

СОГЛАСОВАНО

И.о. директора ГБОУ СОШ №4 п.г.т. Алексеевка

Т.Н.Соболева



«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель Калинкина Л.А.

Калинкина Людмила Александровна

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: завтрак — обед

День: понедельник

Сезон: Весна - Лето

Неделя: первая

Возраст: с 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
173	Каша пшенная молочная с маслом	200/10	8,64	12,1	43,63	317,98	0,19	1,3	60	141,06	208,18	55,76	1,5
338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03	16	11	9	2,2
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,7	19,5	3,9	0,36
377	Чай с лимоном	200/7	0,16	0,03	15,21	61,75		2,85		14,91	5,66	5,08	0,5
386	Кефир	150	4,35	4,8	6	84,6	0,05	1,05	30	180	142,5	21	0,15
	ИТОГО завтрак:		15,8	18,2	90,06	587,24	0,3	16,75	90,03	357,67	386,84	94,74	4,71
	Обед												
47	Салат из квашеной капусты	50	0,8	2,55	4,12	42,63	0,01	12,65		21,07	15,51	7,18	0,29
99	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	7,14	9,04	11,4	155,52	0,1	11,95	37	46,05	105,38	30,42	1,23
243	Сосиски отварные	50	4,95	8,96		100,44	0,04			13,48	54,86	7,1	0,71
321	Капуста тушеная	200	4,53	6,81	18,22	152,36	0,06	40,21	0,09	113,16	76,8	38,24	1,46
389	Сок фруктовый	200	0,45	0,3	24,45	102,3	0,03	3		30	18	13,5	0,3
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,7	19,5	3,9	0,36
	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,5	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52
	ИТОГО обед:		22,39	29,46	89,11	709,18	0,32	67,81	37,09	238,03	292,78	101,9	4,87
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		38,19	47,66	179,17	1296,42	0,62	84,56	127,12	595,7	679,62	196,64	9,58



«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель Калинкина Л.А.

Калинкина Людмила Александровна

СОГЛАСОВАНО

И.о. директора ГБОУ СОШ №4 п.г.т. Алексеевка

Т.Н.Соболева



СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: завтрак — обед

День: вторник

Сезон: Весна - Лето

Неделя: первая

Возраст: с 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
295	Котлеты рубленые из цыплят со сметанно-томатным соусом	50/30	6,15	4,87	9,02	104,51	0,04	0,52	20,94	19,12	33,53	8,25	0,55
203	Вермишель отварная со слив. маслом	150	5,53	4,41	29,48	179,73	0,06		21,2	17,22	36,66	11,07	0,81
14	Масло порционнo	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	2,4	3		0,02
377	Чай с лимоном	200/7	0,16	0,03	15,21	61,75		2,85		14,91	5,66	5,08	0,5
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,7	19,5	3,9	0,36
338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03	16	11	9	2,2
	ИТОГО завтрак:		14,57	17,83	79,06	513,42	0,16	14,92	82,17	75,35	109,35	37,25	4,44
	Обед												
73	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,25	76,5	3,5	460	20,5	18,5	7,5	0,35
102	Суп картофельный на курином бульоне с горохом и зеленью укропа	250/1	10,3	8,56	21,68	204,96	0,22	6,68	32	48,35	137,78	43,12	2,46
229	Рыба тушеная в томате с овощами	75/30	13,81	3,55	1,81	94,43	0,09	0,93	9,29	43,56	225,14	52,61	0,83
304	Рис отварной	150	3,68	5,38	31,69	189,9	0,03		27	7,46	63,24	21,98	0,61
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		22,86	91,68		0,4		54	15,4	8	1,26
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,7	19,5	3,9	0,36
	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,5	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52
	ИТОГО обед:		33,32	23,74	112,81	796,15	76,92	11,51	528,29	188,14	482,29	138,67	6,39
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47,89	41,57	191,87	1309,57	77,08	26,43	610,46	263,49	591,64	175,92	10,83

СОГЛАСОВАНО

И.о.директора ГБОУ СОШ №4 п.г.т. Алексеевка

Т.Н.Соболева

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель Калинкина Л.А.

