



Утверждено
Директор кафе "Орск"
Исмаилов И.П.

Примерное недельное меню на организацию
питания учащихся 7-11 лет первая неделя

весенний период

Но-мер реп.	Наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	B ₁	PP	C
	<i>Завтрак 1 день</i>														
366	Запеканка творожная со сгущенным молоком	120	16,08	13,08	18,6	284,40	136,06	19,07	177,22	0,62	51,18	33,44	0,04	0,33	0,23
Пром	Блинчик с вареной сгущенкой	70	6	8	50	123,00	22	4,8	76,8	1	100	0,18	0,03	0,08	0
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,03	68,17	7,2	10,2	63,6	0,6	0	0,2	0,48	0,4	0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58,00	0,2	0	0	0,2	0	0	0	0	0
168	Каша молочно-ячневая	100	2,2	3,1	11,5	93,00	23,4	12,6	15,4	3,88	0	0,04	0,03	0,42	14
	Итого за день	520	26,88	24,48	110,13	626,57	188,86	46,67	333,02	6,3	151,18	33,86	0,58	1,23	14,23
	<i>Завтрак 2 день</i>														
Пром	Печенье	60	3,96	5,1	4,34	234,60	17,67	12,16	24,94	0,72	0	98,2	0,02	0,17	1,98
514	Гороховое пюре	150	14,1	6,9	33,45	255,00	12,48	7,29	40,22	0,74	9	0,02	0,06	0,49	0
451	Биточки из мяса говядины	90	14,31	12,96	14,4	234,36	10,63	8,97	74,88	0,85	27,14	14,31	0,03	3,86	0,39
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,03	68,17	7,2	10,2	63,6	0,6	0	0,2	0,48	0,4	0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58,00	0,2	0	0	0,2	0	0	0	0	0
	Итого за день	530	34,97	25,26	82,22	850,13	48,18	38,62	203,64	3,11	36,14	112,73	0,59	4,92	2,37
	<i>Завтрак 3 день</i>														
77	Икра кабачковая	60	1,32	4,56	6,84	76,80	20,52	7,09	12,91	0,56	0	11,64	0,02	0,29	17,4
520	Картофельное пюре	150	4,5	6,75	22,35	171,00	12,48	7,29	40,22	0,74	9	0,02	0,06	0,49	0
385	Котлета куриная с томат-смет. соус.	100	22,1	19,6	10	198,00	8,33	12,15	95,97	1,56	15,3	11,48	0,02	2,37	0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58,00	0,2	0	0	0,2	0	0	0	0	0
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,03	68,17	7,2	10,2	63,6	0,6	0	0,2	0,48	0,4	0
	Итого за день	540	30,52	31,21	69,22	571,97	48,73	36,73	212,7	3,66	24,3	23,34	0,58	3,55	17,4
	<i>Завтрак 4 день</i>														
57	Салат из моркови с яблоком	60	0,78	0,78	5,46	42,00	14,66	20,56	29,82	0,38	0	64,91	0,03	0,54	2,7
333	Макароны с сыром	150	11,7	13,5	32,39	367,22	12,48	7,29	40,22	0,74	9	0,02	0,06	0,49	0
337	Яйцо вареное	60	5,08	4,6	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	0,18	0,03	0,08	0
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,03	68,17	7,2	10,2	63,6	0,6	0	0,2	0,48	0,4	0
686	Чай с лимоном	200	0,2	0	15	60,00	0,2	0	0	0,2	0	0	0	0	0
	Итого за день	500	20,16	19,18	68,16	600,17	56,54	42,85	210,44	2,92	109	65,31	0,6	1,51	2,7
	<i>Завтрак 5 день</i>														
43	Салат из св.капусты с морковью	60	0,92	3,58	4,48	55,62	24,84	10,7	19,14	0,34	0	0,02	0,02	0,4	20,32
511	Рис отварной	150	3,6	6	37,08	220,50	13,01	101,33	148,1	3,48	0	4,79	0,19	1,9	0
258	Рыбные тефтели с томатным соус.	100	11,9	10,51	9,05	164,00	21,31	42,76	185,78	2,18	18,4	23,04	0,07	3,23	0,96
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,03	68,17	7,2	10,2	63,6	0,6	0	0,2	0,48	0,4	0
648	Кисель	200	0,2	0	15	188,00	0,2	0	0	0,2	0	0	0	0	0
	Итого за день	540	19,02	20,39	80,64	696,29	66,56	164,99	416,62	6,8	18,4	28,05	0,76	5,93	21,28



Утверждено
Директор ООО кафе "Орск"
Исаева И.П.

