

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ с. Пионер
Кузнецкого района Малышева Л.Н.

Малышева Л.Н. Малышева



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Мустакаев М.М.

Мустакаев Марат Ибраилевич
М.М. Мустакаев/

Двухнедельное меню для организации питания учащихся в МБОУ СОШ с. Пионер

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	Углеводь	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

№ рец.	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 рассыпчатая	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

№ рец.	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														
182	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
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:			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														
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 - лапша 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
309	Макароны отварные	180	6.42	9.45	35.91	254.39	0.07	-	-	2.45	15.12	43.47	9.45	0.94
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:			30.79	40.19	147.60	1156.17	0.35	31.38	0.00	5.89	307.41	581.87	116.22	6.31
Полдник														
ПР	Печенье затяжное	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			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

№ рец.	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														
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 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:		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

№ рец.	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														
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

№ 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													
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: осенне –зимне-весенний
Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводь	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
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
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:		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 тушеный 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 затяжное	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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводь	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г				Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Е	Са	Р	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	Винегрет 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 тушенная 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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводь	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
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 свеклы	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

№ рец.	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														
173	Каша жидкая молочная овсяная 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	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:			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 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:			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 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.