

*шаگرد*

**УТВЕРЖДАЮ**  
Начальник МБУ  
«Комбинат детского питания»



*А.Ю. Пьянков*

**МЕНЮ**  
**Примерное меню**  
**для учащихся на период оздоровительной кампании**  
**с 25.03.2019г по 29.03.2019г**

г. Верхняя Пышма



№ рецепт.	Вторая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углево-ды	Калории	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг					
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B1	B2	PP	C
17/03	Салат свекла с сыром	100	4,96	19,01	6,31	216	39,90	289,28	13,97	19,95	23,28	0,90	0,49	0,90	0,08	0,04	0,55	24,44
157	Солянка домашняя	250/10	18,5	14,0	5,8	174,0	221,0	1521,0	193,6	28,8	16,8	70,4	0,1	0,0	0,3	0,2	0,0	0,0
467	Биточки по - белорусски	100,00	4,6	22,0	23,1	347,5	481,0	1236,0	1482,0	122,0	63,0	201,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
36/03	Рис припущенный с овощами	180,0	2,5	3,9	25,4	147,0	279,0	2192,0	50,0	50,0	28,0	95,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,0	23,6	94,0	0,0	15,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,3	0,4	3,0	20,0
тк	Хлеб ржан./пшен.	60,00	4,3	0,6	25,9	130,0	188,4	69,0	9,9	16,2	54,9	1,3	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0
	<b>Сумма калорий:</b>		<b>35,3</b>	<b>59,5</b>	<b>110,1</b>	<b>1108,5</b>	<b>1209,3</b>	<b>5322,5</b>	<b>1749,5</b>	<b>237,0</b>	<b>186,0</b>	<b>368,6</b>	<b>0,9</b>	<b>1,0</b>	<b>0,8</b>	<b>0,7</b>	<b>4,1</b>	<b>44,4</b>
	<b>Итого:</b>		<b>65,4</b>	<b>87,8</b>	<b>188,7</b>	<b>1830,5</b>	<b>1518,3</b>	<b>6195,9</b>	<b>1795,6</b>	<b>359,9</b>	<b>323,0</b>	<b>372,8</b>	<b>1,0</b>	<b>1,3</b>	<b>1,0</b>	<b>1,2</b>	<b>7,9</b>	<b>65,4</b>
	<b>Четверг</b>																	
	<b>Завтрак</b>																	
16	Огурец свежий	100	0,8	0,0	3,3	18,0	7,0	196,0	17,0	14,0	30,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	7,0
340	Омлет натуральный	105/5	10,5	17,5	2,0	209,0	127,1	163,6	84,4	14,4	189,4	2,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,3	0,6
2	Бутерброд с сыром и маслом	30/15	5,2	10,9	8,6	154,2	57,0	105,8	14,8	15,3	0,1	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	1,7	0,5
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	1,6	27,5	134,0	50,0	146,0	120,0	14,0	90,0	0,0	0,0	0,2	0,1	0,1	1,3	0,0
тк	Хлеб ржан./пшен.	60,00	4,3	0,6	25,9	130,0	188,4	69,0	9,9	16,2	54,9	1,3	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0
	<b>Сумма калорий:</b>		<b>23,2</b>	<b>30,7</b>	<b>67,3</b>	<b>645,2</b>	<b>429,5</b>	<b>680,4</b>	<b>246,1</b>	<b>73,9</b>	<b>364,4</b>	<b>5,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>4,0</b>	<b>8,1</b>
	<b>Обед</b>																	
19	Салат из помидоров	75	0,8	5,3	3,2	65,0	40,0	290,0	14,0	20,0	26,0	0,9	0,0	1,2	0,1	0,0	0,5	25,0
139	Суп картофельный с бобовыми	250/10	7,5	6,0	22,1	175,0	1277,0	496,4	31,2	23,2	75,2	0,8	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	5,7
490	Птица тушеная в соусе	80/20	14,0	11,1	1,0	160,8	81,2	568,4	34,1	41,7	286,0	2,9	0,1	0,0	0,1	0,2	4,8	1,5