Калинкина Людмила Александровна

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: завтрак — обед

День: среда

Сезон: Весна - Лето

Неделя: первая

Возраст: с 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100	50,22	79,8	8,68	1,12
14	Масло порционнo	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	2,4	3		0,02
382	Какао с молоком	200	3,87	3,9	25,78	153,7	0,04	1,3	20	127,75	116,2	22,74	0,75
177	Каша «Дружба»	200/5	10,44	11,11	41,3	307	0,26	1,2	81	158,6	257,3	86,7	2,75
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,7	19,5	3,9	0,36
2049	Банан свежий	80	1,2	0,4	16,8	75,6	0,03	8		6,4	22,4	33,6	0,48
	ИТОГО завтрак:		22,92	28,13	99,71	743,74	0,39	10,5	241	351,07	498,2	155,62	5,48
	Обед												
807	Зеленый горошек порционнo	20	0,62	0,04	1,3	8,04	0,02	2		4	12,4	4,2	0,14
84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	1,86	4,69	12,7	100,45	0,04	10,35	5,06	58,31	52,34	26,51	1,18
1969	Макаронник с мясом	25/115	12,48	10,76	30,39	268,32	0,07	0,21	27,84	31,42	122,01	20,81	2,05
342	Компот из свежих плодов яблок	200	0,14	0,16	24,81	101,24	0,01	4		14,86	4,4	5,32	0,95
	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,5	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,7	19,5	3,9	0,36
	ИТОГО обед:		19,62	17,45	100,12	633,98	0,22	16,58	32,9	122,86	213,38	62,3	5,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,54	45,58	199,83	1377,74	0,61	27,06	273,9	473,07	711,58	217,92	10,68

СОГЛАСОВАНО

И.о. директора ГБОУ СОШ №4 п.г.т. Алексеевка

Т.Н.Соболева



«УТВЕРЖДЕНО»

Индивидуальный предприниматель Калинкина Л.А.

Калинкина Людмила Александровна



Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: завтрак — обед

День: четверг

Сезон: Весна - Лето

Неделя: первая

Возраст: с 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
240	Фрикадельки рыбные с соусом сметанным с томатом	75/30	7,38	2,29	8,36	83,57	0,05	0,62	30,47	33,18	91,12	19,59	0,57
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	6,06	38,6	243,26	0,21		21	24,69	203,75	136,28	3,05
377	Чай с лимоном	200/7	0,16	0,03	15,21	61,75		2,85		14,91	5,66	5,08	0,5
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,7	19,5	3,9	0,36
338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03	16	11	9	2,2
	ИТОГО завтрак:		18,74	9,65	87,39	511,49	0,32	15,02	51,5	94,48	331,03	173,85	6,68
	Обед												
33	Салат со свеклой	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7		21,09	24,58	12,54	0,8
98	Суп крестьянский с пшеном и укропом	250/1	1,82	5,17	12,03	101,93	0,06	11		38,96	48,53	22,82	0,74
244	Плов из отварной говядины	30/200	12,7	14,46	46,97	368,82	0,06	0,23		25,34	169,4	47,63	1,86
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		22,86	91,68		0,4		54	15,4	8	1,26
	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,5	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,7	19,5	3,9	0,36
	ИТОГО обед:		19,96	25,11	117,8	774,7	0,21	17,33		145,95	280,14	96,45	5,54
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		38,7	34,76	205,19	1286,19	0,53	32,35	51,5	240,43	611,17	270,3	12,22

СОГЛАСОВАНО

И.о.директора ГБОУ СОШ №4 п.г.т. Алексеевка

Т.Н.Соболева



«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель Калинкина Л.А.

Калинкина Людмила Александровна

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: завтрак — обед

День: пятница

Сезон: Весна - Лето

Неделя: первая

Возраст: с 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
776	Запеканка из творога с рисом и сгущенным молоком	100/10	14,39	10,35	23,31	243,95	0,04	0,28	57,77	147,34	190,88	22,81	0,64
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	15	60,67		0,05		12,11	4,12	4,24	
2049	Банан свежий	80	1,2	0,4	16,8	75,6	0,03	8		6,4	22,4	33,6	
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,7	19,5	3,9	
	ИТОГО завтрак:		17,94	11,65	70,53	458,73	0,1	8,33	57,77	171,55	236,9	64,55	1,94
	Обед												
73	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,25	76,5	3,5	460	20,5	18,5	7,5	0,35
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью укропа	250/10/1	1,95	6,49	10,12	106,69	0,06	18,82	10,02	52,35	51,78	23,92	0,78
255	Печень куриная «По – Строгановски»	50/50	11,61	6,62	7,62	136,5	0,15	2,35	6080,5		218,07	12,23	4,5
203	Вермишель отварная с маслом сливочным	200	7,37	5,88	39,3	239,64	0,08		28,26	22,96	48,88	14,76	1,08
377	Чай с лимоном	200/7	0,16	0,03	15,21	61,75		2,85		14,91	5,66	5,08	0,5
	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,5	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,7	19,5	3,9	0,36
	ИТОГО обед:		26,56	25,27	97,2	759,76	76,87	27,52	6578,78	124,99	365,12	68,95	8,09
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44,5	36,92	167,73	1218,49	76,97	35,85	6636,55	296,54	602,02	133,5	10,03

СОГЛАСОВАНО

И.о. директора ГБОУ СОШ №4 п.г.т. Алексеевка

Т.Н.Соболева

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель Калинкина Л.А.

