

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СОШ №2

Ю.А. Плотников

"11" 01 2021г.



СОГЛАСОВАНО:

ИП Варфоломеева В.Н.

"11" 01 2021г.



ГБОУ СОШ №2 городского округа Кинель пгт Усть-Кинельский

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на весенне-летний период 2021 г.

День: первый
Неделя: первая
Сезон: весенне- летний
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Ге
Завтрак														
243	Сарделька отварная	60	8,69	22,84	1,8	247,15	0	0	0,08	0	7,44	137,39	15,51	1,74
413	Макароны отварные с маслом	200/10	6,656	9,03	42,38	277,6	0,102	0	59	0,034	12,6	54,1	9,6	0,98
73	Икра из кабачков	40	1,01	4,85	5,39	69,26		6,51			98,42		17,27	0,69
377	Чай с лимоном и сахаром	200/7/15	0,53		9,87	41,6		2,13			15,33		12,27	2,13
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	18	84	0,07				13	41	17	0,8
	Всего за завтрак		20,086	37,12	77,44	719,61	0,172	8,64	59,08	0,034	146,79	232,49	71,65	6,34
Обед														
87	Суп с рыбными консервами и пшеном	250/40	8,61	8,4	14,34	167,25	0,1	9,11	15		45,3	176,53	47,35	1,26
26	Помидора сежая порционно	40	1,66	0,31	8,3	65,3	0,056	43		0,047	45,96		17	4,66

140	Бефстроганов с гречневым гарниром	200/75	21,8	18,1	45,7	441,8	0,35	0,15		0,2	60,3			54,8
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	18	84	0,07				13	41	17	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	5	1	30	147			1		14	43	8	1
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27			13,6		11,73	2,13
	Всего за обед		40,8	28,21	125,81	945,35	0,576	52,53	16	0,247	192,16	260,53	101,08	64,65
	ИТОГО:		60,886	65,33	203,25	1664,96	0,748	61,17	75,08	0,281	338,95	493,02	172,73	70,99

ГБОУ СОШ №2 городского округа Кинель пгт Усть-Кинельский

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд на весенне-летний период 2021г.

День: второй
 Неделя: первая
 Сезон: весенне -летний
 Возрастная категория: от 7 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
590	Жаркое по-домашнему с говядиной	250	17,746	19,73	44,66	427,8	0,368	54	59		52,59	293,95	83,76	4,422
20	Салат из свежих огурцов	50	0,67	6,09	1,81	64,65		6,65			16,15		13,3	0,48
59	Компот из свежих яблок и смородины	200	0,1		27	102,1	0,005	0,9			5,3			0,14
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	18	84	0,07				13	41	17	0,8
	Всего за завтрак		21,716	26,22	91,47	678,55	0,443	61,55	59	0	87,04	334,95	114,06	5,842
Обед														

стр.131	Суп вермишелевый на м/костном бульоне	250	10,4	5,8	20,7	196,6	0,1	13			22,7			1,9
стр.136	Овощное рагу с мясом	280	13,5	11,7	54,9	358	0,3	96			103,6			4,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5	1	30	147			1		14	43	8	1
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27			13,6		11,73	2,13
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	18	84	0,07				13	41	17	0,8
	Всего за обед		32,63	18,9	133,07	825,6	0,47	109,27	1	0	166,9	84	36,73	10,33
	ИТОГО:		54,346	45,12	224,54	1504,15	0,913	170,82	60	0	253,94	418,95	150,79	16,172

ГБОУ СОШ №2 городского округа Кинель пгт Усть-Кинельский

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд на весенне-летний период 2021г.

