

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ НА ГОРЯЧИЕ ПИТАНИЕ

МБОУ "Абрикосовская лицей"

Составлено по сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Формы учета меню) под редакцией М.П.Мотыгиной и В.А.Гусельникова, 2011г.

Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория 7-11л.

ЗАВТРАК



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор школы
 А.А. Демидова
 01.09.2012 20.24

№ Рецептур ы	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, гр			Энерге тическ ая ценнос ть, (ккал)	Витамины (Мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
<i>День: понедельник Неделя: 1</i>																		
174	Каша рисовая молочная вязкая	200/10	6,00	10,84	42,95	294,00	0,06	0,96	54,80	0,23	130,67	157,44	36,46	0,60				
3	Бутерброд с сыром	30/5/15	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49				
210	Омлет натуральным	58	5,39	9,60	1,02	112,00	0,20	0,10	125,50	0,29	39,86	87,30	6,24	1,02				
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36				
338	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
Итого за день																		
			17,72	29,16	83,80	672,00	0,33	14,00	239,30	1,20	339,93	356,14	63,55	4,67				
<i>День: вторник Неделя: 1</i>																		
291	Плов из курицы	180	15,20	8,88	32,80	272,40	0,12	5,40	16,56	0,43	41,77	154,92	48,56	1,69				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,78	1,94	3,87	36,24	0,01	10,25	0,00	5,03	14,98	16,98	9,05	0,27				
338	Банан свежий	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60				
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13				
Итого за день																		
			23,01	14,29	88,10	575,38	0,24	26,95	36,56	6,25	197,43	316,00	123,51	3,02				
<i>День: среда Неделя: 1</i>																		
223	Запеканка из творога	120/20	20,46	15,48	39,2	378	0,08	0,66	91	0,58	273,82	301,22	37,18	0,9				
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36				
338	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
Итого за день																		
			20,99	15,90	64,20	487,00	0,11	13,49	91,00	0,79	304,02	316,62	48,58	3,46				

День: четверг Неделя: 1

202	Макаронные изделия отварные	180	7,8	7,16	49,18	289,44	0,012	0	0	0	1,688	0	0	0,132
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,78	1,94	3,87	36,24	0,01	10,25	0,00	5,03	14,98	16,98	9,05	0,27
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
297	Фрикадельки из говядины или кролика	80/8	10,97	16,35	6,48	217,60	0,03	0,81	63,84	0,25	38,73	83,68	11,53	0,91
	Итого за день		23,08	26,05	121,28	809,80	0,10	11,86	63,84	5,87	68,14	174,76	63,48	2,60
День: пятница Неделя: 1														
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,25	183,00	0,18	24,21	0,00	0,24	49,30	115,46	37,00	1,34
322	Гуляш из куриного филе	80/75	34,10	14,24	2,07	277,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
71	Овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
	Итого за день		41,10	21,02	60,15	600,23	0,23	29,98	0,00	0,70	80,60	163,96	57,70	2,33

День: понедельник Неделя: 2

173	Каша овсяная молочная вязкая	210	8,31	13,12	37,62	303,00	0,18	0,96	54,80	0,62	149,62	234,98	70,82	1,73
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
3	Бутерброд с сыром	30/5/15	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
210	Омлет натуральный	58	5,39	9,60	1,02	112,00	0,20	0,10	125,50	0,29	39,86	87,30	6,24	1,02
338	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за день		20,03	31,44	78,47	681,00	0,45	14,00	239,30	1,59	358,88	433,68	97,91	5,80
	День: вторник Неделя: 2													

204	Макаронные изделия отварные с сыром	150/20/7,5	12,01	14,12	30,27	296,78	0,070	0,190	102,24	0,95	261,99	179,34	18,03	1,09
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
338	Банан свежий	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
ПР	Йогурт	100	4,10	1,50	5,90	53,50	0,03	0,60	10,00	0,00	124,00	95,00	15,00	0,10
	Итого за день		20,11	16,44	86,86	578,42	0,17	13,62	112,24	1,75	415,09	332,84	87,33	2,48
	День: среда Неделя: 2													

312	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,25	183,00	0,18	24,21	0,00	0,24	49,30	115,46	37,00	1,34
86/348	Фрикадельки рыбные с соусом томатным	80/20	8,80	7,33	8,82	129,65	0,01	0,04	0,00	0,00	3,86	0,00	0,00	0,04
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
71	Овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
338	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
	Итого за день		16,20	14,51	76,70	498,99	0,27	40,02	0,00	0,90	100,46	174,96	66,70	4,57

День: четверг Неделя: 2

165	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	11,92	7,18	53,62	321,98	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	2,15	0,00	0,00	0,00	0,51
106	Торфлги из говядины (паровые)	80	7,67	6,37	7,42	116,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,66	0,00	0,00	0,03	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
73	Икра кабачковая	60	1,63	4,31	8,72	80,28	0,02	2,80	0,00	8,88	54,55	33,48	10,86	0,44		
	Итого за день		24,59	18,16	104,45	673,71	0,10	6,80	0,00	9,47	78,26	73,58	28,76	4,11		

День: пятница Неделя: 2

223	Запеканка из творога	120/20	20,46	15,48	39,2	378	0,08	0,66	91	0,58	273,82	301,22	37,18	0,9
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
338	Банан свежий	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
	Итого за день		22,09	16,00	75,40	536,00	0,12	13,49	91,00	0,99	296,02	333,62	81,58	1,86
	Итого за весь период:		228,92	202,97	839,41	6112,53	2,12	184,21	873,24	29,51	2238,83	2676,16	719,10	34,90
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		22,89	20,30	83,94	611,25	0,21	18,42	87,32	2,95	223,88	267,62	71,91	3,49