

Примерное меню школьных обедов для учащихся 1-4х классов на 2020-2021 учебный год

№ рец.	1	наименование блюд	1-4 класс обеды						минеральные вещества							витамины			
			выход	ккал	Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	E				
3/04	пн.1	бутерброд с сыром 20/20	40	127	6,48	6,84	9,96	214	17	133	0,62	0,05		0,4	0,3				
138/04		суп картофельный с крупой	200	86	2,04	2,28	13,76	28	24	160	0,76	отс		0,08	13,2				
416/96		котлеты из говядины или куриные грудки отварные	80	229	11,97	14,43	12,07	17	19,5	11,2	1,14	0,02		0,061	сл				
469/96		макаронные отварные	150	192	5,25	4,80	32,30	12	9	34,5	0,9	отс		0,06	2,85				
686/04		чай с лимоном 200/15/7	207	61	0,30	0,10	15,20	17	7	10	0,9	отс	сл		2,5				
		хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26	10,5	14,1	47,4	1,17	отс		0,054	отс				
ттк16	вт.1	овощи свежие (томат)		749	28,02	28,81	93,55	298,5	90,6	396,1	5,49	0,07		0,655	18,85				
119/96		щи из свежей капусты	60	14	0,66	0,12	2,28	8,4	12	15,6	0,54	отс		0,58	15				
424/96		биточки паровые 75/5	200	54	1,80	2,20	7,20	52	20	148	0,6	отс		0,04	16,4				
ТТК30		картофель в молоке	80	176	11,04	11,81	6,17	34,2	22	114,5	0,91	0,035		0,111	0,15				
ттк3		кофейный напиток	150	128	3,30	4,35	18,75	39	29	80	1,05	сл		0,14	5,25				
		хлеб ржаной	200	101	1,43	1,54	20,20	3,76	7,68	27,44	0,204	отс		0,02	отс				
		хлеб пшеничный	30	54	1,98	0,36	10,26	10,5	14,1	47,4	1,17	отс		0,054	отс				
		фрукты свежие	40	106	3,08	1,20	19,92	8,8	13,2	34	0,8	отс		0,06	отс				
ттк17			150	68	0,80	0,80	19,60	24	13,5	16,5	3,3	отс		0,05	15				
ттк16	ср.1	овощи свежие (томат)		701	24,09	22,38	104,38	180,7	131,5	483,4	8,574	0,035		1,055	51,8				
128/96		рассольник домашний	60	14	0,66	0,12	2,28	8,4	12	15,6	0,54	отс		0,58	15				
ТТК20А		грудки куриные в сметанном соусе 40/40	200	74	2,00	2,00	12,00	38,4	26	154	0,8	отс		0,08	9,4				
511/04		рис отварной	80	206	12,90	15,70	3,10	27,2	10,4	75,6	0,8	0,008		0,028	0,016				
685/04		чай с сахаром	150	209	3,60	5,85	36,00	7,5	21	59	0,6	отс		0,03	отс				
		хлеб ржаной	200	58	0,20	0,10	15,00	14	6	8	0,9	отс	сл		отс				
		хлеб пшеничный	30	54	1,98	0,36	10,26	10,5	14,1	47,4	1,17	отс		0,054	отс				
			40	106	3,08	1,20	19,92	8,8	13,2	34	0,8	отс		0,06	отс				
ттк16	чт.1	овощи свежие (томат)		721	24,42	25,33	98,56	114,8	102,7	393,6	5,61	0,008		0,832	24,416				
110/96		борщ с капустой и картофелем	60	14	0,66	0,12	2,28	8,4	12	15,6	0,54	отс		0,58	15				
461(1)/04		тефтели из говядины 60/30	200	68	1,92	2,36	10,48	46	24	160	1	отс		0,04	8,6				
510/04		каша гречневая.	90	135	7,29	0,90	8,64	19,8	17,1	96	0,72	отс		0,036	0,81				
642/96		какао с молоком	150	162	4,50	5,10	23,70	18	73,5	108	2,4	отс		0,12	отс				
		хлеб ржаной	200	150	3,80	4,00	25,80	124	22	116	0,8	0,02		0,04	0,5				
		хлеб пшеничный	30	54	1,98	0,36	10,26	10,5	14,1	47,4	1,17	отс		0,054	отс				
			40	106	3,08	1,20	19,92	8,8	13,2	34	0,8	отс		0,06	отс				
				689	23,23	14,04	101,08	235,5	175,9	577	7,43	0,02		0,93	24,91				



