

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ с. Поселки
Канатского 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 12 лет и старше

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

№ рецеп.	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	250	6,94	12,18	48,14	330,68	0,09	1,33	65,9	1,38	152,3	134,31	23,07	0,57
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:		17,30	23,85	87,41	661,20	0,17	2,80	205,90	1,98	339,97	363,51	63,80	4,19
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	9,83	8,88	16,8	169,34	0,19	11,17	-	10,4	45,82	52	35,88	4,55
265	Плов с курицей	180	21,98	22,52	34,69	429,33	0,08	1,71	-	-	18,97	266,85	52,38	3,53
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	ИТОГО:		39,40	38,44	84,99	940,87	0,39	37,58	0,00	13,64	142,09	459,00	140,89	12,92
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		65,20	66,49	198,35	1777,67	0,60	44,63	225,90	15,92	595,06	935,51	223,19	20,11

День: второй

Неделя: первая

Сезон: осенне — зимне-весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Возрастная категория: с 12 лет и старше														
№ реп.	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														
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с сахаром	250	10,5	11,6	31,38	229,5	0,44	1,9	-	-	14,7	92,3	129,3	26,7
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
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:		18,42	20,90	88,71	601,20	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	15,57	117,9	0,15	14,3	-	2,42	16,55	34,95	28	1,02
302	Гречка отварная рассольничая	180	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	-	-	-	19,47	280	186,67	6,68
493	Птица тушеная в сметанном соусе	120	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	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	ИТОГО:		38,55	33,43	107,87	994,81	0,68	27,60	0,00	6,30	178,85	641,71	300,07	15,07
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		57,70	54,73	245,18	1796,92	1,23	34,30	140,15	7,10	273,75	890,85	489,13	44,99

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

№ реч.	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	Каша жидкая молочная из пшена с маслом и сахаром	250	7,3	6,8	38,27	220,98	0,19	-	5	2,9	28	131	45	2,58
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	-	100	0,24	22	76,8	4,8	1
	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:		19,89	21,94	71,91	553,16	0,27	0,41	197,00	3,70	251,20	375,33	78,53	7,15
Обед	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
	Суп - лапша с курицей	250	4	9	24,4	153,2	0,04	6	-	-	54	208	7	0,2
	Котлеты с соусом	100	12,15	14,4	16	250	0,1	0,15	-	-	168,75	166,38	25,87	1,5
	Макароны отварные	180	6,42	9,45	35,91	254,39	0,07	-	-	2,45	15,12	43,47	9,45	0,94
	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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
Полдник	ИТОГО:		30,79	40,19	147,60	1156,17	0,35	31,38	0,00	5,89	307,41	581,87	116,22	6,31
	Печенье затяжное	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	-	13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
	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		57,51	66,27	240,83	1859,11	0,68	32,54	222,50	9,85	721,81	1093,35	216,50	13,79

День: четвертый

Неделя: первая

Сезон: осенне –зимне-весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Возрастная категория: с 12 лет и старше														
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккал	Витамины, мг на 100 г				Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
204	Макароны отварные с сыром	250	16,9	19,9	42,6	418	0,08	0,224	115,2	-	295,2	202,08	20,32	1,232
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
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:		24,82	29,20	99,93	789,70	0,15	1,02	255,20	0,80	330,04	345,28	64,72	3,41
	Обед													
33	Салат из отварной свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	-	-	35,15	40,97	20,9	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
289	Овощное рагу с курицей	180	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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	ИТОГО:		33,41	32,65	111,48	992,61	0,29	20,69	30,60	1,13	121,22	514,79	165,44	8,40
	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		66,73	66,05	237,36	1957,91	0,48	25,96	285,80	21,93	451,56	973,07	343,16	30,31

День: пятый

Неделя: первая

Сезон: осенне –зимне-весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рсд.	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	200	11,30	11,92	2,46	162,02	0,08	0,00	0,40	118,00	584,80	24,20	4,60	6,20
389	Напиток сокосодержащий	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	-	0,2	14	14	8	2,8
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:		18,34	22,32	71,35	625,65	0,19	5,06	93,10	118,66	727,68	166,04	37,65	9,67
Обед														
66	Салат из моркови с изюмом	100	0,55	-	1,75	38,3	0,33	10	-	-	30	-	12,5	0,33
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	4,9	11,75	98,4	0,05	10,3	-	2,4	34,45	53,02	26,2	1,17
229	Рыбные котлеты с соусом	100	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	5,82	1,85	45,8	147,05	36,3	0,75
199	Гороховое пюре с маслом	180	15,57	7,83	40,03	291,42	0,55	-	34,28	-	108,24	243,51	70,5	5,36
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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	ИТОГО:		34,58	18,94	120,10	937,58	1,10	24,83	40,10	5,38	245,03	579,28	203,40	10,76
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		56,62	43,72	211,19	1679,13	2,11	49,89	146,20	124,46	994,91	773,72	268,05	21,63

