

Примерное меню обед

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества					№ ТК (Вариант 1)	№ ТК сборника	Сборник		
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг				I, мкг	
День 1 (понедельник)																				
Обед																				
1	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2.4	2.8	13	85		34												
2	Котлеты рубленые (говядина)	100	11.9	11.9	10.3	196.2	0.1	0.0	0.0	1.6	11.2	122.4	15.0	1.8	0.1	3.9	120523	302	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
3	Рис отварной	180	3.7	4.2	41.0	216.9	0.0	0.0	13.5	0.3	15.8	81.9	26.9	0.6	0.0	1.1	130301	342	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
4	Помидоры свежие	50	0.6	0.1	1.9	10.7	0.0	12.5	0.0	0.4	7.0	13.0	10.0	0.5	0.0	1.0	100520	39	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
5	Напиток ягодный	200	0.0	0.0	24.6	98.5	0.0	20.2	0.0	0.1	2.7	2.4	1.7	0.2	0.0	0.0	160232	476	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК	
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1.5	0.6	10.3	52.3	0.0	0.0	0.0	0.3	4.7	16.8	2.6	0.2	0.0	0.0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
	Итого:		20.1	19.7	101.1	659.7	0.2	66.7	13.5	2.6	41.4	236.5	56.2	3.3	0.2	6.1				
День 2 (вторник)																				
Обед																				
1	Суп рыбный с консервами	250	6.1	2.5	17	122		19												
2	Омлет с сосисками	180	14.4	31.2	3.0	350.3	0.1	0.3	57.7	0.7	113.3	238.1	21.7	2.5	0.5	22.8	100534	306	Для школ, Перевалова 2013	
3	Кукуруза консервированная	50	5.2	2.5	30.0	162.7	0.2	0.0	0.0	0.7	50.0	150.5	52.0	1.9	0.1	2.6	100537	29	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
4	Кисель фруктово-ягодный	200	0.0	0.0	26.7	106.9	0.0	0.0	0.0	0.0	4.1	3.9	0.0	0.0	0.0	0.0	160221	430	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК	
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1.5	0.6	10.3	52.3	0.0	0.0	0.0	0.3	4.7	16.8	2.6	0.2	0.0	0.0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
	Итого:		27.1	36.7	87.0	794.3	0.3	19.3	57.7	1.7	172.0	409.3	76.3	4.6	0.5	25.4				

День 3 (среда)																			
Обед																			
1	Суп овощной со сметаной	250	2.6	5.3	9.8	108		32											
2	Запеканка картофельная с мясом	230	22.5	21.7	40.7	447.6	0.3	23.0	20.7	0.7	55.8	312.8	71.6	4.6	0.3	19.2	120534	161	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Чай	200	0.0	0.0	10.0	40.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.8	5.8	0.0	0.0	0.0	0.0	160105	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК
4	Масло сливочное	10	0.1	8.3	0.1	74.9	0.0	0.0	30.0	0.1	1.2	1.9	0.0	0.0	0.0	0.9	140113	13	Для школ, Перевалова 2013
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3.0	1.2	20.6	104.7	0.0	0.0	0.0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0.0	0.0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого:			28.2	36.4	81.1	775.2	0.4	55.0	50.7	1.5	70.1	354.1	76.8	5.1	0.3	20.1			
День 4 (четверг)																			
Обед																			
1	Борщ со метаной	250	2.5	3	15	108		26											
2	Макароны, запеченные с сыром	230	12.6	9.6	56.3	361.7	0.1	0.1	55.7	1.3	68.1	160.7	19.4	1.6	0.1	1.6	120213	226	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Огурцы свежие	50	0.4	0.1	1.3	7.1	0.0	5.0	0.0	0.1	11.5	21.0	7.0	0.3	0.0	1.5	100519	37	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Кисель фруктово- ягодный	200	0.0	0.0	24.7	99.0	0.0	0.6	0.0	0.2	6.9	8.2	2.2	0.1	0.0	0.0	160228	425	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3.0	1.2	20.6	104.7	0.0	0.0	0.0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0.0	0.0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого:			18.5	13.8	117.8	680.3	0.2	31.7	55.7	2.2	95.9	223.5	33.8	2.5	0.1	3.1			

День 5 (пятница)																			
Обед																			
1	Суп вермишелевый с картофелем	250	2.7	1.8	19	108		7											
2	Запеканка рисовая с творогом и изюмом	230	15.1	11.1	82.3	489.4	0.2	0.3	42.7	0.6	162.1	409.1	49.9	1.8	0.2	4.8	100535	205	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сыр (порциями)	20	4.6	5.9	0.0	71.7	0.0	0.1	52.0	0.1	44.0	108.0	7.0	0.2	0.1	0.0	100102	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Компот лимонный	200	0.1	0.0	12.4	50.3	0.0	5.6	0.0	0.0	6.0	3.1	1.7	0.1	0.0	0.0	160213	450	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1.5	0.6	10.3	52.3	0.0	0.0	0.0	0.3	4.7	16.8	2.6	0.2	0.0	0.0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:		24.1	19.4	124.0	771.6	0.2	13.0	94.7	1.0	216.8	537.0	61.2	2.4	0.3	4.8			
	Итого за 5 дней		117.9	126.0	511.0	3681.1	1.2	185.6	272.3	9.1	596.2	1760.3	304.2	17.9	1.4	59.5			
День 6 (понедельник)																			
Обед																			
1	Суп рисовый с картофелем	250	2.1	2.3	16	101		17											
2	Рагу из мяса птицы (курица)	230	19.9	17.9	28.8	356.0	0.2	15.8	48.3	2.5	48.7	210.4	51.5	2.6	0.2	11.2	120609	334	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Огурцы свежие	50	0.4	0.1	1.3	7.1	0.0	5.0	0.0	0.1	11.5	21.0	7.0	0.3	0.0	1.5	100519	37	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Напиток ягодный	200	0.0	0.0	22.6	90.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	160231	474	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3.0	1.2	20.6	104.7	0.0	0.0	0.0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0.0	0.0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:		25.4	21.4	89.2	659.2	0.3	37.8	48.3	3.2	69.9	265.0	63.7	3.4	0.2	12.7			