297	Греча рассыпчатая	180,00	9,0	6,7	43,0	306,0	3520,0	362,0	133,2	130,0	504,0	11,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржан./пшен.	60,00	4,3	0,6	25,9	130,0	188,4	69,0	9,9	16,2	54,9	1,3	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0
	Напиток "Валетек"	200	0,0	0,0	18,6	73,0	0,0	15,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,4	3,0	20,0
	Фрукты (апельсин)	200,00	1,2	0,0	9,4	90,4	52,0	558,0	30,0	18,0	22,0	4,4	0,1	0,1	0,1	0,1	0,6	33,0
	<b>Сумма калорий:</b>		<b>36,7</b>	<b>29,7</b>	<b>123,2</b>	<b>1000,2</b>	<b>5158,6</b>	<b>2359,0</b>	<b>252,4</b>	<b>249,1</b>	<b>968,1</b>	<b>21,9</b>	<b>0,1</b>	<b>1,3</b>	<b>0,8</b>	<b>0,9</b>	<b>9,5</b>	<b>85,2</b>
	<b>Итого:</b>		<b>59,8</b>	<b>60,4</b>	<b>190,5</b>	<b>1645,4</b>	<b>5588,1</b>	<b>3039,4</b>	<b>498,5</b>	<b>323,0</b>	<b>1332,5</b>	<b>26,9</b>	<b>0,3</b>	<b>1,5</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>13,5</b>	<b>93,3</b>
	<b>Пятница</b>																	
	<b>Завтрак</b>																	
302	Каша пшеничная с маслом	200/10	4,8	10,9	33,8	202,0	3288,0	75,0	75,0	42,0	142,5	3,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
тк	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,7	17,7	67,0	188,0	68,9	9,9	16,2	76,9	1,3	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0
694	Какао со сгущённым молоком	200	4,7	5,0	31,8	187,0	50,0	146,0	120,0	14,0	90,0	0,0	0,0	0,2	0,1	0,1	1,3	0,0
794	Кекс творожный	75,00	4,1	9,2	25,6	200,0	39,9	289,3	14,0	20,0	23,3	0,9	0,5	0,9	0,1	0,0	0,6	24,4
тк	Фрукты (яблоко)	200	0,7	0,0	9,7	88,0	39,0	417,0	24,0	13,5	16,5	3,3	0,1	0,1	0,0	0,2	0,5	247,5
	<b>Сумма калорий:</b>		<b>17,0</b>	<b>25,8</b>	<b>118,6</b>	<b>744,0</b>	<b>3604,9</b>	<b>996,2</b>	<b>242,9</b>	<b>105,6</b>	<b>349,2</b>	<b>8,6</b>	<b>0,5</b>	<b>1,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>2,8</b>	<b>271,9</b>
	<b>Обед</b>																	
16/19	Огурцы, помидоры свеж. порционные	50/50	0,8	0,0	3,3	18,0	40,0	290,0	14,0	20,0	26,0	0,9	0,0	1,2	0,1	0,0	0,5	25,0
147/154	Суп с макаронами и фрикад.	250/25	6,6	5,7	12,1	125,0	1507,0	103,6	0,4	18,0	63,6	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
680/83	Запеканка картофельная	250,00	25,0	24,5	41,3	495,0	243,7	391,6	67,0	42,0	266,9	3,1	0,0	0,0	0,1	0,2	8,0	0,4
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	31,6	129,0	10,4	111,2	6,4	3,6	4,4	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	114,0
тк	Хлеб ржан./пшен.	60,00	4,3	0,6	25,9	130,0	188,4	69,0	9,9	16,2	54,9	1,3	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0
	<b>Сумма калорий:</b>		<b>37,3</b>	<b>30,8</b>	<b>114,2</b>	<b>897,0</b>	<b>1989,5</b>	<b>965,4</b>	<b>97,7</b>	<b>99,8</b>	<b>415,8</b>	<b>7,3</b>	<b>0,0</b>	<b>1,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>9,2</b>	<b>139,4</b>
	<b>Итого:</b>		<b>54,3</b>	<b>56,6</b>	<b>232,7</b>	<b>1641,0</b>	<b>5594,4</b>	<b>1961,5</b>	<b>340,6</b>	<b>205,5</b>	<b>764,9</b>	<b>15,9</b>	<b>0,5</b>	<b>2,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>12,0</b>	<b>411,3</b>