ТТК1	пт.1	салат из квашеной капусты	60	44	0,48	3,00	3,66	31	9,6	18	0,72	отс	0,012	8,1	1,26
129/96		рассольник ленинград с курами 200/13	213	119	3,90	4,30	14,55	32,72	29,12	174	0,58	0,003	0,05	3	0,81
390/04		котлеты рыбные любительские 100/5	105	190	15,00	11,60	6,10	65,1	32	173,5	1,21	0,03	0,091	0,4	2,75
472/96		картофельное пюре	150	140	3,00	5,25	21,00	39	29	80	1,05	сл	0,135	5,25	0,15
686/04		чай с лимоном 200/15/7	207	61	0,30	0,10	15,20	17	7	10	0,9	отс	сл	2,5	отс
		хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26	10,5	14,1	47,4	1,17	отс	0,054	отс	0,42
		хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,20	19,92	8,8	13,2	34	0,8	отс	0,06	отс	0,68
ТТК17		фрукты свежие	150	60	1,35	0,30	12,15	51	19,5	34,5	0,45	отс	0,06	90	0,3
				774	29,09	26,11	102,84	255,1	153,5	571,4	6,88	0,033	0,462	109,25	6,37
10/04	сб.1	горячий бутерброд с сыром 25/5/30	60	188	8,90	9,80	24,71	257	23,7	176	0,786	0,065	0,056	0,18	0,91
124/04		щи из св капусты с курами 200/13	213	91	3,70	4,50	8,35	54,72	23,12	149,8	0,78	0,003	0,05	16,4	0,61
436/04		жаркое по-домашнему 50/100	150	188	13,35	7,35	16,20	24	33	141	2,1	отс	0,12	6,9	0,45
685/04		чай с сахаром	200	58	0,20	0,10	15,00	14	6	8	0,9	отс	сл	отс	
		хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26	10,5	14,1	47,4	1,17	отс	0,054	отс	0,42
ТТК17		фрукты свежие	150	68	0,80	0,80	19,60	24	13,5	16,5	3,3	отс	0,05	15	0,3
				647	28,93	22,91	94,12	384,2	113,4	538,7	9,036	0,068	0,33	38,48	2,69

