккал)
Яйцо отварное	7,51	50	5,95/5,05/0,3/70,7
Сыр порциями	4,6	10	2,44/2,36/0/31
Борщ с мясом и сметаной	16,22	200	6,2/7,2/9,2/127,8
Биточек из птицы	33,12	90	16,56/14,22/11,7/240,9
Рагу овощное с маслом	11,16	100/50/50	2,4/6,9/14,1/128,85
Хлеб пшеничный	0,94	30	2,13/0,21/13,26/72
Хлеб ржаной	0,58	20	1,14/0,22/7,44/36,26
Кисель плодово – ягодный витаминизированный	3,67	200	0/0/24,4/97,6
Итого	77,8		

Средняя за неделю

75,968

IV НЕДЕЛЯ			
Понедельник	Стоимость	Выход, гр	Пищевая/энергетическая ценность.Б/Ж/У(ккал)
Фрукты в ассортименте(яблоко)	16,35	150	1,35/0/12,9//57
Суп овощной с мясом и сметаной	15,5	200	6,2/6,2/11/125,8
Филе птицы запеченное с овощами (филе птицы, кабачки с/м, перец болгарский с/м, помидоры с/м)	28,84	90	17,79/14,03/2,55/188,2
Каша перловая рассыпчатая с маслом	5,06	150	3,6/4,95/24,6/156,6
Хлеб пшеничный	0,94	30	3,19/0,31/19,89/108
Хлеб ржаной	0,58	20	1,42/0,27/9,3/45,32
Напиток витаминный (шиповник)	5,67	200	0/0/19,2/76,8
Итого	72,94		
Вторник	Стоимость	Выход, гр	Пищевая/энергетическая ценность.Б/Ж/У(ккал)
Маринад из моркови	4,42	60	1,2/4,26/6,18/67,92
Суп куриный с рисом и томатом	10,09	200	5/7,6/12,8/139,8
Бигос с мясом	55,43	240	25,92/14,64/12,48/284,4
Компот фруктово-ягодный(вишня)	6,48	200	1,8/0/13,8/60,8
Хлеб пшеничный	0,94	30	3,19/0,31/19,89/108/
Хлеб ржаной	0,58	20	1,42/0,27/9,3/45,32
Итого	77,94		
Среда	Стоимость	Выход, гр	Пищевая/энергетическая ценность.Б/Ж/У(ккал)
Яйцо отварное	7,51	50	5,95/5,05/0,3/70,7
Сыр порциями	4,6	10	2,44/2,36/0/31
Щи вегетарианские со сметаной	7,72	200	1,8/5,4/7,2/84,8
Чахохбили	29,79	90	20,25/15,57/2,34/230,13
Картофель запеченный с сыром	15,06	150	4/6,6/24,9/174,7
Хлеб пшеничный	0,94	30	2,13/0,21/13,26/72/
Хлеб ржаной	0,58	20	1,14/0,22/7,44/36,26
Сок фруктовый	9,4	200	0/0/22,8/92
Итого	75,6		
Четверг	Стоимость	Выход, гр	Пищевая/энергетическая ценность.Б/Ж/У(ккал)
Фрукты в ассортименте(яблоко)	16,35	150	0,6/0,45/12,3/54,9
Суп картофельный с мясом	14,06	200	6/5,4/10,8/115,6
Мясо тушеное в сметане	38,96	90	21,24/7,47/2,7/162,9
Макароны отварные с маслом	5,54	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Хлеб пшеничный	0,94	30	3,19/0,31/19,89/108
Хлеб ржаной	0,58	20	1,42/0,27/9,3/45,32
Компот из сухофруктов	3,79	200	0,4/0/27/110
Итого	80,22		
Пятница	Стоимость	Выход, гр	Пищевая/энергетическая ценность.Б/Ж/У(ккал)
Икра кабачковая	6,9	60	1,2/5,4/5,16/73,2
Рассольник с мясом и сметаной	17,8	200	6,4/6,2/12,2/130,6
Зраза мясная ленивая	36,59	90	18,7/19,2/7,5/278,28
Рагу овощное с маслом	11,16	100/50/50	2,4/6,9/14,1/128,85
Хлеб пшеничный	0,94	30	2,13/0,21/13,26/72
Хлеб ржаной	0,58	20	1,14/0,22/7,44/36,26
Компот фруктово-ягодный(груша)	3,9	200	0,4/0/21,2/85
Итого	77,87		

Средняя за неделю
Средняя за месяц

76,91
75,47