

**Перспективное 12 дневное меню для организации питания
учащихся в МБОУ СОШ Б. Груёв
осеннее - зимнее - весеннего сезона**

Разработано старшим учащимся 12 лет и старше

День: 2

Неделя: первая

Сезон: осень – зимне-весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
							C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
			Б	Ж	У												
	ЗАВТРАК																
366	Запеканка из творога со сгущ.молоком	20/150	17,1	12,20	15,5	244	0,09	0,74	0,06			226,4	344,91	48,92	0,84		
349	Компот из смеси сухофруктов	200/1	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	0,10	5,84	46	33	0,96		
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	-	40,00	0,39	0,54	6,90	26,10	9,90	0,33		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86			
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	1,23	255,34	483,61	106,82	3,99			
	Итого		24,09	20,66	78,4	714,18	0,21	1,54	40,06								
	ОБЕД																
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300/1	2,16	5,97	9,75	101,37	0,09	22,17	-	2,85	40,77	56,91	26,64	0,99			
67	Винегрет овощной	100/1	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	-	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02			
304	Рис отварной	180/1	4,40	6,50	44,90	252,13	0,02	-	32,40	0,72	3,13	73,80	22,80	0,63			
278	Тфтели	100	8,65	8,78	10,25	154,0	-	0,66	-	-	37,84	-	19,62	0,88			
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86			
	Итого		23,09	28,41	98,78	853,46	0,31	36,1	32,40	7,45	156,44	291,34	129,09	7,84			
	ПОЛДНИК																
ПР	Зефир	20	0,13	-	16,00	64,51	-	-	-	-	5,36	2,64	1,36	0,24			
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4	0,15	-	40	11	14	0,8			
	Итого		0,73	0,4	48,6	200,91	0,04	4	0,15		45,36	13,64	15,36	1,04			
	Используется йодированная соль, зелень.																
	Всего		47,91	49,47	225,78	1768,55	0,56	41,64	72,61	8,68	457,14	788,59	251,27	12,87			

День: 3

Неделя: первая

Сезон: осень – зимне-весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
	ЗАВТРАК																		
204	Макароны отварные с сыром	200/1	13,54	15,92	34,11	334,4	0,08	0,224	115,2	-	295,2	202,08	20,32	1,232					
377	Чай с лимоном	200/15	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	15,33	23,20	12,27	2,13						
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-						
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33					
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86					
	Итого		19,9	24,08	59,62	649,8	0,18	2,3524	155,2	1,03	333,63	317,98	57,49	5,552					
	ОБЕД																		
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300/1	2,63	3,34	18,47	127,20	0,144	13,29	-	-	35,64	86,67	35,64	1,38					
199	Гороховое пюре с маслом	180/1	15,57	7,83	40,03	291,42	0,55	-	34,28	-	108,24	243,51	70,50	5,36					
229	Рыбная котлета	100/1	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	1,85	45,80	147,05	36,30	0,75					
	Помидора свежая порц.	1/50	0,55	-	1,75	38,3	0,33	10	-	-	30	-	12,5	0,33					
349	Компот из смеси сухофруктов	200/1	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46	33	0,96					
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33					
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86					
	Итого		34,39	17,38	125,82	966,38	1,164	27,82	40,1	2,98	246,22	612,93	212,84	10,97					
	ПОЛДНИК																		
ПР	Творожный сырок	50	7,50	4,00	5,75	89,00	0,02	0,25	20,00	0,10	99,00	99,00	10,50	0,20					
389	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,0	14,0	8,00	2,80					
	Итого		8,50	4,20	25,95	175,6	0,04	4,25	20,00	0,30	113,0	113,0	18,50	3,0					
	Используется йодированная соль, зелень																		
	Всего		62,79	45,66	211,39	1791,78	1,38	34,4224	215,3	4,31	692,85	1043,91	288,83	19,522					