День: третий
 Неделя: первая
 Сезон: весенне -летний
 Возрастная категория: от 7 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
384	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	7,2674	7,985	41,352	267,55	0,0948	2,275	58,6		213,26	204,76	40	0,523
42	Сыр порционно	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52		176	100	7	0,2
958	Кофейный напиток на молоке	200	1,45	1,25	17,37	86,85	0,02	0,65	10		60,45	45	7	0,095
51	Плюшка	100	7,8	15,5	49,4	358,3	0,1	0,5			75,9			1,1
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	18	84	0,07				13	41	17	0,8
	Всего за завтрак		24,357	31,035	126,12	869,5	0,2948	3,565	120,6	0	538,61	390,76	71	2,718
Обед														
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,29	5,7	16,99	148,5	0,15	12,34	4,95		31,9	129,96	40,01	1,61
24	Салат из свежей помидоры с огурцом ,растительным маслом и луком репчатым	60	0,94	6,15	3,47	72,96		15,65			16,37		16,18	0,7
13	Капуста тушенная с мясом	250	16,3	19,1	17,9	302,2	0,2	88			122,3			4,2
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1	30	118			1		11	35	6	
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	18	84	0,07				13	41	17	0,8
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27			13,6		11,73	2,13
	Всего за обед		32,26	32,35	95,83	765,66	0,42	116,26	5,95	0	208,17	205,96	90,92	9,44
	ИТОГО:		56,617	63,385	221,95	1635,16	0,7148	119,83	126,55	0	746,78	596,72	161,92	12,158

ГБОУ СОШ №2 городского округа Кинель пгт Усть-Кинельский

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на весенне-летний период 2021 г.

День: четвертый
 Неделя: первая
 Сезон: весенне - летний
 Возрастная категория: от 7 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
30	Салат из тёртой моркови с сахаром	50	1,5	3,1	11,1	67,5	0,06	5,8			59,26			1,31
467	Пудинг из творога (запечённый)	200	27,8	19,2	10,2	224	0,09	0,48	134,55		130	371,96	45,53	1,24
8	Бутерброд с сыром	20\30	16	1	70	335,49	0,2		0,01	5,99	250	250	50	2
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27			13,6		11,73	2,13
	Всего за завтрак		45,3	23,3	91,3	626,99	0,35	6,28	134,56	5,99	439,26	621,96	95,53	4,55
Обед														
170	Борщ на мясокостном бульоне со сметаной	250	7,034	8,2495	13,835	158,69		25,23	29,75		77,185	116,4	38,11	2,1785
	Перловка отварная	200	5,66	8,86	42,92	269,2	0,07				23			2,02
10	Котлеты из говядины	80	18,83	18,83	6,92	246,6	0,08	0,3			41,25			2,78
59	Компот из свежих яблок	200	0,1		27	102,1	0,005	0,9			5,3			0,14
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5	1	30	147			1		14	43	8	1
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	18	84	0,07				13	41	17	0,8
	Всего за обед		39,824	37,34	138,68	1007,59	0,225	26,43	30,75	0	173,74	200,4	63,11	8,9185
	ИТОГО:		85,124	60,64	229,98	1634,58	0,575	32,71	165,31	5,99	613	822,36	158,64	13,469

ГБОУ СОШ №2 городского округа Кинель пгт Усть-Кинельский

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд на весенне-летний период 2021г.

День: пятый
 Неделя: первая
 Сезон: весенне - летний
 Возрастная категория: от 7 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
204	Макароны отварные с маслом и сыром	220/30	12,41	8,5	53,04	326,69	0,15	0,47	0,1	0,08	193,64	159,03	20,85	1,45
440	Булочка творожная	50	10	5,05	40,49	238,46	0,33	0,27	0,05	0,41	70,61	121,64	15,24	0,95
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	18	84	0,07				13	41	17	0,8
883	Кисель плодово-ягодный из концентрата	200	0,024		32,06	128,22					0,3			0,03
	Всего за завтрак		25,634	13,95	143,59	777,37	0,55	0,74	0,15	0,49	277,55	321,67	53,09	3,23
Обед														
59	Винегрет из отварных овощей	60	0,86	5,22	7,87	81,09		6,95			21,19		24	1,32
206	Суп гороховый на мясокостном бульоне	250	9,4562	6,165	14,749	152,46	0,2123	6,5	11,8	0,0935	42,88	138,51	37,84	2,443
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	7,88	4,14	3,74	82,78	0,06	2,36	1,52	0,06	35,49	129,61	34,14	0,66
стр.109	Картофельное пюре	200	4,7	8,1	37,5	232,4	0,21	36,4			68,2	77	30	1,7
300.11	Хлеб ржано-пшеничный	40	5	1	30	147			1		14	43	8	1
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	18	84	0,07				13	41	17	0,8
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27			13,6		11,73	2,13
	Всего за обед		30,766	19,805	113,46	738,64	0,5523	45,53	14,32	0,1535	187,17	429,12	138,71	8,733
	ИТОГО:		56,4	33,755	257,05	1516,01	1,1023	46,27	14,47	0,6435	464,72	750,79	191,8	11,963