2 неделя

			выход(ккал	Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	E	
тк16	пн.2	овощи свежие (томат)	60	14	0,66	0,12	2,28	8,4	12	15,6	0,54	отс	0,58	15	0,42
120/96		щи из свежей капусты	200	54	1,80	2,20	7,20	52	20	148	0,6	отс	0,04	16,4	0,6
487/04		грудки кур отварные	80	189	25,40	9,30	0,80	31	16	114	1,44	0,016	0,032	отс	0,24
511/04		рис отварной	150	209	3,60	5,85	36,00	7,5	21	59	0,6	отс	0,03	отс	1,5
686/04		чай с лимоном 200/15/7	207	61	0,30	0,10	15,20	17	7	10	0,9	отс	сл	2,5	отс
		хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26	10,5	14,1	47,4	1,17	отс	0,054	отс	0,42
		хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,20	19,92	8,8	13,2	34	0,8	отс	0,06	отс	0,68
				687	36,82	19,13	91,66	135,2	103,3	428	6,05	0,016	0,796	33,9	3,86
тк16	вт.2	овощи свежие (томат/огурец)	60	14	0,66	0,12	2,28	8,4	12	15,6	0,54	отс	0,58	15	0,42
128/96		рассольник домашний	200	74	2,00	2,00	12,00	38,4	26	154	0,8	отс	0,08	9,4	0,6
416/96		шницель из говядины 75/5	80	229	11,97	14,43	12,07	17	19,5	11,2	1,14	0,02	0,061	сл	0,11
472/96		картофельное пюре	200	186	4,00	7,00	28,00	52	38	106	1,4	сл	0,18	7	0,2
тк3		кофейный напиток	200	101	1,43	1,54	20,20	3,76	7,68	27,44	0,204	отс	0,02	отс	отс
		хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26	10,5	14,1	47,4	1,17	отс	0,054	отс	0,42
		хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,20	19,92	8,8	13,2	34	0,8	отс	0,06	отс	0,68
тк17		фрукты свежие	150	68	0,80	0,80	19,60	24	13,5	16,5	3,3	отс	0,05	15	0,3
				832	25,92	27,45	124,33	162,9	144	412,1	9,354	0,02	1,085	46,4	2,73
тк4а	ср.2	салат из овощей (винегрет)	60	35,0	0,84	1,56	4,32	22,8	10,8	21,6	0,48	отс	0,024	9,12	0,1
133/04		суп картофельный	200	97,0	2,24	2,36	15,96	29,6	29,2	164	0,96	отс	0,1	19,2	0,64
460/96		котлеты куриные 75/5	80	200,0	13,69	11,43	10,42	45,2	23	82,5	1,36	0,05	0,061	0,6	1,4
469/96		макароны отварные	150	192,0	5,25	4,80	32,30	12	9	34,5	0,9	отс	0,06	2,85	2
642/96		какао с молоком	200	150,0	3,80	4,00	25,80	124	22	116	0,8	0,02	0,04	0,5	0,012
		хлеб ржаной	30	54,0	1,98	0,36	10,26	10,5	14,1	47,4	1,17	отс	0,054	отс	0,42

ТТК17	хлеб пшеничный	40	106,0	3,08	1,20	19,92	8,8	13,2	34	0,8	0,06	0,06	0,68
	фрукты свежие (яблоко)	150	68,0	0,80	0,80	19,60	24	13,5	16,5	3,3	0,05	0,05	0,3
			902	31,68	26,51	138,58	276,9	134,8	516,5	9,77	0,07	0,449	47,27
ТТК16	овощи свежие (томат)	60	14	0,66	0,12	2,28	8,4	12	15,6	0,54	0,05	0,58	15
134/04	суп крестьянский с крупой	200	74	2,16	2,20	10,96	39	21,2	160	0,6	0,05	0,08	8
437/04	гуляш из говядины 40/40	80	170	13,44	11,44	3,12	15,2	14,4	138	1,84	0,048	0,048	0,4
508/04	каша гречневая	150	162	4,50	5,10	23,70	18	73,5	108	2,4	0,12	0,12	1,35
686/04	чай с лимоном 200/15/7	207	61	0,30	0,10	15,20	17	7	10	0,9	0,054	0,054	0,42
	хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26	10,5	14,1	47,4	1,17	0,06	0,06	0,68
	хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,20	19,92	8,8	13,2	34	0,8	0,06	0,06	0,68
#Н/Д													
ТТК1	салат из квашеной капусты	641	26,12	20,52	85,44	116,9	155,4	513	8,25	0,03	0,942	25,5	3,91
110/96	борщ с капустой и картофелем	44	0,48	3,00	3,66	31	9,6	18	0,72	0,03	0,012	8,1	1,26
324/96	биточки рыбные 75/5	200	68	1,92	2,36	10,48	46	24	160	1	0,04	0,04	0,6
511/04	рис отварной	80	204	12,74	9,53	16,87	65,2	32	173,5	1,21	0,091	0,091	2,08
685/04	чай с конфетами 200/15	150	209	3,60	5,85	36,00	7,5	21	59	0,6	0,03	0,03	1,5
	хлеб ржаной	215	111	1,40	6,80	11,00	11,7	19,9	22,3	1,25	0,004	0,004	0,35
	хлеб пшеничный	30	54	1,98	0,36	10,26	10,5	14,1	47,4	1,17	0,054	0,054	0,42
ТТК17	фрукты свежие (апельсин)	40	106	3,08	1,20	19,92	8,8	13,2	34	0,8	0,06	0,06	0,68
		150	60	1,35	0,30	12,15	51	19,5	34,5	0,45	0,06	0,06	0,3
97/04	сыр	856	26,55	29,40	120,34	231,7	153,3	548,7	7,2	0,03	0,351	107,15	7,19
132/04	щи из св. капусты с курами 200/13	20	74	4,94	6,24	210	10	116	0,22	0,05	0,01	0,3	0,08
ТТК65	рыба запеченная с яйцом 75/25	213	91	3,70	4,50	8,35	54,72	23,12	149,8	0,78	0,003	0,05	16,4
ТТК30	картофель в молоке	100	242	18,70	16,20	5,20	56,75	35,75	183,3	1,2	0,065	0,091	0,35
630/96	чай с молоком	150	128	3,30	4,35	18,75	39	29	80	1,05	0,14	5,25	0,15
	хлеб ржаной	200	88	1,60	1,70	17,40	70	12	53	0,9	0,02	0,02	0,6
	хлеб пшеничный	30	54	1,98	0,36	10,26	10,5	14,1	47,4	1,17	0,054	0,054	0,42
	фрукты свежие (яблоко)	40	106	3,08	1,20	19,92	8,8	13,2	34	0,8	0,06	0,06	0,68
ТТК17		150	68	0,80	0,80	19,60	24	13,5	16,5	3,3	0,05	0,05	0,3
			851	38	35	99	473,8	150,7	680	9,42	0,128	0,475	37,6
	Среднее значение за 2 недели	754,17	28,58	24,83	104,53	238,8	134,1	504,9	7,755	0,0453	0,70	47,1272	4,112