День: 4

Неделя: первая

Сезон: осень – зимне-весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
							У	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
			Б	Ж	У														
	ЗАВТРАК																		
182	Каша жидкая молочная из пшена с маслом и сахаром	250/1	7,30	6,80	38,27	220,98	0,190	-	5,0	2,90	28,00	131,00	45,00	2,58					
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13					
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33					
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86					
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-					
15	Сыр(порциями)	30	6,96	8,85	-	107,49	0,01	0,21	78,0	0,15	264,0	150,0	10,50	0,30					
	Итого		20,62	23,81	63,38	642,27	0,3	0,48	123	4,08	328,7	395,83	92,13	7,2					
	ОБЕД																		
	Помидора свежая порц.	1/50	0,55	-	1,75	38,3	0,33	10	-	-	30	-	12,5	0,33					
147	Суп с вермишелью с курицей	25/250	4	9	24,4	153,2	0,04	6	-	-	54	208	7	0,2					
302	Гречка отварная	200/1	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	-	-	-	19,47	280,00	186,67	6,68					
493	Птица тушеная в сметанном соусе	100/50	16,6	15,6	5,3	221,8	0,06	0,025	-	-	68,13	166,13	25,37	2,03					
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13					
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33					
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86					
	Итого		39,28	31,03	109,55	970,53	0,8	16,295	-	0,93	205,9	765,96	268,17	13,56					
	ПОЛДНИК																		
ПР	Изделие кондитерское	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20					
389	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	33	0,8	20	-	0,16	14	11	24	1					
	Итого		3,70	2,46	19,74	115,90	0,82	20	13,0	0,42	22,2	28,4	27	1,2					
	Используется йодированная соль, зелень																		
	Всего		63,6	57,3	192,67	1728,7	1,92	36,775	136	5,43	556,8	1190,19	387,3	21,96					

День: 5
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
183	Каша гречневая со сливочным маслом и сахаром	250/1	7,50	8,50	36,50	252,50	-	-	2,25	30,00	180,00	122,50	4,00					
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	13,60	22,13	11,73	2,13					
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33					
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86					
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	2,40	3,00	-	-					
15	Сыр(порциями)	30	6,96	8,85	-	107,49	0,01	0,21	78,0	264,0	150,0	10,50	0,30					
	Итого		20,82	25,51	61,61	673,79	0,31	0,48	118,00	330,70	44,83	169,63	8,62					
	ОБЕД																	
45	Салат из белокочанной капусты	100/1	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	43,0	28,32	16,00	0,52					
94	Рассольник	250/1	2,20	5,20	15,57	117,90	0,15	14,30	-	16,55	34,95	28,00	1,02					
304	Рис отварной	180/1	4,40	6,50	44,90	252,13	0,02	-	32,40	3,13	73,80	22,80	0,63					
451	Биточки	100	12,15	14,4	16	250	0,1	0,15	-	168,75	166,38	25,87	1,5					
349	Компот из смеси сухофруктов	200/1	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	5,84	46	33	0,96					
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33					
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86					
	Итого		26,97	33,44	147,76	1118,61	0,4	39,68	32,40	257,97	439,15	150,57	6,82					
	ПОЛДНИК																	
ПР	Творожный сырок	50	7,50	4,00	5,75	89,00	0,02	0,25	20,00	99,00	99,00	10,50	0,20					
389	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	14,0	14,0	8,00	2,80					
	Итого		8,50	4,20	25,95	175,6	0,04	4,25	20,00	113,0	113,0	18,50	3,0					
	Используется йодированная соль, зелень																	
	Всего		56,29	63,15	235,32	1968	0,75	44,41	170,4	701,67	596,98	338,70	14,44					

