

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ с. Поселки
Кузнецкого района Казаков А.С.



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель
Мустакаев М.М.

М.М. Мустакаев/



Двухнедельное меню для организации питания учащихся в МБОУ СОШ с. Поселки осеннее - зимне - весеннего сезона Возрастная категория учащихся 7-11 лет

День: первый
Неделя: первая
Сезон: осенне –зимне-весенний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Возрастная категория: с 7 до 11 лет														
№ респ.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г				Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,95	7,74	38,5	264,55	0,07	1,06	52,7	0,1	121,88	107,44	18,45	0,45
209	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	-	100	0,24	22	76,8	4,8	1
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	-	-	158,67	132	29,33	2,4
1	Бутерброд со сливочным маслом	60	1,68	4,4	9,79	112,48	0,02	-	40	0,36	7	20,4	6,6	0,22
	ИТОГО:		16,31	19,41	77,77	595,07	0,15	2,53	192,70	0,70	309,55	336,64	59,18	4,07
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43	28,32	16	0,52
102	Суп картофельный с горохом	250	7,86	7,1	13,44	135,47	0,19	8,94	-	10,4	36,65	52	28,38	3,64
265	Плов с курицей	150	16,49	16,89	26,02	322	0,06	1,28	-	-	14,23	200,14	39,29	2,65
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	ИТОГО:		30,03	30,71	86,87	730,31	0,33	34,92	0,00	13,33	121,28	362,39	112,00	10,40
Полдник														
ПР	Творожный сырок	50	7,5	4	5,75	89	0,02	0,25	20	0,1	99	99	10,5	0,2
389	Яблочный сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	-	0,2	14	14	8	2,8
	ИТОГО:		8,50	4,20	25,95	175,60	0,04	4,25	20,00	0,30	113,00	113,00	18,50	3,00
Используется йодированная соль, зелень														
	ВСЕГО		54,84	54,32	190,59	1500,98	0,52	41,70	212,70	14,33	543,83	812,03	189,68	17,47

День: второй
Неделя: первая
Сезон: осенне – зимне-весенний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Возрастная категория: с 7 до 11 лет														
№ реп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/л ккал	Витамины, мг на 100 г				Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
175	Завтрак Каша вязкая молочная из риса и пшена с сахаром	200	8,4	9,3	25,1	183,4	0,44	1,9		-	14,7	92,3	129,3	26,7
349	Компот из смеси сухофруктов	200/1	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46	33	0,96
209	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	-	100	0,24	22	76,8	4,8	1
1	Бутерброд со сливочным маслом	60	1,68	4,4	9,79	112,48	0,02	-	40	0,36	7	20,4	6,6	0,22
	ИТОГО:		16,32	18,60	82,43	555,10	0,51	2,70	140,00	0,80	49,54	235,50	173,70	28,88
	Обед													
67	Винегрет овощной	100	1,62	6,2	8,9	97,88	0,1	13	-	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02
94	Рассольник	250	2,2	5,2	15,58	117,9	0,15	14,3	-	2,43	16,55	34,95	28	1,03
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2		-	-	14,6	210	140	5,01
493	Птица тушеная в сметанном соусе	120	13,4	5,25	47	220,5	0,05	0,02		-	54,5	132,9	20,3	1,62
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	ИТОГО:		30,47	21,39	150,21	846,86	0,56	27,59	0,00	6,00	153,45	508,58	240,03	12,27
	Полдник													
ПР	Зефир	20	0,13	-	16	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	0,40	48,60	200,91	0,04	4,00	0,15	0,00	45,36	13,64	15,36	1,04
	Используется йодированная соль, зелень													
	ВСЕГО		47,52	40,39	281,24	1602,87	1,11	34,29	140,15	6,80	248,35	757,72	429,09	42,19

