



**Двухнедельное меню для организации питания учащихся в МБОУ
СОШ с. Бестянка
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

№ рещ.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эд ккал	Витаминный состав																	
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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	Йогурт вареный	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										
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22										
ПП	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										
Подник																								
ПП	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: осень – зимне-весенний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э/д ккал	Минеральные в-ва									
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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	Ябло 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		
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 тушенная 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		
	Подлинок															
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
 Период: первая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рел.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э/л ккал	Витамини, мг на 100 г							Минеральные в-ва				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
182	Завтрак Каша жидкая молочная из пшени 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 вареное	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				
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 - 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	Макаронны 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:		25,13	35,04	150,90	984,32	0,28	31,35	0,00	5,08	263,64	509,72	100,80	5,09				
	Подпись																	
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, эссенц.																	
	ВСЕГО		50,15	58,62	239,46	1684,28	0,58	32,51	217,50	7,74	654,14	1002,20	198,08	11,39				

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

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э/д ккал	Минеральные в-ва												
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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	Ябло вареное	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:		18,07	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 плодово-ягодный	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					
	Подливка																		
Пр	Творожный сырок	50	7,5	4	5,75	89	0,02	0,25	20	0,1	99	99	99	10,5					
389	Яблочный сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	-	0,2	14	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, эссенция																		
	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

№ респ.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э/л ккал	Витамины, мг на 100 г																	
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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 сокологеряжский	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																								
37	Салат из моркови с мясом	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	Рыбные котлеты с соусом	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										
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22										
ПП	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
Подзник																								
ПП	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

№ рел.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э/и ккал	Минеральные в-ва									
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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 вареное	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		
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 грудинки	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		
	Подлинк															
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: сельской
 Неделя: вторник
 Сезон: осень – зимне-весенний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ респ.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/д ккал	Витамины, мг на 100 г							Минеральные в-ва									
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe									
Завтрак																							
181	Каша жидкая молочная 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 вареное	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	Бульерол 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									
216	Картофель тушеный с курткой	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									
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	-	0,36	9,2	42,4	10									
	Итого:		25,15	26,44	89,13	694,97	0,18	26,93	0,00	2,64	105,95	467,64	142,57	22,45									
Подлник																							
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, эссенция																						
	ВСЕГО		47,45	49,62	193,28	1481,00	0,38	29,54	218,20	3,80	425,87	854,43	227,17	25,41									

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

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	эл. ккал	Витаминизация							Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
302	Завтрак 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 вареное	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				
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				
108	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				
321	Калюста тушеная с курницей	150	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				
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6				
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	-	0,36	9,2	42,4	10				
	Итого:		26,64	28,62	130,39	899,23	0,35	20,83	21,05	3,15	94,49	380,96	180,84	22,41				
	Подпись																	
ПП	Творожный сыр	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		50,59	48,76	226,59	1602,35	0,50	26,55	181,07	4,05	581,06	790,16	264,87	29,50				

День: девятый
 Месяц: второй
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводь.	Эн/ккал	Витаминный состав на 100 г						Минеральные вещества										
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe									
Завтрак																							
175	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	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0,2	5,84	46	33	0,96										
1	Булгурод 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	Йогурт вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	-	100	0,24	22	76,8	4,8	1									
	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																							
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	Пи 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	Макаронны 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									
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6										
ПП	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									
Подлник																							
ПП	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		45,68	43,36	241,00	1461,14	1,60	146,90	153,00	5,55	215,27	517,71	326,48	51,31									

День: десятый
 Неделя: вторая
 Сезон: осень - зимне-весенний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/л ккал	Минеральные в-ва							
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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	Ябло варёное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	-	100	0,24	22	76,8	4,8	1
3	Бургер/брод 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
	Обел													
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	9,72	11,52	12,8	200	0,08	0,12	-	-	135	133,1	20,7	1,2
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
378	Кисель плодовоовощный	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:		23,11	29,87	141,53	892,15	1,38	35,10	33,15	2,66	276,71	506,17	163,20	20,34
	Подлик													
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		42,25	49,94	258,04	1710,24	1,50	40,68	225,30	3,46	698,03	764,14	218,75	27,66

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.Гутельяна.-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 ИШ Мустакаев М.М.

Мустакаев М.М.