День: 7
 Неделя: вторая
 Сезон: осень –зимне-весенний
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
	ЗАВТРАК																		
175	Каша вязкая молочная из риса и пшеницы с сахаром	200	0,40	9,30	31,10	183,40	0,44	1,9	0,00	14,70	92,3	129,3	26,7	1,3					
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-					
379	Кофейный напиток с молоком	200/1	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,40					
209	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	-	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00					
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33					
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86					
	Итого		14,91	24,73	76,22	675,24	0,6	3,37	140,0	15,97	296,07	430,8	85,73	6,89					
	ОБЕД																		
33	Салат из отварной свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,50	-	-	35,15	40,97	20,90	1,33					
106	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	172,25	0,09	9,11	30,6	-	45,3	137,98	47,35	1,27					
302	Гречка отварная	200/1	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	-	-	-	19,47	280,00	186,67	6,68					
278	Тфтели	100	8,65	8,78	10,25	154,0	-	0,66	-	-	37,84	-	19,62	0,88					
389	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,0	14,0	8,00	2,80					
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33					
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86					
	Итого		37,28	29,91	121,77	1023,98	0,5	23,27	30,6	1,13	172,46	562,65	307,44	15,15					
	ПОЛДНИК																		
ПР	Изделие кондитерское	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20					
386	Кефир	125/1	3,63	4,00	5,00	73,75	0,04	0,88	25,00	-	150,0	118,75	17,50	0,13					
	Итого		5,33	6,26	18,94	156,65	0,06	0,88	38,00	0,26	158,20	136,15	20,50	0,33					
	Используется йодированная соль, сахар.																		
	Всего		57,52	60,9	216,93	1855,87	1,16	27,52	208,6	17,36	626,73	1129,60	413,67	22,37					

День: 8
 Неделя: вторая
 Сезон: осень –зимне-весенний
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б		У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
			Ж	У															
	ЗАВТРАК																		
302	Каша рисовая молочная	5/200	3,09	4,07	30,98	197	-	0,02	-	185,9	67	24,8	0,47						
389	Напиток сокодержажий	200	1,00	0,20	20,20	86,60	4,00	-	0,20	14,0	14,0	8,00	2,80						
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33						
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86						
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-						
	Итого		9,92	12,43	66,82	557,40	4,00	40,02	1,23	223	173,7	57,7	5,46						
	ОБЕД																		
45	Салат из белокочанной капусты	100/1	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	43,0	28,32	16,00	0,52						
82	Борщ с капустой и картофелем	250/1	1,82	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	-	34,45	53,02	26,20	1,17						
312	Пюре картофельное	200/1	4,10	3,10	25,50	146,30	1,54	5,00	44,20	51,00	102,60	35,60	1,14						
243	Сосиски отварные	100/1	10,09	28,27	0,45	298,18	0,16	-	36,36	33,64	147,27	18,18	1,64						
349	Компот из смеси сухофруктов	200/1	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	5,84	46	33	0,96						
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	6,90	26,10	9,90	0,33						
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	13,80	63,60	15,00	1,86						
	Итого		24,23	43,61	108,99	1041,46	1,89	40,53	80,56	188,63	466,91	153,88	7,62						
	ПОЛДНИК																		
ПР	Печенье замяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	13,00	8,20	17,40	3,00	0,20						
ПР	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	155,0	118,75	18,75	0,13						
	Итого		6,83	4,14	21,32	149,78	0,06	0,75	25,50	163,20	136,15	21,75	0,33						
	Используется йодированная соль, зелень																		
	Всего		40,98	60,18	197,13	1748,64	2,1	45,28	146,08	574,83	776,76	233,33	13,41						

День: 9
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: с 12 лет и старше
 Прием пищи, наименование блюда

