

Гарнир: макароны отварные с томатом	150	макароны масло сливочное томатная паста	62 14 14	62 14 14	316	8,8	7,2	53	19	6,4
Хлеб	30	хлеб пшеничный	30	30	54	2,1	0,3	10,8	9,9	0
Йогурт витаминизированный	200	йогурт	200	200	80	5,6	6,4	0	240	1,4
Энергетическая и пищевая ценность рациона					880	48	45	112	295	20

4-й день

Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты блюд	Вес, г		Калорий, ккал	Пищевые вещества				
			брутто	нетто		белки, г	жиры, г	углеводы, г	кальций, мг	вит. С, мг
Зразы рубленые	100	говядина (котлетное мясо)	74	54	314	17	21	15	47	3
		хлеб пшеничный	12	12						
		молоко или вода	16	16						
		лук репчатый	22	19						
		масло растительное	6	6						
		яйца	8	8						
		зелень	4	2						
		сухари	8	8						
		масло растительное	6	6						
Гарнир: капуста свежая тушеная	150	капуста свежая	284	230	182	4	9	20	92	66
		масло растительное	8	8						
		морковь	6	4						
		лук репчатый	10	8						
		томатная паста	14	12						
		мука пшеничная	2	2						
		сахар	6	6						
		лавровый лист	0,01	0,01						
		Хлеб	30	хлеб пшеничный						
Сок	200	сок абрикосовый	200	200	78	1	0,2	16,8	42	28
Фрукты свежие	150	яблоки	150	132	71	0,5	0,1	15,6	5,3	7,9

(яблоки)

Энергетическая и пищевая ценность рациона 699 26 32 79 197 104,7

5-й день

Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты блюд	Вес, г		Калорий, ккал	Пищевые вещества				
			брутто	нетто		белки, г	жиры, г	углеводы, г	кальций, мг	вит. С, мг
Салат из моркови и яблок	80	морковь	64	53	87	1	6	8	13	4
		яблоки свежие	20	16						
		сахар	4	2						
		масло растительное	13	13						
Жаркое по- домашнему	200	говядина	71	53	243	11,8	12,2	20,5	17,1	18,0
		картофель	178	133						
		лук репчатый	16	13						
		масло сливочное	7	7						
		томатное пюре	8	8						
Хлеб	30	хлеб пшеничный	30	30	54	2,1	0,3	10,8	9,9	0
Молоко	200	молоко школьное ванильное	200	200	95	6,6	3,2	10	240	2
Энергетическая и пищевая ценность рациона					479	22,4	22,4	49,3	280	24

6-й день

Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты блюд	Вес, г		Калорий, ккал	Пищевые вещества				
			брутто	нетто		белки, г	жиры, г	углеводы, г	кальций, мг	вит. С, мг
Тефтели мясные	100	говядина (котлетное мясо)	86	64	314	17,8	21,2	13	48	1,4
		хлеб пшеничный	14	14						
		молоко или вода	20	20						
		лук репчатый	40	34						
		масло растительное	10	10						
Гарнир: овощи отварные	150	мука пшеничная	6	6	102	2,8	1	19,6	29,8	13,2
		картофель	55	55						
		свекла	38	38						
		морковь	25	25						
Хлеб	30	лук репчатый	12	10	54	2,1	0,3	10,8	9,9	0
		хлеб пшеничный	30	30						
Сок	200	сок персиковый	200	200	86	1,2	0	19,4	8	12
Фрукты свежие (яблоки)	150	яблоки	150	132	71	0,5	0,1	15,6	5,3	7,9
Энергетическая и пищевая ценность рациона					627	24,4	22,6	78,4	101	34,5

II неделя**1-й день**

Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты блюд	Вес, г		Калорий, ккал	Пищевые вещества				
			брутто	нетто		белки, г	жиры, г	углеводы, г	кальций, мг	вит. С, мг
Котлеты мясные	100	говядина (котлетное мясо)	100	74	386	21	25,6	17,6	50	0,4
		хлеб пшеничный	18	18						
		молоко	24	24						
		сухари	10	10						
		масло растительное	6	6						