ГБОУ СОШ №2 городского округа Кинель пгт Усть-Кинельский

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд на весенне-летний период 2021 г.

День: шестой
 Неделя: первая
 Сезон: весенне - летний
 Возрастная категория: от 7 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
338	Банан	75	1,13	0,38	15,75	70,88		7,5			6		31,5	0,45
8	Бутерброд с сыром	20\30	16	1	70	335,49	0,2		0,01	5,99	250	250	50	2
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	220	3,7	5,78	19,67	140,64	0,15	0,77	0,05	1,23	92,16	113,68	52,05	2,91
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8		10			7,73		2,67	0,53
	Всего за завтрак		21,23	7,43	122,62	619,81	0,35	18,27	0,06	7,22	355,89	363,68	136,22	5,89
	Обед													
187	Щи с куриным мясом из свежей капусты с картофелем	250	5,8102	7,059	9,3754	125,3	0,0795	31,03	26,8		62,214	94,374	29,12	1,4428
20	Салат из свежих огурцов	50	0,67	6,09	1,81	64,65		6,65			16,15		13,3	0,48
142	Печень по строгановски с отварным картофелем	80/200	29,18	12,83	49	442,3	0,68	86,1			54,4			14,6
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27			13,6		11,73	2,13
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	18	84	0,07				13	41	17	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	5	1	30	147			1		14	43	8	1
	Всего за обед		44,39	27,379	117,66	903,25	0,8295	124,05	27,8	0	173,36	178,37	79,15	20,453
	ИТОГО:		65,62	34,809	240,28	1523,06	1,1795	142,32	27,86	7,22	529,25	542,05	215,37	26,343

ГБОУ СОШ №2 городского округа Кинель пгт Усть-Кинельский

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на весенне-летний период 2021 г.

День: седьмой
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: от 7 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
243	Сосиска отварная	60/1 шт.	8,69	22,84	1,8	247,15			0,08	0,19	7,44	137,39	15,51	1,74
26	Салат из свежей помидоры с огурцом и растительным маслом	60	1,66	0,31	8,3	65,3	0,056	43		0,047	45,96			4,66
302	Каша гречневая рассыпчатая	200/7	11,87	5,47	53,12	309,15		0			19,47		186,67	1,35
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53		9,87	41,6		2,13			15,33		12,27	2,13
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	18	84	0,07				13	41	17	0,8
	Всего за завтрак		25,95	29,02	91,09	747,2	0,126	45,13	0,08	0,237	101,2	178,39	231,45	10,68
Обед														
197	Рассольник петербургский	250	2,1	5,11	16,59	120,75	0,1	7,54			26,45	71,95	25,9	0,98
267	Шницель натуральный рубленый	80	12,33	21,57	11	288,33		0,33			43,17		33,33	2,33
413	Макароны отварные с маслом	200/10	6,656	9,03	42,38	277,6	0,102	0	59	0,034	12,6	54,1	9,6	0,98
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27			13,6		11,73	2,13
300.11	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1	24	118			1		11	35	6	
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	18	84	0,07				13	41	17	0,8
	Всего за обед		28,816	37,11	121,44	928,68	0,272	8,14	60	0,034	119,82	202,05	103,56	7,22
	ИТОГО:		54,766	66,13	212,53	1675,88	0,398	53,27	60,08	0,271	221,02	380,44	335,01	17,9

ГБОУ СОШ №2 городского округа Кинель пгт Усть-Кинельский

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на весенне-летний период 2021 г.