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	ЗАВТРАК																
173	Каша жидкая молочная овсянная с маслом и сахаром	250	9,78	16,04	42,84	356,25	-	1,46	-	-	-	-	190,95	-	75,83	2,14	
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	-	-	6,90	26,10	9,90	0,33	
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	-	-	13,80	63,60	15,00	1,86	
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	-	-	2,40	3,00	-	-	
15	Сыр(порциями)	30	6,96	8,85	-	107,49	0,01	0,21	78,0	0,15	-	-	264,0	150,0	10,50	0,30	
	Итого		23,1	33,05	67,95	777,54	0,11	1,94	118,0	1,18			491,65	264,83	122,96	6,76	
	ОБЕД																
	Огурец свежий порц.	1/60	0,46		2,1	12	0,06	6	-	-	-	-	0,04	-	15	0,4	
111	Суп с макаронными изделиями	300/1	3,57	3,39	18,84	120,15	0,05	1,14	-	0,39	-	-	41,40	243,90	18,90	0,66	
199	Гороховое пюре с маслом	180/1	15,57	7,83	40,03	291,42	0,55	-	34,28	-	-	-	108,24	243,51	70,50	5,36	
451	Биточки	100	12,15	14,4	16	250	0,1	0,15	-	-	-	-	168,75	166,38	25,87	1,5	
388	Напиток из плодов шиповника	200/1	0,68	0,28	20,76	88,20	0,012	100	-	-	-	-	21,34	0,6	3,44	0,634	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	-	-	6,90	26,10	9,90	0,33	
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	-	-	13,80	63,60	15,00	1,86	
	Итого		38,16	26,86	113,24	969,85	0,872	107,29	34,28	1,32			360,47	744,09	158,61	10,744	
	ПОЛДНИК																
ПР	Зефир	20	0,13	-	16,00	64,51	-	-	-	-	-	-	5,36	2,64	1,36	0,24	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	-	-	158,67	132,0	29,33	2,40	
	Итого		3,73	2,67	45,20	219,71	0,03	1,47	-	-	-	-	164,03	134,64	30,69	2,64	
	Используется йодированная соль, целень																
	Итого		64,99	62,58	226,39	1967,1	1,012	110,7	152,28	2,5			1016,15	1143,56	312,26	20,144	

День: 10

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима - весна

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
	ЗАВТРАК																		
309	Макароны отварные	180/10	6,42	9,45	35,91	254,39	0,07	-	-	2,45	15,12	43,47	9,45	0,94					
451	Коллеты	100	12,15	14,4	16	250	0,1	0,15	-	-	168,75	166,38	25,87	1,5					
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13					
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33					
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86					
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-					
	Итого		24,93	32,01	77,02	818,19	0,27	0,42	40,00	3,48	220,57	324,68	71,95	6,76					
	ОБЕД																		
45	Салат из белокочанной капусты	100/1	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,0	28,32	16,00	0,52					
108	Суп картофельный с клецками	250/1	3,55	4,59	18,79	144,25	0,10	5,75	21,05	-	33,40	72,22	25,35	1,17					
265	Плов	200/1	21,98	22,52	34,69	429,33	0,08	1,71	-	-	18,97	266,85	52,38	3,53					
389	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,0	14,0	8,00	2,80					
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33					
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86					
	Итого		33,59	34,35	97,7	962,38	00,32	35,89	21,05	3,44	130,07	471,09	126,63	10,21					
	ПОЛДНИК																		
ПР	Изделие кондитерское	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20					
386	Кефир	125/1	3,63	4,00	5,00	73,75	0,04	0,88	25,00	-	150,0	118,75	17,50	0,13					
	Итого		5,33	6,26	18,94	156,65	0,06	0,88	38,00	0,26	158,20	136,15	20,50	0,33					
	Используется йодированная соль, зелень																		
	Всего		63,85	72,62	193,67	1937,22	0,65	37,19	99,05	7,18	508,84	931,92	219,08	17,3					