День: третий

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Возрастная категория: с 7 до 11 лет														
№ реч.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г				Минеральные в-ва			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
182	Каша жидкая молочная из пшена с маслом и сахаром	200	5,6	4,3	33,6	218	0,16	-	-	1,6	4,1	112	42	1,4
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
209	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	-	100	0,24	22	76,8	4,8	1
3	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	60	6,98	10,54	23,89	229,34	0,05	0,14	92	0,56	187,6	145,4	17	1,44
	ИТОГО:		18,19	19,44	67,24	550,18	0,24	0,41	192,00	2,40	227,30	356,33	75,53	5,97
	Обед													
	Огурец свежий порц.	60	0,23	-	1,05	6	0,03	3	-	-	0,02	-	7,5	0,2
147	Суп - лапша с курицей	250	4	9	24,4	153,2	0,04	6	-	-	54	208	7	0,2
451	Котлеты с соусом	100	9,72	11,52	12,8	200	0,08	0,12	-	-	135	133,1	20,7	1,2
309	Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	-	-	1,95	12	34,5	7,5	0,75
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	ИТОГО:		24,03	28,96	143,43	896,20	0,29	9,92	0,00	2,77	220,66	481,40	92,30	4,77
	Полдник													
ПР	Печенье заглажное	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	-	13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
ПР	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,5	-	155	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		49,05	52,54	231,99	1596,16	0,59	11,08	217,50	5,43	611,16	973,88	189,58	11,07

День: четвертый
Неделя: первая
Сезон: осень –зимне-весенний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г				Минеральные в-ва			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
204	Макароны запеченные с сыром	200	10,15	10,34	25,58	250,8	0,06	0,168	86,4	-	221,4	151,56	15,24	0,924
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46	33	0,96
209	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	-	100	0,24	22	76,8	4,8	1
I	Бутерброд со сливочным маслом	60	1,68	4,4	9,79	112,48	0,02	-	40	0,36	7	20,4	6,6	0,22
	ИТОГО:		18,07	19,64	82,91	622,50	0,13	0,97	226,40	0,80	256,24	294,76	59,64	3,10
	Обед													
33	Салат из отварной свеклы	100	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	-	-	21,09	24,58	12,54	0,8
106	Суп с рыбными консервами	250	6,88	6,73	11,47	137,8	0,09	7,29	30,6	-	36,25	137,98	37,88	1,02
289	Овощное рагу с курицей	150	16,49	16,89	26,02	322	0,06	1,28	-	-	14,23	200,14	39,29	2,65
378	Кисель плодоягодный	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	ИТОГО:		29,21	28,21	119,19	851,24	0,24	15,07	30,60	0,82	91,21	468,50	139,31	6,89
	Полдник													
ПР	Творожный сырок	50	7,5	4	5,75	89	0,02	0,25		20	0,1	99	99	10,5
389	Яблочный сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4		-	0,2	14	14	8
	ИТОГО:		8,50	4,20	25,95	175,60	0,04	4,25	0,00	20,00	0,30	113,00	113,00	18,50
	Используется йодированная соль, зелень													
	ВСЕГО		55,78	52,05	228,05	1649,34	0,41	20,29	257,00	21,62	347,75	876,26	311,95	28,49

День: пятый
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рел.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г				Минеральные в-ва			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
79	Омлет натуральный	150	8,48	8,94	1,85	121,52	0,06	0,00	0,30	88,50	438,60	18,15	3,45	4,65
389	Напиток сокодержажий	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4		-	0,2	14	14	8
1	Бутерброд со сливочным маслом	60	1,68	4,4	9,79	112,48	0,02	-	40	0,36	7	20,4	6,6	0,22
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,36	5,8	38,9	264,55	0,07	1,06	52,7	0,1	121,88	107,44	18,45	0,45
	ИТОГО:		15,52	19,34	70,74	585,15	0,17	5,06	93,00	88,96	567,68	159,99	42,50	13,32
	Обед													
	Помидора свежая порц.	60	0,33	-	1,05	23	0,2	6	-	-	18	-	7,5	0,2
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	98,4	0,05	10,3	-	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
229	Рыба, тушённая в томате с овощами	100	7,8	3,96	3,04	84	0,04	2,49	4,656	1,84	33,664	117,64	29,04	0,6
199	Гороховое пюре с маслом	150	12,98	6,52	33,36	242,86	0,47	-	28,57	-	90,2	202,93	58,78	4,47
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	ИТОГО:		27,92	16,32	125,88	783,36	0,84	19,59	33,23	5,06	195,95	479,40	171,12	8,87
	Полдник													
ПР	Изделие кондитерское	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	-	13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
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	20,00	13,00	0,42	22,20	28,40	27,00	1,20
	Используется йодированная соль, зелень													
	ВСЕГО		47,14	38,12	216,36	1484,41	1,83	44,65	139,23	94,44	785,83	667,79	240,62	23,39

