

день_1_неделя_1

"УТВЕРЖДАЮ"

Индивидуальный предприниматель

Калинкина Л.А.

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: **Завтрак – обед**

День: понедельник

Неделя: первая

"СОГЛАСОВАНО"

Директор ГБОУ СОШ № - 4

Соболева Т.Н.

Сезон: Весна – лето

Возраст: 11 – 18 лет

№ 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													
181	Каша манная молочная с маслом	200/10	6,11	10,72	32,38	251,00	0,00	1,17	0,00	133,77	0,00	20,30	0,47
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,00	100,00	50,22	79,80	8,68	1,12
824	Батон пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04			7,60	26,00	5,20	0,48
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,16	0,03	15,21	61,75		2,85		14,91	5,66	5,08	0,50
	Хлеб ржаной	20	1,51	0,62	10,33	51,61	0,03			5,71	1,82	1,04	0,34
	ИТОГО завтрак:	532	15,86	17,13	78,76	531,88	0,10	4,02	100,00	212,21	113,28	40,30	2,91
ОБЕД													
73	икра кабачковая	100	1,90	9,73	7,70	118,50	153,00	7,00	920,00	41,00	37,00	15,00	0,70
99	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	7,14	9,04	11,40	155,52	0,10	11,95	37,00	46,05	105,38	30,42	1,23
243	Сосиски отварные с соусом	95	6,27	14,66	3,50	173,04			0,00	25,68	0,00	11,92	1,06
202	макаронные изделия	200	7,28	7,71	40,61	260,95	0,00	0,00	0,00	16,19	0,00	10,86	1,09
376	чай с сахаром	215	0,10	0,03	15,00	60,67	0,00	0,05		12,11	4,12	4,24	0,46
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,70	19,50	3,90	0,36
	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,50	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52
	ИТОГО обед:	926	27,21	42,97	109,13	924,61	153,18	19,00	957,00	155,30	168,73	77,90	5,42
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1458	43,07	60,10	187,89	1456,49	153,28	23,02	1057,00	367,51	282,01	118,20	8,33

"УТВЕРЖДАЮ"
Индивидуальный предприниматель

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ СОШ № - 4

Калинкина Л.А.

Соболева Т.Н.

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион Завтрак – обед

День: вторник
Неделя: первая

Сезон: Весна – лето
Возраст 11– 18 лет

№ 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													
	хлеб ржаной	20	1,51	0,62	10,33	51,61	0,03			5,71	1,82	1,04	0,34
ПР	десерт в ассортименте	50	4,25	5,15	35,30	155,60	0,02	0,06	21,00	0,10	60,00	5,50	0,06
824	Батон пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04			7,60	26,00	5,20	0,48
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10	6,08	11,22	33,48	259,22	0,10	1,30	60,00	134,10	157,46	37,26	0,81
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,00	0,00	0,00	152,22	116,20	21,34	0,48
15	сыр порционно	20	5,26	5,32		68,92	0,01	0,14	42,00	0,20	120,00	11,00	0,14
ИТОГО завтрак:		540	24,18	27,01	127,58	758,63	0,20	1,50	123,00	299,75	604,48	81,34	2,31
ОБЕД													
70	овощи натуральные соленые	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,02	17,50		14,00	11,00	20,00	0,90
84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	1,86	4,69	12,70	100,45	0,04	10,35	5,06	58,31	52,34	26,51	1,18
304	Плов из птицы	100\160	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60,00	56,38	249,13	59,38	2,74
342	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	27,80	114,60	0,01	0,90		14,18	4,40	5,14	0,95
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,70	19,50	3,90	0,36
	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,50	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52
ИТОГО обед:		876	33,02	28,10	119,83	864,23	0,23	30,01	65,06	157,14	339,10	116,49	6,65
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1416	57,20	55,11	247,41	1622,86	0,43	31,51	188,06	456,89	943,58	197,83	8,96

день_3_неделя_1

"УТВЕРЖДАЮ"

Индивидуальный предприниматель

Калинкина Л.А.

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак - обед

День: среда

Неделя: первая

"СОГЛАСОВАНО"

Директор ГБОУ СОШ № - 4

Соболева Т.Н.