День 7 (вторник)																			
Обел																			
1	Свекольник со сметаной	250	2.3	3.3	15	108		19											
2	Сардельки, колбаски (сосиски) отварные	150	5.4	11.7	0.2	127.7	0.1	0.0	0.0	0.2	17.2	77.9	9.8	0.9	0.1	3.4	120501	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Изделия макаронные отварные	180	5.8	4.4	37.0	211.0	0.1	0.0	13.5	0.8	21.6	48.8	9.1	0.9	0.0	1.2	130401	340	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК
4	Горошек зеленый консервированный	50	1.6	0.1	3.3	20.1	0.1	5.0	0.0	0.1	78.0	31.0	10.5	0.4	0.0	2.5	130206	22	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Напиток яблочный	200	0.1	0.1	11.0	44.6	0.0	1.4	0.0	0.0	2.5	1.5	1.3	0.3	0.0	0.3	160217	481	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3.0	1.2	20.6	104.7	0.0	0.0	0.0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0.0	0.0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого:			18.1	20.7	87.0	616.1	0.3	25.4	13.5	1.8	128.6	192.8	35.8	3.0	0.1	7.4			
День 8 (среда)																			
Обел																			
1	Суп гороховый	250	7.1	5.2	32	130		12											
2	Запеканка со свежими овощами	210	9.6	9.4	50.2	324.0	0.2	3.9	29.4	0.3	153.6	207.8	55.1	2.3	0.2	13.0	100532	208	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сыр (порциями)	20	4.6	5.9	0.0	71.7	0.0	0.1	52.0	0.1	44.0	108.0	7.0	0.2	0.1	0.0	100102	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Напиток ягодный	200	0.1	0.1	15.0	60.9	0.0	4.0	0.0	0.3	4.1	2.9	4.0	0.2	0.0	0.0	100531	479	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1.5	0.6	10.3	52.3	0.0	0.0	0.0	0.3	4.7	16.8	2.6	0.2	0.0	0.0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого:			23.0	21.2	107.5	638.9	0.3	20.0	81.4	1.0	206.4	335.5	68.7	3.0	0.2	13.0			

День 9 (четверг)																			
Обел																			
1	Борщ со сметаной	250	2.5	3	15	108		26											
2	Лепешки с творогом	180	13.5	12.7	35.3	309.5	0.1	0.3	48.6	1.9	130.7	330.0	18.1	1.0	0.2	1.7	100536	208	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
3	Салат из моркови с сахаром	60	0.7	4.3	5.6	63.4	0.0	2.7	0.0	2.1	14.8	30.1	20.7	0.4	0.0	2.7	100302	59	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Чай с лимоном	200	0.0	0.0	12.1	48.6	0.0	1.6	0.0	0.0	5.4	6.6	0.5	0.1	0.0	0.0	160106	377	Для обучающихся во всех обр уч Могильный 2011, ТТК
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3.0	1.2	20.6	104.7	0.0	0.0	0.0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0.0	0.0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого:			19.8	21.1	88.5	634.2	0.2	30.6	48.6	4.7	160.3	400.4	44.5	2.0	0.2	4.4			
День 10 (пятница)																			
Обел																			
1	Суп овощной со сметаной	250	2.6	5.3	9.8	108		32											
2	Биточки рубленые куриные	100	14.1	12.9	11.9	220.2	0.1	1.1	41.5	1.0	37.4	125.6	15.4	1.1	0.1	5.1	120611	309	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Пюре картофельное	180	3.3	4.9	22.0	145.6	0.2	13.0	16.9	0.2	52.5	96.8	33.0	1.2	0.1	8.8	130101	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Кукуруза консервированная	50	5.2	2.5	30.0	162.7	0.2	0.0	0.0	0.7	50.0	150.5	52.0	1.9	0.1	2.6	100537	29	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Компот из плодов сушеных	200	0.5	0.0	16.8	69.6	0.0	0.6	120.0	0.0	14.1	23.0	11.0	360.0	0.0	0.0	160211-1	638	Для предприятий общ питания при общеобразовательных школах Хлебродинформ, 2004
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1.5	0.6	10.3	52.3	0.0	0.0	0.0	0.3	4.7	16.8	2.6	0.2	0.0	0.0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого:			27.1	26.2	100.8	758.3	0.4	46.7	178.4	2.2	158.7	412.8	114.0	364.5	0.4	16.5			
Итого за 5 дней			113.4	110.6	473.1	3306.7	1.5	160.4	370.2	12.9	723.9	1606.5	326.7	375.8	1.2	54.0			
Итого за 10 дней			231.2	136.8	573.9	4065.0	1.9	207.1	548.6	15.1	882.7	2019.3	440.8	740.3	1.6	70.6			
Среднее значение			23.1	13.7	57.4	406.5	0.2	20.7	54.9	1.5	88.3	201.9	44.1	74.0	0.2	7.1			