Примерное меню на организацию
питания учащихся 7-11 лет вторая неделя

весенний период

Но-мер реп.	Наименование изделий	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг				
			всего	всего					Ca	Mg	P	Fe	A	B	B ₁
	Завтрак 1 день														
168	Каша молочная ассорти с маслом сл (кукуруза ,пшеничка)	200	7,15	8	32,9	234,84	118,08	25,53	123,5	0,64	24,24	0,14	0,09	0,42	0,53
Пром 685	Булочка сдобная	60	4,86	1,86	31,56	118,98	136,06	19,07	177,22	0,62	51,18	33,44	0,04	0,33	0,23
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58,00	0,2	0	0	0,2	0	0	0	0	0
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,03	68,17	7,2	10,2	63,6	0,6	0	0,2	0,48	0,4	0
Пром	Фрукт мытый	100	0,8	0	9,6	44,20	22,4	12,6	15,4	3,88	0	0,04	0,03	0,42	14
	Итого за день	590	15,41	10,16	104,09	524,19	283,94	67,4	379,72	5,94	75,42	33,82	0,64	1,57	14,76
	Завтрак 2 день														
16	Огурец свежий порционно	60	0,36	4,26	1,8	47,40	17,67	12,16	24,94	0,72	0	98,2	0,02	0,17	1,98
461	Тефтели из мяса говядины с соусом	90	14,31	12,96	14,4	234,36	10,63	8,97	74,88	0,85	27,14	14,31	0,03	3,86	0,39
508	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,5	6,75	22,35	171,00	21,31	42,76	185,78	2,18	0	0,23	0,07	3,23	0,96
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,03	68,17	7,2	10,2	63,6	0,6	0	0,2	0,48	0,4	0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58,00	0,2	0	0	0,2	0	0	0	0	0
	Итого за день	530	21,77	24,27	68,58	578,93	57,01	74,09	349,2	4,55	27,14	112,94	0,6	7,66	3,33
	Завтрак 3 день														
57	Салат из моркови с яблоком	60	0,78	0,78	5,46	42,00	14,66	20,56	29,82	0,38	0	64,91	0,03	0,54	1,12
511	Рис отварной	150	3,6	6	37,08	220,50	13,01	101,33	148,1	3,48	0	4,79	0,19	1,9	0
394	Рыбные тефтели с томат-сметан.соус	90	11,7	5,9	8,9	126,00	49,28	13,29	94,04	0,41	8,64	4,5	0,04	0,51	0,15
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,03	68,17	7,2	10,2	63,6	0,6	0	0,2	0,48	0,4	0
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124,00	0,2	0	0	0,2	0	0	0	0	0
	Итого за день	530	19,08	12,98	97,87	585,17	84,35	145,38	335,56	5,07	8,64	74,4	0,74	3,35	1,27
	Завтрак 4 день														
79	Икра свекольная	60	1,32	4,56	6,84	76,80	20,52	7,09	12,91	0,56	0	11,64	0,02	0,29	17,4
520	Картофельное пюре	150	5,3	2,98	32,39	183,90	12,48	7,29	40,22	0,74	9	0,02	0,06	0,49	0
451	Котлета из мяса говядины	90	14,31	12,96	14,4	234,36	10,63	8,97	74,88	0,85	27,14	14,31	0,03	3,86	0,39
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,03	68,17	7,2	10,2	63,6	0,6	0	0,2	0,48	0,4	0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58,00	0,2	0	0	0,2	0	0	0	0	0
	Итого за день	530	23,53	20,8	83,66	621,23	51,03	33,55	191,61	2,95	36,14	26,17	0,59	5,04	17,79
	Завтрак 5 день														
43	Салат из св.капусты с морков. и м/р	60	0,92	3,58	4,48	55,62	24,84	10,7	19,14	0,34	0	0,02	0,02	0,4	20,32
332	Макаронные изделия отварные	150	5,3	2,98	32,39	183,90	12,48	7,29	40,22	0,74	9	0,02	0,06	0,49	0
488	Куры тушеные с овощами	90	22,1	19,6	10	198,00	8,33	12,15	95,97	1,56	15,3	11,48	0,02	2,37	0
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,03	68,17	7,2	10,2	63,6	0,6	0	0,2	0,48	0,4	0
686	Чай с лимоном	200	0,2	0	15	60,00	0,2	0	0	0,2	0	0	0	0	0
	Итого за день	530	30,92	26,46	76,9	565,69	53,05	40,34	218,93	3,44	24,3	11,72	0,58	3,66	20,32