Гарнир: перловая каша рассыпчатая	150	масло сливочное	10	10	362	6,2	18,8	42	29	0
		крупа перловая	70	70						
		масло сливочное	22	22						
		вода	168	168						
Хлеб	30	хлеб пшеничный	30	30	54	2,1	0,3	10,8	9,9	0
Йогурт витаминизированный	200	йогурт	200	200	80	5,6	6,4	0	240	1,4
Энергетическая и пищевая ценность рациона					882	34,9	51,1	70,4	328,9	1,8

2-й день

Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты блюд	Вес, г		Калорий, ккал	Пищевые вещества				
			брутто	нетто		белки, г	жиры, г	углеводы, г	кальций, мг	вит. С, мг
Рулет с мясом и картофелем	25/95	говядина (котлетное мясо)	52	40	235	11	13,1	17,7	15,4	12,1
		масло растительное	2	2						
		картофель	150	116						
		лук репчатый	10	9						
		масло растительное	2	2						
		сухари	2	2						
		масло растительное	2	2						
Хлеб	30	хлеб пшеничный	30	30	54	2,1	0,3	10,8	9,9	0
Сок	200	сок абрикосовый	200	200	78	1	0,2	16,8	42	28
Фрукты свежие (яблоки)	150	яблоки	150	132	71	0,5	0,1	15,6	5,3	7,9
Энергетическая и пищевая ценность рациона					438	14,6	13,7	60,9	72,6	48,0

3-й день

Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты блюд	Вес, г		Калорий, ккал	Пищевые вещества				
			брутто	нетто		белки, г	жиры, г	углеводы, г	кальций, мг	вит. С, мг
Поджарка	100	говядина	214	158	426	29	33,4	6,4	26	10,4
		лук репчатый	48	40						
		масло растительное	14	14						
		томатное пюре	20	20						
Гарнир: рис припущенный	150	рис	70	70	320	4,8	8,8	54,2	33,8	0
		масло сливочное	8	8						
		бульон	146	146						
Хлеб	30	Хлеб пшеничный	30	30	54	2,1	0,3	10,8	9,9	0
Йогурт витаминизированный	200	йогурт	200	200	80	5,6	6,4	0	240	1,4
Энергетическая и пищевая ценность рациона					880	41,5	48,9	71,4	309,7	11,8

4-й день

Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты блюд	Вес, г		Калорий, ккал	Пищевые вещества				
			брутто	нетто		белки, г	жиры, г	углеводы, г	кальций, мг	вит. С, мг
Салат из моркови	150	морковь	54	43	73	0,3	5,1	5,8	10,3	1,8
		масло растительное	5	5						
		сахар	3	3						
Рыба отварная	100	судак (филе)	194	126	78	16,8	0,8	0,6	34,6	3,8
		морковь	4	2						
		лук	4	2						
		петрушка корень	2	1,4						
Гарнир: пюре картофельное	150	картофель	228	172	216	3,8	10,8	25	50	18,2
		молоко	32	30						
		масло сливочное	8	8						

Хлеб	30	хлеб пшеничный	30	30	54	2,1	0,3	10,8	9,9	0
Сок	200	сок мульти-витаминный	200	200	93	0,7	0,1	22,0	14,3	17
Фрукты свежие	150	яблоки	150	132	71	0,5	0,1	15,6	5,3	7,9
Энергетическая и пищевая ценность рациона					582	24,2	17,2	79,8	124,4	48,7

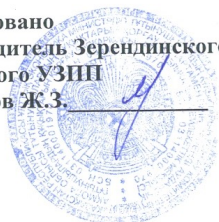
5-й день

Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты блюд	Вес, г		Калорий, ккал	Пищевые вещества				
			брутто	нетто		белки, г	жиры, г	углеводы, г	кальций, мг	вит. С, мг
Творожная запеканка с маслом	300	творог	188	186	578	34,4	35,2	31,4	326	2
		крупа манная	14	14						
		сахар	14	14						
		яйца	6	6						
		масло сливочное	6	6						
		сухари	6	6						
		сметана	6	6						
		масло сливочное	14	14						
Хлеб	30	хлеб пшеничный	30	30	54	2,1	0,3	10,8	9,9	0
Сок	200	сок абрикосовый	200	200	78	1	0,2	16,8	42	28
Энергетическая и пищевая ценность рациона					727	43,1	38,7	52,2	575,9	4