День: восьмой
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне -летний
 Возрастная категория: от 7 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
181	Каша манная молочная жидкая	250	2,75	3,63	20,5	125,63					15		6,25	0,05
447	Кекс творожный	50	4,23	9,14	25,41	200,82		0,05			26,73		9,89	0,63
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2		1,47			158,67		29,33	2,4
8	Бутерброд с сыром	20/30	16	1	70	335,49	0,2		0,01	5,99	250	250	50	2
	Всего за завтрак		26,58	16,44	145,11	817,14	0,2	1,52	0,01	5,99	450,4	250	95,47	5,08
Обед														
стр.119	Огурец порционно	40	1,7	0,31	9,43	70,21	0,05	44,7			48			4,8
304	Плов из птицы	230	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60		56,38	249,13	59,38	2,74
1352	Солянка с колбасой на м/к бульоне	250	8,0182	12,038	19,193	217,87	0,199	26,83	32		46,84	144,02	38,76	2,0812
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	18	84	0,07				13	41	17	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	5	1	30	147			1		14	43	8	1
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27			13,6		11,73	2,13
	Всего за обед		43,828	34,998	130,7	1030,33	0,399	73,06	93	0	191,82	477,15	134,87	13,551
	ИТОГО:		70,408	51,438	275,81	1847,47	0,599	74,58	93,01	5,99	642,22	727,15	230,34	18,631

ГБОУ СОШ №2 городского округа Кинель пгт Усть-Кинельский

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на весенне-летний период 2021г.

День: девятый
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне -летний
 Возрастная категория: от 7 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из овсянных хлопьев	200	6,1	4	36,96	208,24		2,08			221,6		79,6	2,1
42	Сыр порционно	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52		176	100	7	0,2
1322	Булочка домашняя с изюмом	100	9,3504	10,449	56,916	359,2	0,1315		107,2		33,74	112,32	16,462	1,6519
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	20,6	125,11		1,33			133,33		25,56	0,2
	Всего за завтрак		23,87	21,019	114,48	765,35	0,1415	3,55	159,2	0	564,67	212,32	128,62	4,1519
Обед														
6	Суп картофельный с мучными клецками на м/костном бульоне	250	5,9	4,8	20,9	166,3	0,1	12,6			19,4			1,1
59	Винегрет из отварных овощей	60	0,86	5,22	7,87	81,09		6,95			21,19		24	1,32
17	Картофельная запеканка с мясом	230	31,86	29,9	406	551,9	0,12	41,2			42,2			5,68
	Хлеб ржано-пшеничный	40	5	1	30	147			1		14	43	8	1
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	18	84	0,07				13	41	17	0,8
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27			13,6		11,73	2,13
	Всего за обед		47,35	41,32	492,24	1070,29	0,29	61,02	1	0	123,39	84	60,73	12,03
ИТОГО:			71,22	62,339	606,72	1835,64	0,4315	64,57	160,2	0	688,06	296,32	189,35	16,182

ГБОУ СОШ №2 городского округа Кинель пгт Усть-Кинельский

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на весенне-летний период 2021 г.

День: десятый
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: от 7 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
20	Салат из свежего огурца	50	0,67	6,09	1,81	64,65		6,65			16,15		13,3	0,48
413	Макаронные изделия отварные с маслом	200/10	6,656	9,03	42,38	277,6	0,102	0	59	0,034	12,6	54,1	9,6	0,98
12	Гуляш из говядины	60/40	18,48	16,19	2,44	253,7	0,076	1,9		0,15	18,45			2,84
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38		0,8			5,84		33	0,96
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	18	84	0,07				13	41	17	0,8
	Всего за завтрак		29,496	25,92	110,08	811,68	0,248	2,7	59	0,184	49,89	95,1	59,6	5,58
Обед														
201	Суп крестьянский с пшеном и куриным мясом	235/15	5,99	7,54	15,53	148,28	0,08	0,04	1,28		40,09	43,73	6,78	0,38
1883	Курица Тушённая с овощами	80	13,903	15,476	1,365	200,24	0,0625	2,65	64,3	0,1231	32,14	137,27	19,3	1,454
564	Гороховое пюре со сливочным маслом	180/7	17,852	4,215	43,089	281,7	0,7047		17,7	0,639	118,81	290,55	94,19	6,067
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27			13,6		11,73	2,13
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	18	84	0,07				13	41	17	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	5	1	30	147			1		14	43	8	1
	Всего за обед		46,475	28,631	117,45	901,22	0,9172	2,96	84,28	0,7621	231,64	555,55	157	11,831
	ИТОГО:		75,971	54,551	227,53	1712,9	1,1652	5,66	143,28	0,9461	281,53	650,65	216,6	17,411