Сезон: Весна - лето

Возраст: 11 - 18 лет

№ рецептур	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 с соусом	95	6,27	14,66	3,50	173,04			0,08	25,68	137,39	11,92	1,06	
199	Пюре из бобовых с маслом	205	21,90	6,37	44,81	324,24	0,46		26,66	103,60	217,65	88,97	6,84	
824	Батон пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04			7,60	26,00	5,20	0,48	
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,16	0,03	15,21	61,75		2,85		14,91	5,66	5,08	0,50	
ИТОГО завтрак:		562	31,33	22,22	84,08	663,71	0,50	2,85	26,74	151,79	386,70	111,17	8,88	
ОБЕД														
71	овощи натуральные свежие	100	1,10	0,20	3,80	22,00		17,50		14,00	15,00	20,00	0,90	
88	щи из свежей капусты с картофелем	250/10	6,37	10,06	8,26	157,04	0,22	21,16	32,00	60,89	137,78	23,00	1,28	
229	рыба тушеная в томате с овощами	125	20,84	5,79	3,02	147,55	0,14	1,51	14,00	64,65	340,25	79,97	1,26	
304	Рис отварной	200	4,87	7,17	48,80	279,60	0,03		27,00	3,20	63,24	25,33	0,70	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80		0,73		32,48	15,40	17,46	0,73	
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,70	19,50	3,90	0,36	
	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,50	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52	
ИТОГО обед:		945	38,36	25,11	126,81	894,92	0,47	40,90	73,00	189,49	593,90	171,22	5,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1507	69,69	47,33	210,89	1558,63	0,97	43,75	99,74	341,28	980,60	282,39	14,63	

день_4_неделя_1

"УТВЕРЖДАЮ"

Индивидуальный предприниматель

Калинкина Л.А.

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак – обед

День: четверг

Неделя: первая

"СОГЛАСОВАНО"

Директор БОУ СОШ № - 4

Соболева Т.Н.

Сезон: Весна – лето

Возраст: 11 – 18 лет

№ 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													
182	Каша рисовая молочная	210	5,10	10,72	33,42	251,00	0,10	1,17	0,04	130,09	112,46	30,07	0,47
3	бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,07	0,11	20,25	139,20	85,71	9,45	0,49
824	Батон пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04			7,60	26,00	5,20	0,48
342	копмот из свежих плодов ягод	200	0,16	0,16	27,88	114,60		0,90		14,18	5,66	5,14	0,95
	десерт в ассортименте	30	2	10,2	16,5	77	0,2	0,1		0,03		0,5	0,04
	ИТОГО завтрак:	530	16,06	30,54	113,19	704,28	0,41	2,28	20,29	291,10	229,83	50,36	2,43
ОБЕД													
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90	0,02	6,86		28,33	44,97	18,39	1,31
102	Суп картофельный с горохом	250	9,83	8,88	16,80	169,34	0,06	11,17		45,82	48,53	35,48	4,55
402	Азу	320	23,62	26,94	25,58	439,26	0,20	12,42	0,10	46,84	293,46	61,48	4,46
376	чай с сахаром	215	0,10	0,03	15,00	91,68	60,67	0,00	0,00	12,11	4,12	4,24	0,46
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,70	19,50	3,90	0,36
	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,50	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52
	ИТОГО обед:	945	39,72	41,77	95,59	929,11	61,03	30,45	0,10	147,37	413,31	125,05	11,66
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1475	55,78	72,31	208,78	1633,39	61,44	32,73	20,39	438,47	643,14	175,41	14,09

день_5_неделя_1

"УТВЕРЖДАЮ"
Индивидуальный предприниматель

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ СОШ № - 4

Калинкина Л.А.

Соболева Т.Н.

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Завтрак – обед

День: пятница

Сезон: Весна – лето

Неделя: первая

Возраст: 11 – 18 лет

№ 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													
1678	Запеканка из творога с рисом и сметаной	170	21,30	17,37	29,36	358,97	0,07	0,36	96,53	188,81	272,43	32,14	0,92
386	кисломолочный напиток	150	4,35	4,80	6,00	84,60	0,05	1,05	30,00	180,00	142,50	21,00	0,15
824	Батон пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04			7,60	26,00	5,20	0,48
376	чай с сахаром	215	0,10	0,03	15,00	60,67	0,00	0,05		12,11	4,12	4,24	0,46
	ИТОГО завтрак:	575	28,75	23,36	70,92	608,92	0,16	1,46	126,53	388,52	445,05	62,58	2,01
ОБЕД													
42	салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,75	6,18	9,25	99,50	0,05	13,04	0,00	15,91	1,09	18,72	0,75
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью укропа	260	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"	150	23,22	13,24	15,24	273,00	0,30	4,70	68,50	41,34	436,14	24,46	9,00
679	каша гречневая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0,00	0,02	17,30	278,00	90,00	5,26
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,70	19,50	3,90	0,36
	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,50	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52
377	чай с лимоном	222	0,16	0,03	15,21	61,75	0,00	2,85	0,00	14,91	5,66	5,08	0,50
	ИТОГО обед:	992	41,54	35,22	128,52	1004,13	0,73	39,41	78,54	156,08	794,90	167,64	17,17
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1567	70,29	58,58	199,44	1613,05	0,89	40,87	205,07	544,60	1239,95	230,22	19,18

"УТВЕРЖДАЮ"

Индивидуальный предприниматель
Калинкина Л.А.