6-й день

Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты блюд	Вес, г		Калорий, ккал	белки, г	Пищевые вещества			вит. С, мг
			брутто	нетто			жиры, г	углеводы, г	кальций, мг	
Салат из свежих помидоров и огурцов	80	помидоры свежие	39	23	157	1	16,6	1,76	10,8	8,8
		огурцы свежие	31	24						
		лук зеленый	10	8						
		масло растительное	16	16						
Плов	300	Мясо птицы	120	90	318	20	21,14	11	64	76,2
		крупа рисовая	92	68						
		лук репчатый	10	26						
		маргарин	16	14						
		лук пассерован. с жиром	4	4						
Хлеб	30	хлеб пшеничный	30	30	54	2,1	0,3	10,8	9,9	0
Кисель плодово-ягодный	200	кисель из плодов	28	24	122	0,2	0	30	16	20
		сахар	20	20						
		крахмал картофельный	9	9						
		вода (кипяток)	183	183						
Энергетическая и пищевая ценность рациона					492	13,3	20,9	48,6	68,7	66,9

Согласовано
 Руководитель Зерендинского
 районного УЗПП
 Маханов Ж.З.



Утверждаю
 Руководитель районного
 отдела образования
 Уаисов Ж.З.



Двухнедельное перспективное меню для организации питания
 учащихся начальных классов Зерендинского района в школьных столовых

1 неделя

1-й день

Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты блюд	Вес, г		Калор ий, ккал	Пищевые вещества				
			брутто	нетто		белки, г	жиры г	углеводв г	кальций, мг	вит. С, мг
Биточки паровые	100	мясо говядина (котлетное мясо)	100	74	260	20	16	9,6	45	1
		хлеб пшеничный	9	9						
		молоко	11	11						
		масло сливочное	2	2						
Гарнир: гречка	150	крупа гречневая	96	96	448	12	21	54	23	0
рассыпчатая		масло сливочное	22	22						
Хлеб	30	хлеб пшеничный	30	30	54	2,1	0,3	10,8	9,9	0
Йогурт	200	йогурт	200	200	80	5,6	6,4	0	240	1,4
витаминизированный										
Энергетическая и пищевая ценность рациона					842	41	45	75	318	3

2-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Вес, г		Калорий, ккал	Пищевые вещества				
			брутто	нетто		белки, г	жиры, г	углеводы, г	кальций, мг	вит. С, мг
Салат из отварной свеклы	80	свекла	122	95	100	2	7	7	4	4
		масло растительное	7	7						
Рыбные котлеты	100	судак	134 ¹⁾	64	252	15	15	17	58	2
		хлеб пшеничный	18	18						
		молоко или вода	26	26						
		сухари	10	10						
		масло растительное	14	14						
Гарнир: поре картофельное	150	картофель	228	172	216	4	11	25	50	19
		молоко	32	30						
		масло сливочное	8	8						
Хлеб	30	хлеб пшеничный	30	30	54	2,1	0,3	10,8	9,9	0
Сок	200	сок мульти-витаминный	200	200	93	0,7	0,1	22,1	14,3	17
Энергетическая и пищевая ценность рациона					715	24,7	34,1	81,9	136,3	42

3-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Вес, г		Калорий, ккал	Пищевые вещества				
			брутто	нетто		белки, г	жиры, г	углеводы, г	кальций, мг	вит. С, мг
Гуляш	100	говядина	214	158	430	29,8	30	12	26	12
		масло растительное	10	10						
		лук репчатый	24	30						
		томатная паста	8	24						
		мука пшеничная		8						