



"21" января 2021 года



О.В.Мареськина

"11" января 2021 года

Меню составлено на основании:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной, Москва 2004год

Сборник рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания» под общей редакцией Маннанова Н.А., Матюшко В.С. УФА 2010г.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях »/под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М:Дели принт, 2011.-544с., Москва 2011г.

МЕНЮ 2-го дня

МЕНЮ 3-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Ккал	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
----------	-----------------------	-----------------	---------------------	------	------------------	------------------------------

		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
311	Каша овсяная (геркулес) молочная с сахаром	200	7,7	11,3	31,1	257	0,34	0,26	73,91	0,75	160,1	199	56,94	1,34
	Хлеб	30	2,4	0,3	10	94	0,04	0,00	0	0,03	7,2	29,52	11,04	0,55
690	Кофейный напиток	200	1,9	1,6	20,5	99	0,07	0,08	4,79	0,04	51,65	36,2	5,62	0,06
	Итого		12	13,2	61,6	450	0,45	0,34	78,7	0,82	218,95	264,72	73,6	1,95
	ОБЕД													
	Овощи отварные, соленные, свежие	30	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	0,34	76,66	140	46,66	2
138	Суп картофельный с крупой (рис)	250	2,7	2,6	19,3	113	0,15	7,00	10,62	0,28	15,8	78,8	24,01	0,92
489	Рагу из птицы	200	10,1	7,84	15,5	183	0,48	1,50	69,84	2,2	53,12	374,86	56,68	4,76
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	10	119	0	0,00	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб	40	2,4	0,3	10	94	0,04	0,00	0	0,03	7,2	29,52	11,04	0,55
	Фрукты	100												
	Итого		17,6	11,14	65,8	559	47,27	8,64	80,5	2,85	152,98	623,18	138,4	8,26
	Всего		29,6	24,34	127	1009	47,72	8,98	159,2	3,67	371,93	887,9	212	10,21

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
366	Запеканка рисовая с творогом	120	18,9	14	29,6	316	0,38	0,49	82	0,05	219,83	239,36	30,55	0,58
	Хлеб	30	2,4	0,3	10	94	0,04	0,00	0	0,03	7,2	29,52	11,04	0,55
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04
	Итого		21,5	14,4	53,5	465	0,42	0,49	82	0,08	227,43	268,88	41,59	1,17
	ОБЕД													
	Овощи отварные, соленные, свежие	30	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	0,34	76,66	140	46,66	2
110	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250/10	1,9	5,5	12	105	0,09	7,95	26,7	0,26	37,04	48,1	20,97	0,97
454	Котлета по Хлыновски с том соус	80	17,7	13,8	16,9	271	0,02	0,02	3,38	3,85	43,96	182,32	36,43	1,68
332	Макаронные изделия	180	6,57	5,09	40	236	0,102	0,00	21,24	1	11,168	48,68	8,77	0,88
639	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,12	0,80	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб	40	2,4	0,3	10	94	0,04	0,00	0	0,03	7,2	29,52	11,04	0,55
	Печенье	25												
	Итого		33,4	25,19	131	927	46,97	8,91	51,36	8,23	246,96	512,13	169,6	7,52
	Всего		54,9	39,59	185	1392	47,39	9,4	133,36	8,31	474,39	781,01	211,1	8,69

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
297	Каша гречневая с маслом и сахаром	200	9,5	7,7	38,2	264	0,35	1,13	39,33	1,3	70,66	248,06	174,6	5,3
	Хлеб	30	2,4	0,3	10	94	0,04	0,00	0	0,03	7,2	29,52	11,04	0,55
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	35,4	146	0,02	4,90	0	0,16	18,6	17,8	50,3	0,4
	Итого		12,5	8	83,6	504	0,41	6,03	39,33	1,49	96,46	295,38	235,9	6,25
	ОБЕД													
	Овощи отварные, соленные, свежие	30	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	0,34	76,66	140	46,66	2
43	Суп крестьянский	250	2,4	6,4	11,7	115	0,06	6,01	9	2,44	28,69	51,33	12,88	0,46
374	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	140	20,2	9,5	4,6	184	0,23	1,03	14,65	1,65	22,98	138,99	31,53	0,8
297	Рис отварной	180	4,07	5,32	38,4	221	0,101	1,02	35,34	0,83	55,62	120,58	61,82	1,22
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04
	Хлеб	40	2,4	0,3	10	94	0,04	0,00	0	0,03	7,2	29,52	11,04	0,55
	Фрукты	100												
	Итого		31,7	22,02	89,6	719	47,03	8,2	59,03	5,29	191,55	480,42	163,9	5,07
	Всего		44,2	30,02	173	1223	47,44	14,2	98,36	6,78	288,01	775,8	399,9	11,3

[illegible]

	Овощи отварные, соленные, свежие	30	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	0,34	76,66	140	46,66	2
32	Рассольник Ленинградский	250/10	2,4	5,7	15,7	126	0,15	6,71	26,7	0,29	23,14	68,38	23,19	0,87
413	Сосиска отварная с том соус	60/20	9,9	20,8	0,8	230	0,1	0,00	14,3	0,55	22,64	122,76	13,18	1,59
297	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,53	6,96	34,4	237	0,313	1,02	35,39	1,17	63,59	223,25	157,2	4,77
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	10	119	0	0,00	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб	40	2,4	0,3	10	94	0,04	0,00	0	0,03	7,2	29,52	11,04	0,55
	Фрукты	100												
	Итого		25,6	34,16	81,9	856	47,2	7,87	76,43	2,38	193,43	583,91	251,3	9,81
	Всего		40,1	54,56	146	1397	47,39	7,93	172,43	3,74	392,91	769,47	280,8	11,5

МЕНЮ 10-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
311	Каша овсянная (геркулес) молочная с сахаром	200	7,7	11,3	31,1	257	0,34	0,26	73,91	0,75	160,1	199	56,94	1,34
	Хлеб	30	2,4	0,3	10	94	0,04	0,00	0	0,03	7,2	29,52	11,04	0,55
690	Кофейный напиток	200	1,9	1,6	20,5	99	0,07	0,08	4,79	0,04	51,65	36,2	5,62	0,06
	Итого		12	13,2	61,6	450	0,45	0,34	78,7	0,82	218,95	264,72	73,6	1,95
	ОБЕД													
	Овощи отварные, соленные, свежие	30	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	0,34	76,66	140	46,66	2
140	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,9	2,8	17,9	110	0,14	6,60	12,87	0,17	15,1	58,03	20,93	0,86
388	Птица тушеная с овощами	80	14,9	11,4	12,9	215	0,21	0,15	9,94	5	41,69	150,13	28,29	1,11
520	Картофельное пюре	180	3,76	5,95	24,2	167	0,27	12,48	27,38	0,24	44,8	101,5	34,38	1,24
639	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,12	0,80	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб	40	2,4	0,3	10	94	0,04	0,00	0	0,03	7,2	29,52	11,04	0,55
	Фрукты	100												
	Итого		28,8	20,95	117	807	47,38	20,2	50,23	8,53	256,38	542,69	187	7,2
	Всего		40,8	34,15	179	1257	47,83	20,5	128,93	9,35	475,33	807,41	260,6	9,15