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак – обед

День: понедельник
Неделя: вторая

"СОГЛАСОВАНО"

Директор ГБОУ СОШ № - 4
Соболева Т.Н.

Сезон: Весна – лето
Возраст: 11– 18 лет

№ 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 сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40,00	2,40	3,00		0,02
15	Сыр порционно	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21,00	0,10	60,00	5,50	0,07
824	Батон пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04			7,60	26,00	5,20	0,48
376	кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,90	100,60		0,05		125,78	4,12	14,00	0,13
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
	хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,50	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52
	ИТОГО завтрак:	500	19,51	27,88	89,97	687,01	0,28	1,42	121,00	295,00	332,87	97,64	2,97
ОБЕД													
10	салат из зеленого горошка	100	3,00	5,19	6,30	83,60	0,02	11,00	0,10	21,45	22,30	21,00	0,70
108	Суп картофельный на курином бульоне с клецками	250/1	3,80	4,26	22,62	144,02	0,09	6,34	33,50	33,96	64,85	23,12	0,90
279	Тефтели тушеные в сметанно – томатном соусе	120	10,82	13,28	11,91	210,44	0,04	0,47	7,52	21,04	120,01	18,14	1,78
199	Пюре из бобовых с маслом	205	21,90	6,37	44,81	324,24	0,46		26,66	103,60	217,65	88,97	6,84
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,70	19,50	3,90	0,36
	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,50	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52
350	Кисель плодово – ягодный	200			30,96	123,84				9,33		1,90	0,10
	ИТОГО обед:	936	44,04	30,90	147,52	1042,07	0,69	17,81	67,78	203,65	447,04	158,59	11,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1436	63,55	58,78	237,49	1729,08	0,97	19,23	188,78	498,65	779,91	256,23	14,17

день_2_неделя_2

"УТВЕРЖДАЮ"

Индивидуальный предприниматель

Калинкина Л.А.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор ГБОУ СОШ № - 4

Соболева Т.Н.

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак - обед

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: Весна - лето

Возраст: 11-18 лет

№ 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													
290	цыплята тушеные в сметанно томатном соусе	80	11,56	8,72	2,44	134,48	0,05	1,65	35,92	24,45	85,68	12,07	0,83
679	каша гречневая	200	9,94	7,48	47,78	276,53	0,24	0,00	0,02	17,30	278,00	90,00	5,26
824	Батон пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04			7,60	26,00	5,20	0,48
377	чай слимоном и сахаром	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	14,20	4,12	2,40	0,36
ИТОГО завтрак:		542	24,63	17,38	85,98	577,69	0,33	4,48	35,94	63,55	393,80	109,67	6,93
ОБЕД													
47	Салат из квашенной капусты	100	1,70	5,00	8,45	85,70	0,01	19,82		52,25	25,70	16,02	0,67
96	Рассольник "Ленинградский"	250	6,36	8,90	11,81	158,34	0,10	13,72	10,00	32,29	79,47	24,08	1,38
259	Жаркое "По - домашнему"	280	25,92	28,94	26,53	472,00	0,15	10,82	0,08	48,80	281,90	67,97	6,17
806	Напиток из свежей ягоды	200	0,20	0,08	21,45	87,32	0,01	40,80		15,73	6,73	8,05	0,33
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,70	19,50	3,90	0,36
	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,50	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52
ИТОГО обед:		890	38,70	44,72	99,16	959,29	0,35	85,16	10,08	163,34	416,03	121,58	9,43
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1432	63,33	62,10	185,14	1536,98	0,68	89,64	46,02	226,89	809,83	231,25	16,36

день_3_неделя_2

"УТВЕРЖДАЮ"

Индивидуальный предприниматель

Калинкина Л.А.

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак – обед

День: среда

Неделя: вторая

"СОГЛАСОВАНО"

Директор ГБОУ СОШ № - 4

Соболева Т.Н.

