

7
Согласовано:
Начальник Территориального
отдела управления
Роспотребнадзора по
Пензенской области



К.Ф. Салихов

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ
с. Поселки



Г.К. Воробьев

УТВЕРЖДАЮ:
Индивидуальный предприниматель



О.А. Веселова

Перспективное 10 дневное меню для организации питания учащихся в МБОУ СОШ с. Поселки осеннее - зимне - весеннего сезона Возрастная категория учащихся 12 лет и старше

День: 1

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецеп.	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	0,20	-	-	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	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		20,82	25,51	61,61	673,79	0,31	0,48	118,00	3,43	330,70	44,83	169,63	8,62	
	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	
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	
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	
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	-	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		27,5	31,59	150,5	1127,69	0,404	23,74	32,40	1,85	269,21	503,52	163,11	7,99	
	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		56,82	61,3	238,06	1977,08	0,754	28,47	170,4	5,58	712,91	1061,35	351,24	19,61	

День: 2

Неделя: первая

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															
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена 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															
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	
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	Тефтели	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		37,18	29,9	121,93	1024,2	0,5	38,2	30,6	3,44		180,31	550	302,54	14,34	
	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		57,42	60,89	217,09	1856,09	1,16	42,45	208,6	19,67		634,58	1116,95	408,77	21,56	

День: 3

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														
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/1	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,76	5,82	1,85	45,80	147,05	36,30	0,75	
312	Пюре картофельное	200/1	4,10	3,10	25,50	146,30	1,54	5,00	44,20	0,20	51,00	102,60	35,60	1,14	
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		20,21	16,21	54,81	566,7	1,69	10,89	90,02	3,08	135,23	365,55	109,07	6,21	
	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	
102	Суп картофельный с горохом	250	9,83	8,88	16,8	169,34	0,19	11,17	-	10,4	45,82	52,0	35,88	4,55	
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	Котлеты	100	12,15	14,4	16	250	0,1	0,15			168,75	166,38	25,87	1,5	
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4	0,15	-	40	11	14	0,8	
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		36,06	40,17	125,34	1112,33	0,52	35,754	0,15	16,09	333,39	390,87	126,1	10,5	
	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	
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	0,26	163,20	136,15	21,75	0,33	
	Используется йодированная соль, зелень														
	Всего		63,1	60,52	201,47	1828,81	2,27	47,394	115,67	19,43	631,82	892,57	256,92	17,04	

День: 4

Неделя: первая

Сезон: осенне-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)			
			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	5,84	46	33	0,96
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	-	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		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													
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	Тефтели	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: 5

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		В1	С	А	Е	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														
94	Рассольник	250/1	2,20	5,20	15,57	117,90	0,15	14,30	-	2,42	16,55	34,95	28,00	1,02	
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	Рыба, тушённая в томате с овощами	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		34,96	19,24	123,92	957,08	1,2	28,83	40,1	5,4	227,13	561,21	205,2	10,61	
	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		63,36	47,52	209,49	1782,48	1,42	35,4324	215,3	6,73	673,76	992,19	281,19	19,162	

День: 6

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														
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: 8

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ п/п	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, зелень															
	Всего		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: 9

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ респ.	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 сокодержажий	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		14,564

День: 10

Неделя: вторая

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)				
			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	Котлеты	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	0,32	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		

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 Веселова О.А.



Веселова О.А.