День: шестой
Неделя: вторая
Сезон: осенне –зимне-весенний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ респ.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г				Минеральные в-ва			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
183	Завтрак Каша гречневая со сливочным маслом и сахаром	200	6,54	4,51	35,18	295	0,44	1,64	-	14,7	183,58	129,3	99,23	2,87
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
209	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	-	100	0,24	22	76,8	4,8	1
3	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	60	6,98	10,54	23,89	229,34	0,05	0,14	92	0,56	187,6	145,4	17	1,44
	ИТОГО:		19,13	19,65	68,82	627,18	0,52	2,05	192,00	15,50	406,78	373,63	132,76	7,44
	Обед													
67	Винегрет овощной	60	1,62	6,2	8,9	97,88	0,1	13	-	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02
104	Суп картофельный с курицей	250	2,19	2,78	15,39	106	0,12	11,07	-	-	29,7	72,22	29,67	1,15
437	Гуляш из телятины	100	16,5	10,1	6,2	204,6	0,14	1,28	-	-	24,36	194,69	16,01	1,32
309	Вермишель отварная	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	-	-	1,95	12	34,5	7,5	0,75
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,2	15,2	62	0,2	2,83	60	1	14,2	-	2,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	ИТОГО:		29,36	27,42	103,61	811,10	0,68	28,18	60,00	6,52	134,46	410,01	95,58	6,06
	Полдник													
ПР	Изделие кондитерское	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	-	13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
386	Кефир	125/1	3,63	4	5	73,75	0,04	0,88	25	-	150	118,75	17,5	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		53,82	53,33	191,37	1594,93	1,26	31,11	290,00	22,28	699,44	919,79	248,84	13,83

День: седьмой

Неделя: вторая

Сезон: осенне – зимне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Возрастная категория: с 7 до 11 лет										Витамины, мг на 100 г					Минеральные в-ва				
№ респ.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/д ккл	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
Завтрак																			
181	Каша жидкая молотная из манной крупы	200/1	5,95	9,74	38,5	264,55	0,07	1,06	52,7	0,1	121,88	107,44	18,45	0,45					
209	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	-	100	0,24	22	76,8	4,8	1					
349	Компот из смеси сухофруктов	200/1	2,46	0,3	34,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46	33	0,96					
1	Бутерброд со сливочным маслом	60	1,98	4,4	9,79	112,48	0,02	-	40	0,36	7	20,4	6,6	0,22					
ИТОГО:																			
			15,47	19,04	82,83	636,25	0,14	1,86	192,70	0,90	156,72	250,64	62,85	2,63					
Обед																			
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43	28,32	16	0,52					
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	15,7	100,13	0,04	0,95	-	0,33	34,5	203,25	15,75	0,55					
278	Тефтели с соусом	100	7,86	7,98	9,32	140,98	-	0,6	-	-	34,4	-	17,84	0,8					
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86					
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13					
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6					
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	-	0,36	9,2	42,4	10					
ИТОГО:																			
			19,60	19,86	91,56	623,68	1,28	30,00	33,15	2,79	164,37	344,45	147,82	21,46					
Полдник																			
ПР	Печенье замяжное	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	-	13	0,26	8,2	17,4	3	0,2					
ПР	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,5	-	155	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																			
			41,90	43,04	195,71	1409,71	1,48	32,61	251,35	3,95	484,29	731,24	232,42	24,42					