Сезон: Весна – лето

Возраст: 11– 18 лет

№ 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													
175	каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10	6,08	11,22	33,48	259,22	0,10	1,30	60,00	134,10	157,46	37,26	0,81
ПР	печенье	50	4,25	5,15	35,30	85,50	0,02		0,06	21,00	0,10	5,50	0,06
824	Батон пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04			7,60	26,00	5,20	0,48
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40,00	2,40	3,00		0,02
382	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,04	1,59	20,01	152,22	91,86	21,34	0,48
	ИТОГО завтрак:	510	17,49	45,81	107,05	634,09	0,20	2,89	120,07	317,32	278,42	69,30	1,85
ОБЕД													
67	Винегрет овощной	100	1,40	10,04	7,29	125,10	0,02	9,60		31,20	31,90	19,50	0,83
157	Солянка домашняя со сметаной и зеленью укропа	250/10/1	5,37	8,52	8,95	133,96	0,09	6,15	26,06	42,79	93,88	24,03	1,32
298	Ленивые голубцы	120/15	10,04	6,07	6,92	122,47	0,04	10,59	13,76	50,61	129,17	26,16	1,86
128	Пюре картофельное	210	4,34	12,82	25,18	241,00	0,15	18,69	27,40	43,74	87,40	28,77	1,08
376	чай с сахаром	215	0,10	0,03	15,00	60,67		24,92		58,32	4,12	38,36	1,44
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,70	19,50	3,90	0,36
	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,50	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52
	ИТОГО обед:	981	25,77	39,28	94,26	839,13	0,38	69,95	67,22	240,93	368,70	142,28	7,41
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1491	43,26	85,09	201,31	1473,22	0,58	72,84	187,29	558,25	647,12	211,58	9,26

день_4_неделя_2

"УТВЕРЖДАЮ"

Индивидуальный предприниматель
Калинкина Л.А.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор ГБОУ СОШ № - 4
Соболева Т.Н.

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион **Завтрак** – обед

День: четверг
Неделя: вторая

Сезон: Весна – лето
Возраст: 11 – 18 лет

№ 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													
304	плов из курицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60,00	56,38	249,13	59,38	2,74
70	овощи натуральные соленые	60	0,66	0,12	2,28	13,20	11,20	10,50	27,80	8,40	43,20	12,00	0,54
824	Батон пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04			7,60	26,00	5,20	0,48
376	Чай с сахаром	215	0,10	0,03	15,00	60,67		0,05		12,11	4,12	4,24	0,46
	ИТОГО завтрак:	575	29,14	22,56	82,45	649,80	11,32	11,81	87,80	84,49	322,45	80,82	4,22
ОБЕД													
71	овощи свежие натуральные	100	1,10	0,20	3,80	22,00	11,20	17,50	27,80	14,00	43,20	20,00	0,90
103	вермишелью и зеленью укропа	250/1	2,77	2,18	22,91	122,34	0,10	8,84	10,00	29,47	65,70	26,56	1,03
957	Колобки из мяса цыплят "Школьные"	90/50	12,48	10,56	13,24	197,92	0,08	1,61	35,38	30,75	85,67	20,27	1,18
202	макаронные изделия отварные	200	7,28	7,71	40,61	260,95	0,08	0,00	27,50	16,19	34,86	10,86	1,09
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80		0,73		32,48	15,40	17,46	0,70
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,70	19,50	3,90	0,36
	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,50	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52
	ИТОГО обед:	951	28,81	22,54	143,49	891,94	11,54	28,68	100,68	137,16	267,06	100,61	5,78
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1526	57,95	45,10	225,94	1541,74	22,86	40,49	188,48	221,65	589,51	181,43	10,00

день_5_неделя_2

"УТВЕРЖДАЮ"

Индивидуальный предприниматель

Калинкина Л.А.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор ГБОУ СОШ № - 4

Соболева Т.Н.

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион Завтрак обед

День: пятница

Сезон: Весна – лето

Неделя: вторая

Возраст: 11 – 18 лет

№ 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													
824	Батон пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04			7,60	26,00	5,20	0,48
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,00	100,00	50,22	79,80	8,68	1,12
182	Каша жидкая молочная пшеничная	210	7,51	11,72	37,05	285,00		1,17		138,10		47,60	1,23
376	Чай с сахаром	200\15	0,10	0,03	15,00	60,67		0,05		12,11	4,12	4,24	0,46
	Хлеб ржаной	40	3,02	1,24	20,66	103,22	0,06	0,00	0,00	11,42	3,64	2,08	0,68
	ИТОГО завтрак:	545	18,71	18,75	93,55	616,41	0,13	1,22	100,00	219,45	113,56	67,80	3,97
ОБЕД													
12	Салат из кукурузы консервированной	100	2,88	6,18	8,04	99,30		9,30		18,66	18,30	19,63	0,66
758	Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью укропа	12,5/250/1	4,90	4,67	19,91	141,27	0,13	13,00		32,79	106,88	36,35	1,29
246	Гуляш из отварной говядины	140	19,24	16,06	4,54	239,66	0,04	0,66	0,10	26,06	161,88	27,84	2,76
679	Каша гречневая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24		0,02	17,3	278	90	5,26
646	Напиток из лимона	200	0,14	0,02	24,43	98,46	0,01	6,40		16,57	3,52	4,02	0,17
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,70	19,50	3,90	0,36
	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,50	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52
	ИТОГО обед:	963	43,89	37,14	151,12	1041,88	0,55	29,36	0,12	134,22	593,54	184,86	11,54
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1508	62,60	55,89	244,67	1658,29	0,68	30,58	100,12	353,67	707,10	252,66	15,51