А Р З А М А С С К О Е
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

17.12.20.

Директор АМУСП

/ Ломов Ю.В./

продукты	ОБЕДЫ 7-11 лет (35% от нормы)						
	брутто, г	нетто, г	% от нормы	белки, г	жиры, г	углеводы, г	калорийность, ккал
хлеб ржаной		30,00	107,1	1,5	0,3	13,4	63,0
хлеб пшеничный		48,5	92,4	3,7	0,4	23,9	114,0
мука пшеничная		1,438	27,4	0,2	0,0	1,0	4,8
крупы, бобовые		22,92	145,5	2,5	0,8	14,9	76,5
макаронные изделия		8,5	161,9	0,9	0,1	6,0	28,7
картофель		80,97	123,1	1,6	0,3	13,2	62,3
овощи, зелень		93,56	95,5	1,2	0,1	5,3	28,2
фрукты свежие		89,83	138,7	0,8	0,3	11,6	55,7
фрукты сухие, в т.ч.		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
соки и витаминиз. напитки		0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
мясо жилованное		35,04	143,0	6,5	5,6	0,0	76,4
или мясо на кости 1 кат.		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
цыплята 1		8,4	68,6	1,6	1,4	0,0	18,5
или куры 1 кат. п/п		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
рыба-филе		22,5	110,8	3,7	0,9	0,0	22,7
колбасные изделия		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
молоко 2,5%		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
или 3,2%		51,81	49,3	1,5	1,7	2,4	31,1
кисломолочные продукты		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
или 3,2%		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
творог		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
сыр		6,25	182,2	1,6	1,7	0,0	21,9
сметана		1,979	56,5	0,1	0,3	0,1	3,2
масло сливочное		9,35	89,0	0,0	7,7	0,1	69,9
масло растительное		5,54	105,5	0,0	5,5	0,0	49,8
яйцо (в штуках)		1,667	11,9	0,2	0,2	0,0	2,6
сахар		17,51	125,1	0,0	0,0	17,5	69,9
кондитерские изделия		1,25	35,7	0,1	0,1	0,9	5,0
чай		0,667	476,2	0,0	0,0	0,0	0,0
какао		0,667	168,7	0,2	0,1	0,1	1,9
дрожжи		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
соль		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Биологическая ценность рациона:				белки	жиры	углеводы	калорийность
фактическая				27,9	27,5	110,4	806
% от нормы				103,4	99,4	94,2	98,0

А Р З А М А С С К О Е
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