Калинкина Людмила Александровна

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: завтрак — обед

День: понедельник

Сезон: Весна - Лето

Неделя: вторая

Возраст: с 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	2,4	3		0,02
15	Сыр порционно	20	5,26	5,32		68,92	0,01	0,14	42	0,2	120	11	0,14
173	Каша вязкая «Геркулесовая» с маслом	200/10	8,36	13,2	37,88	303,76	0,18	1,3	60	150,55	237,02	71,38	1,75
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	15	60,67		0,05		12,11	4,12	4,24	0,46
338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03	16	11	9	2,2
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,7	19,5	3,9	0,36
	ИТОГО завтрак:		16,45	27,07	78,23	622,35	0,25	13,04	142,03	186,96	394,64	99,52	4,93
	Обед												
1536	Огурцы консервированные порционно	50	0,4	0,05	0,85	5,45	0,03	2,5		11,5	12	7	0,3
108	Суп картофельный на к/б с клецками	250/1	9,02	8,85	22,62	206,21	0,12	6,64	45,5	38,16	112,85	28,82	1,29
240	Фрикадельки рыбные с соусом	75/30	7,38	2,29	8,36	83,57	0,05	0,62	30,47	33,18	91,12	19,59	0,57
199	Пюре из бобовых с маслом	150/5	16,43	4,78	33,61	243,18	0,35		20	77,7	163,24	66,73	5,13
350	Кисель плодово - ягодный	200			30,96	123,84				9,33		1,9	0,1
	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,5	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,7	19,5	3,9	0,36
	ИТОГО обед:		37,75	17,77	127,32	818,18	0,63	9,76	95,97	184,14	401,44	129,5	8,27
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,2	44,84	205,55	1440,53	0,88	22,8	238	371,1	796,08	229,02	13,2

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель Калинкина Л.А.

Калинкина Людмила Александровна



СОГЛАСОВАНО

И.о. директора ГБОУ СОШ №4 п.г.т. Алексеевка

Т.Н.Соболева



Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: завтрак — обед

День: вторник

Сезон: Весна Лето

Неделя: вторая

Возраст: с 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
174	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	6	10,89	42,95	293,81	0,06	1,3	60	131,4	158,18	36,5	0,6
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100	50,22	79,8	8,68	1,12
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	15	60,67		0,05		12,11	4,12	4,24	0,46
2049	Банан свежий	80	1,2	0,4	16,8	75,6	0,03	8		6,4	22,4	33,6	0,48
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,7	19,5	3,9	0,36
	ИТОГО завтрак:		14,63	16,79	90,45	571,43	0,15	9,35	160	205,83	284	6,92	3,02
	Обед												
21	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,26	1,53	0,78	17,93	0,01	1,67		6,98	8,47	4,03	0,18
103	Суп на курином бульоне с вермишелью и зеленью укропа	250/1	8,09	6,82	22,91	185,38	0,13	9,14	22	33,67	113,7	32,26	1,42
290	Цыплята тушеные со сметанным соусом и томатом	75/30	17,11	12,58	2,4	191,26	0,07	2,36	50,12	30,4	124,94	17,23	1,21
321	Рагу из овощей	150	2,29	11	14,44	166	0,07	8,67	31	23,9	61,8	27,8	0,98
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		22,86	91,68		0,4		54	15,4	8	1,26
	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,5	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,7	19,5	3,9	0,36
	ИТОГО обед:		32,33	33,73	94,31	808,18	0,36	22,24	103,12	163,22	346,54	94,78	5,93
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,96	50,52	184,76	1379,61	0,51	31,59	263,12	369,05	630,54	101,7	8,95

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель Калинин Л.А.