День: шестой

Неделя: вторая

Сезон: осенне – зимне-весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рсч.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	з/ц ккл	Витамины, мг на 100 г				Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
183	Каша гречневая со сливочным маслом и сахаром	250	7,5	8,5	36,5	252,5	0,2	-	-	2,25	30	180	122,5	4
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:		20,09	23,64	70,14	584,68	0,28	0,41	192,00	3,05	253,20	424,33	156,03	8,57
	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
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 грудки	100	18,63	11,4	7	231	0,16	1,45	-	-	27,5	219,81	18,08	1,49
309	Вермишель отварная	180	6,42	9,45	35,91	254,39	0,07	-	-	2,45	15,12	43,47	9,45	0,94
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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	ИТОГО:		34,72	30,99	97,91	959,35	0,75	28,35	60,00	7,33	147,62	474,00	107,90	7,15
	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		60,14	60,89	186,99	1700,68	1,09	29,64	290,00	10,64	559,02	1034,48	284,43	16,05

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

№ респ.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/п ккл	Витамины, мг на 100 г				Минеральные в-ва			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	6,94	12,18	48,14	330,68	0,09	1,33	65,9	1,38	152,3	134,31	23,07	0,57
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	2,46	0,3	34,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46	33	0,96
I	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:		16,46	21,48	92,47	702,38	0,16	2,13	205,90	2,18	187,14	277,51	67,47	2,75
	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
216	Картофель тушённый с курицей	180	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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	ИТОГО:		27,06	26,76	75,22	764,33	0,22	26,93	0,00	3,57	126,03	543,54	107,67	8,04
	Полдник													
ПР	Печенье заварное	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		50,35	52,38	189,01	1616,49	0,44	29,81	231,40	6,01	476,37	957,20	196,89	11,12

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

Возрастная категория: с 12 лет и старше		Наименование блюда										Витамины, мг на 100 г					Минеральные в-ва				
№ респ.		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/л ккл	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe							
Завтрак																					
302	Каша рисовая молочная	250	3,89	5,08	38,7	246,25	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:		14,25	16,75	77,97	576,77	0,11	1,47	140,02	0,60	373,57	296,20	65,53	4,09							
Обед																					
67	Вянетрет овощной	100	1,62	6,2	8,9	97,88	0,1	13	-	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02							
108	Суп картофельный с клёцками	250	3,55	4,59	18,79	144,25	0,105	5,75	21,05	-	33,4	72,22	25,35	1,175							
321	Капуста тушённая с курицей	180	16,49	16,89	26,02	322	0,06	1,28	-	-	14,23	200,14	39,29	2,65							
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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33							
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86							
	ИТОГО:		28,55	28,94	116,48	968,59	0,39	20,83	21,05	4,08	114,57	456,86	145,94	8,00							
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		51,30	49,89	220,40	1720,96	0,54	26,55	181,07	4,98	601,14	866,06	229,97	15,09							

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

№ рсч.	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
175	Завтрак													
	Каша вязкая молочная из риса и пшена с сахаром	250	10,5	11,6	31,38	229,5	0,44	1,9		-	14,7	92,3	129,3	26,7
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
209	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	-	100	0,24	22	76,8	4,8	1
	ИТОГО:		18,42	20,90	88,71	601,20	0,51	2,70	140,00	0,80	49,54	235,50	173,70	28,88
	Обед													
33	Салат из отварной свёклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	-	-	35,15	40,97	20,9	1,33
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	16,6	15,6	5,3	221,8	0,06	0,025	-	-	68,13	166,13	25,37	2,03
309	Макароны отварные	180	6,42	9,45	35,91	254,39	0,07	-	-	2,45	15,12	43,47	9,45	0,94
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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	ИТОГО:		32,66	37,36	93,97	950,85	0,34	128,01	0,00	5,76	194,42	388,30	106,26	7,95
	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		54,78	60,72	202,42	1667,95	1,67	150,71	153,00	6,98	266,16	652,20	306,96	38,03

День: десятый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ респ.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/п ккл	Витамины, мг на 100 г				Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Завтрак 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	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	13,6	22,13	11,73
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:		22,37	31,18	76,48	688,43	0,08	1,87	192,00	0,80	414,15	244,33	109,36	6,71
	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
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	12,15	14,4	16	250	0,1	0,15	-	-	168,75	166,38	25,87	1,5
312	Пюре картофельное	180	4,1	3,1	25,5	146,3	1,54	5	44,2	0,2	51	102,6	35,6	1,14
378	Кисель плодоваягодный	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	ИТОГО:		28,47	33,84	137,19	1048,08	1,82	36,38	44,20	3,64	343,29	641,00	142,37	6,51
	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		51,57	65,42	262,27	1937,42	1,94	42,25	236,35	4,44	802,80	898,97	267,09	14,26

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.:Делта плюс, 2011, 2015, 2017г.

-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий 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.