День: восьмой
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Возрастная категория: с 7 до 11 лет														
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/д ккл	Витамины, мг на 100 г				Минеральные в-ва			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
302	Каша рисовая молочная	5/200	5,09	4,27	30,98	197	0,03	-	0,02	-	185,9	67	24,8	0,47
209	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	-	100	0,24	22	76,8	4,8	1
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	-	-	158,67	132	29,33	2,4
1	Бутерброд со сливочным маслом	60	1,68	4,4	9,79	112,48	0,02	-	40	0,36	7	20,4	6,6	0,22
ИТОГО:			15,45	15,94	70,25	527,52	0,11	1,47	140,02	0,60	373,57	296,20	65,53	4,09
Обед														
108	Помидора свежая порц.	60	0,33	-	1,05	23	0,2	6	-	-	18	-	7,5	0,2
	Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,59	18,79	144,25	0,105	5,75	21,05	-	33,4	72,22	25,35	1,175
	Капуста тушеная с курицей	150	16,49	16,89	26,02	322	0,06	1,28	-	-	14,23	200,14	39,29	2,65
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	-	0,36	9,2	42,4	10
ИТОГО:			25,35	22,42	122,54	824,35	0,45	13,83	21,05	0,20	72,09	332,16	164,94	21,59
Полдник														
ПР	Творожный сырок	50	7,5	4	5,75	89	0,02	0,25	20	0,1	99	99	10,5	0,2
	Яблочный сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	-	0,2	14	14	8	2,8
ИТОГО:			8,50	4,20	25,95	175,60	0,04	4,25	20,00	0,30	113,00	113,00	18,50	3,00
Используется йодированная соль, зелень														
ВСЕГО			49,30	42,56	218,74	1527,47	0,60	19,55	181,07	1,10	558,66	741,36	248,97	28,68

День: девятый
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/л ккл	Витамины, мг на 100 г				Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
366	Запеканка из творога со сгущ.молоком	20/150	13,1	12,2	15,4	244	0,09	0,74	0,06	-	226,4	344,91	48,92	0,84
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46	33	0,96
1	Бутерброд со сливочным маслом	60	1,68	4,4	9,79	112,48	0,02	-	40	0,36	7	20,4	6,6	0,22
182	Каша жидкая молочная из пшена с маслом и сахаром	100	2,8	2,15	11,1	109	0,16	-	-	1,6	4,1	112	42	1,4
	ИТОГО:		18,74	19,05	83,55	661,86	0,29	1,54	40,06	2,16	243,34	523,31	130,52	3,42
	Обед													
33	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	-	-	21,09	24,58	12,54	0,8
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
493	Птица тушеная в сметанном соусе	120	13,4	5,25	47	220,5	0,05	0,02	-	-	54,5	132,9	20,3	1,62
309	Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	-	-	1,95	12	34,5	7,5	0,75
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	100	-	-	21,34	0,6	3,44	0,634
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	-	0,36	9,2	42,4	10
	ИТОГО:		25,66	22,30	138,83	790,14	0,27	124,20	0,00	4,33	143,53	253,81	125,78	21,23
	Полдник													
ПР	Изделие кондитерское	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	-	13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
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	20,00	13,00	0,42	22,20	28,40	27,00	1,20
	Используется йодированная соль, зелень													
	ВСЕГО		48,10	43,81	242,12	1567,90	1,38	145,74	53,06	6,91	409,07	805,52	283,30	25,85

День: десятый

Неделя: вторая

Сезон: осень –зимне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	з/ц ккл	Витамины, мг на 100 г				Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
173	Завтрак													
	Каша жидкая молочная овсянная с маслом и сахаром	200	5,82	4,53	34,27	285	-	1,17	-	-	152,76	-	6,66	1,71
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
209	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	-	100	0,24	22	76,8	4,8	1
3	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	60	6,98	10,54	23,89	229,34	0,05	0,14	92	0,56	187,6	145,4	17	1,44
	ИТОГО:		18,41	19,67	67,91	617,18	0,08	1,58	192,00	0,80	375,96	244,33	40,19	6,28
	Обед													
45	Салат из белокачанной капусты	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43	28,32	16	0,52
147	Суп с вермишелью с курицей	250	4	9	24,4	153,2	0,04	6	-	-	54	208	7	0,2
451	Котлеты с соусом	100	9,72	11,52	12,8	200	0,08	0,12	-	-	135	133,1	20,7	1,2
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	-	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
378	Кисель плодоягодный	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	-	0,36	9,2	42,4	10
	ИТОГО:		23,70	32,96	159,07	992,53	0,25	31,35	27,00	3,11	241,07	490,72	155,51	20,01
	Полдник													
ПР	Зефир	20	0,13	-	16	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	0,40	48,60	200,91	0,04	4,00	0,15	0,00	45,36	13,64	15,36	1,04
	Используется йодированная соль, зелень													
	ВСЕГО		42,84	53,03	275,58	1810,62	0,37	36,93	219,15	3,91	662,39	748,69	211,06	27,33

Меню и пищевая ценностьготавливаемых 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 Мустакаев М.М.



Мустакаев М.М.