Калинкина Людмила Александровна



СОГЛАСОВАНО

И.о.директора ГБОУ СОШ №4 п.г.т. Алексеевка

Т.Н.Соболева



Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: завтрак — обед

День: среда

Сезон: Весна - Лето

Неделя: вторая

Возраст: с 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
243	Сосиски отварные	50	4,95	8,96		100,44	0,04			13,48	54,86	7,1	0,71
173	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	8,64	12,1	43,63	317,98	0,19	1,3	60	141,06	208,18	55,76	1,5
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	15	60,67		0,05		12,11	4,12	4,24	0,46
338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03	16	11	9	2,2
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,7	19,5	3,9	0,36
	ИТОГО завтрак:		16,34	22,36	83,85	602	0,29	12,9	60,03	188,35	297,66	80	5,23
	Обед												
1978	Кукуруза консервированная порционно	30	0,66	0,12	3,36	17,16		1,44		12,6	12,3	3,9	
98	Суп крестьянский с пшеном и укропом	250/1	1,82	5,17	12,03	101,93	0,06	11		38,96	48,53	22,82	0,74
295	Котлеты рубленые из цыплят со смет. соусом	50/30	6,15	4,87	9,02	104,51	0,04	0,52	20,94	19,12	33,53	8,25	0,55
312	Пюре картофельное	150	3,14	4,89	14,32	113,85	0,14	5,18	25,94	43,23	83,54	28,12	1,02
350	Кисель плодово - ягодный	200			30,96	123,84				9,33		1,9	0,1
	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,5	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,7	19,5	3,9	0,36
	ИТОГО обед:		16,29	16,85	100,61	617,22	0,32	19	46,88	137,51	200,13	70,45	3,29
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		33,24	39,21	184,46	1219,22	0,61	31,9	106,91	325,86	497,79	150,45	8,52

СОГЛАСОВАНО

И.о. директора ГБОУ СОШ №4 п.г.т. Алексеевка

Т.Н.Соболева

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель Калинкина Л.А.



Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: завтрак — обед

День: четверг

Сезон: Весна - Лето

Неделя: вторая

Возраст: с 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	2,4	3		0,02
15	Сыр порционно	20	5,26	5,32		68,92	0,01	0,14	42	0,2	120	11	0,14
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,72	5,6	20,64	155,84	0,08	0,81	33	149,71	124,69	19,77	0,44
2049	Банан свежий	80	1,2	0,4	16,8	75,6	0,03	8		6,4	22,4	33,6	0,48
382	Какао с молоком	200	3,87	3,9	25,78	153,7	0,04	1,3	20	127,75	116,2	22,74	0,75
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,7	19,5	3,9	0,36
	ИТОГО завтрак:		18,38	23,34	78,77	598,66	0,19	10,25	135	292,16	405,79	91,01	2,19
	Обед												
42	Салат «Степной»	60	5,61	4,09	18,98	130,52	0,2	11,44	0,01	38,64	99,32	35,53	2,44
96	Рассольник «Ленинградский»	25/250/10/1	7,13	9,69	20,7	198,53	0,11	9,28	21,04	46,68	106,77	34,38	1,36
259	Жаркое «По-домашнему»	25/125	8,77	10,09	14,24	182,85	0,09	2,52	0,05	18,79	122,33	29,61	1,88
389	Сок фруктовый	200	0,45	0,3	24,45	102,3	0,03	3		30	18	13,5	0,3
	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,5	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,7	19,5	3,9	0,36
	ИТОГО обед:		26,48	25,97	110,29	770,13	0,51	26,24	21,1	148,38	368,65	118,48	6,86
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44,86	49,31	189,06	1368,79	0,7	36,49	156,1	440,54	774,44	209,49	9,05

СОГЛАСОВАНО

И.о. директора ГБОУ СОШ №4 п.г.т. Алексеевка

Т.Н.Соболева



«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель Калинкина Л.А.

Калинкина Людмила Александровна

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: завтрак — обед

День: пятница

Сезон: Весна - Лето

Неделя: вторая

Возраст: с 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
1992	Омлет натуральный	116	10,7	18,69	2,15	219,61	0,06	0,2	262	87,04	185,55	14,02	2,09
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	2,4	3		0,02
377	Чай с лимоном	200/7	0,16	0,03	15,21	61,75		2,85		14,91	5,66	5,08	0,5
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,7	19,5	3,9	0,36
338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03	16	11	9	2,2
	ИТОГО завтрак:		13,59	27,24	42,71	470,36	0,12	14,6	302,03	126,05	224,71	32	5,17
	Обед												
67	Винегрет овощной	50	0,63	5,08	3,39	61,8	0,02	4,24		14,79	21,2	9,44	0,41
758	Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью укропа	12,5/250/1	4,9	4,67	19,91	141,27	0,13	13		32,79	106,88	36,35	1,29
279	Тефтели, тушеные в сметанно-томатном соусе	60/30	7,01	7,3	8,5	127,74	0,03	0,25	7,52	17,37	82,27	12,68	1,22
203	Вермишель отварная со сл. маслом	200	5,53	4,41	29,48	179,73	0,06		21,2	17,22	36,66	11,07	0,81
646	Напиток из апельсинов	200	0,04	0,02	25,69	103,1		2,86		16,11	5,5	6,72	0,49
	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,5	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,7	19,5	3,9	0,36
	ИТОГО обед:		22,63	23,28	117,89	769,57	0,32	20,35	28,72	112,55	274,74	81,72	5,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36,22	50,52	160,6	1239,93	0,44	34,95	330,75	238,6	499,45	113,72	10,27