День: 11

Неделя: вторая

Сезон: осень – зимне-весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
	ЗАВТРАК																		
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250/1	6,94	12,18	48,14	330,68	0,09	1,33	65,9	1,38	152,30	134,31			23,07				0,57
209	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	-	100,00	0,24	22,00	76,80			4,80				1,00
379	Кофейный напиток с молоком	200/1	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0			29,33				2,40
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10			9,90				0,33
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00			-				-
	Итого		18,09	26,95	92,24	684,58	0,18	2,8	205,9	2,11	342,27	372,21			67,1				4,3
	ОБЕД																		
67	Винегрет овощной	100/1	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	-	2,95	40,40	48,80			23,40				1,02
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300/1	2,16	5,97	9,75	101,37	0,09	22,17	-	2,85	40,77	56,91			26,64				0,99
309	Макароны отварные	180/10	6,42	9,45	35,91	254,39	0,07	-	-	2,45	15,12	43,47			9,45				0,94
437	Гуляш	100/75	18,63	11,4	7	231	0,16	1,45	-	-	27,5	219,81			18,08				1,49
388	Напиток сокосодержащий	200/1	0,68	0,28	20,76	88,20	0,012	100	-	-	21,34	0,6			3,44				0,634
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10			9,90				0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60			15,00				1,86
	Итого		35,24	34,26	97,83	980,92	0,532	136,62	-	9,18	165,83	459,29			105,91				7,264
	ПОЛДНИК																		
ПР	Творожный сырок	50	7,50	4,00	5,75	89,00	0,02	0,25	20,00	0,10	99,00	99,00			10,50				0,20
389	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,0	14,0			8,00				2,80
	Итого		8,50	4,20	25,95	175,6	0,04	4,25	20,00	0,30	113,0	113,0			18,50				3,0
	Используется йодированная соль, зелень																		
	Всего		61,83	65,41	216,02	1841,1	0,752	143,67	225,9	11,59	621,1	944,5			191,51				14,504

День: 12
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
366	Запеканка из творога со стущ.молоком	20/150	17,1	12,20	15,5	244	0,09	0,74	0,06					226,4	344,91	48,92	0,84	
349	Компот из смеси сухофруктов	200/1	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	0,10	0,20	5,84	46	33	0,96		
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	-	40,00	-	0,39	0,54	6,90	26,10	9,90	0,33		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	-	-	-	13,80	63,60	15,00	1,86		
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	-	-	-	255,34	483,61	106,82	3,99		
	Итого		24,09	20,66	78,4	714,18	0,21	1,54	40,06	1,23	255,34	483,61	106,82	3,99				
	ОБЕД																	
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300/1	2,63	3,34	18,47	127,20	0,144	13,29	-	-	-	-	35,64	86,67	35,64	1,38		
	Помидора свежая порц.	1/50	0,55	-	1,75	38,3	0,33	10	-	-	-	-	30	-	12,5	0,33		
302	Гречка отварная	200/1	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	-	-	-	-	-	19,47	280,00	186,67	6,68		
451	Коплеты	100	12,15	14,4	16	250	0,1	0,15	-	-	-	-	168,75	166,38	25,87	1,5		
377	Чай с лимоном	200/15	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	-	-	-	6,90	26,10	9,90	0,33		
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	-	-	-	13,80	63,60	15,00	1,86		
	Итого		33,46	27,17	114,72	974,33	0,944	25,57	32,40	0,93	289,89	645,95	297,35	14,01				
	ПОЛДНИК																	
ПР	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20				
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4	0,15	-	40	11	14	0,8				
	Итого		2,3	2,66	46,54	219,3	0,06	8	13,15	0,26	48,2	28,4	17	1				
	Используется йодированная соль, зелень.																	
	Всего		59,85	47,49	239,66	1907,81	1,214	35,11	85,61	2,42	593,43	1157,96	421,67	19,2				

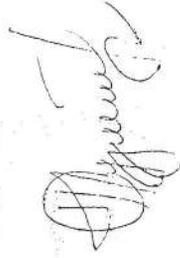
Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд разработаны и применены на основании:

-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред.М.П.Могильного и В.Я.Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2011, 2015, 2017г.

-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятия обществ питания/Авт.-сост.:А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный.- К.:А.С.К., 2005г.

-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах/Под ред.В.Т.Лапиной.-М.:Хлебпродинформ, 2004г.

Меню разработал ИП Кузигова Г.Р.



Кузигова Г.Р.