ГБОУ СОШ №2 городского округа Кинель пгт Усть-Кинельский

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на весенне-летний период 2021 г.

День: одиннадцатый
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне - летний
 Возрастная категория: от 7 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
стр.133	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,4	10,5	27,4	227,3	0,1	1,8			224,4			1,6
2322	Булочка с повидлом	100	6,5044	11,138	62,634	374,19	0,1046	0,1	76,21		17,9	61,434	11,216	1,0901
42	Сыр порционно	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52		176	100	7	0,2
59	Компот из кураги и чернослива	200	0,25	4,03	35,2	77,9	0,012	0,4			8,6			0,24
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	18	84	0,07				13	41	17	0,8
	Всего за завтрак		21,994	31,968	143,23	836,19	0,2966	2,44	128,21	0	439,9	202,43	35,216	3,9301
	Обед													
15	Салат из свежей помидоры с огурцом, репчатым луком и растительным маслом	50	0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	16,76			18,68	34,61	16,26	0,74
204	Суп рисовый с говядиной	250/15	6,18	3,3	14,65	113	0,11	8,33			24,98	96,93	29,45	1,24
278	Тефтели мясные	80	8,67	9,33	13,83	174		2			40,17		27,25	3,75
336	Капуста тушёная	200	3,7	8,64	46,03	284,7	0,31	42	42		29,28	159,45	58,65	2,31
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	18	84	0,07				13	41	17	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	5	1	30	147			1		14	43	8	0,54
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27			13,6		11,73	2,13
	Всего за обед		28,26	28,82	135,71	916,9	0,54	69,36	43	0	153,71	374,99	168,34	11,51
	ИТОГО:		50,254	60,788	278,94	1753,09	0,8366	71,8	171,21	0	593,61	577,42	203,56	15,44

ГБОУ СОШ №2 городского округа Кинель пгт Усть-Кинельский

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на весенне-летний период 2021 г.

День: двенадцатый
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне - летний
 Возрастная категория: от 7 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
469	Запеканка творожная со сметаной	150	12,783	13,153	14,286	229,25	0,2402	0,93	105,75		158,53	188,06	21,82	0,6275
1322	Булочка домашняя с изюмом	100	9,3504	10,449	56,916	359,2	0,1315		107,2		33,74	112,32	16,462	1,6519
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	18	84	0,07				13	41	17	0,8
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2		1,47			158,67		29,33	2,4
	Всего за завтрак		28,933	26,672	118,4	827,65	0,4417	2,4	212,95	0	363,94	341,38	84,612	5,4794
Обед														
5	Суп из овощей на м/костном бульоне	235/15	10,8	6,4	17,1	167,3	0,1	30			40,7			2,3
23	Салат из свежих помидор с луком репчатым и растительным маслом	50	1,11	6,18	4,62	78,56		20,3			17,21		17,62	0,83
19	Котлеты или биточки из минтая	80	14,51	4,82	6,29	145,3	0,08	1,1	0,03		33,8			1,2
стр.109	Картофельное пюре	200	4,7	8,1	37,5	232,4	0,21	36,4			68,2	77	30	1,7
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	18	84	0,07				13	41	17	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	5	1	30	147			1		14	43	8	1
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27			13,6		11,73	2,13
	Всего за обед		39,85	26,9	122,98	894,56	0,46	88,07	1,03	0	200,51	161	84,35	9,96
	ИТОГО:		68,783	53,572	241,38	1722,21	0,9017	90,47	213,98	0	564,45	502,38	168,96	15,439