

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ НА ГОРЯЧИЕ ПИТАНИЕ
МБОУ "Абрикосовская школа"

Составлено по сборнику рецептов г. продукция для обучающихся по всем образовательным учреждениям (сборник технических и матинов) под редакцией М.П. Мотыгиной в Б.А. Тельяна, 2011г.

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

ОБЕД



№ Рецептур ы	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность к, (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				

Дни: понедельник Неделя: 1														
96	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	6,70	0,00	1,88	23,32	45,38	19,34	0,74
202	Макаронные изделия отварные	180	7,8	7,16	49,18	289,44	0,012	0	0	0	1,688	0	0	0,132
322	Гуляш из курдючного жира	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
ПП	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
ПП	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
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		50,72	28,77	106,08	892,84	0,18	8,00	20,00	2,54	164,59	193,28	50,74	2,26
	День: вторник Неделя: 1													
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,74	83,00	0,04	8,54	0,00	1,92	39,78	43,68	20,90	0,98
312	Щоре 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
229	Рыба тушеная в томате с овощами	75/75	16,14	8,62	5,70	174,00	0,15	9,67	8,61	8,07	55,42	49,30	55,92	1,15
ПП	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
ПП	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
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		25,84	19,60	86,20	641,11	0,43	45,25	8,61	10,90	172,50	270,74	133,62	5,09

День: среда Неделя: 1

102	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,21	13,22	118,6	0,17	4,66	0	1,93	34,14	70,48	28,45	1,64
165	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	11,92	7,18	53,62	321,98	0,03	0,00	0,00	0,00	2,15	0,00	0,00	0,51
297	Фрикадельки из птицы или кролика	80/8	10,97	16,35	6,48	217,60	0,03	0,81	63,84	0,25	38,73	85,68	11,53	0,91
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
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
389	Сок	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
	Итого за день		32,33	28,37	122,83	882,09	0,31	9,47	63,84	3,04	102,82	228,06	65,38	7,12

День: четверг Неделя: 1

102	Суп фасолевый	200	4,39	4,21	13,22	118,6	0,18	4,66	0	1,94	34,14	70,48	28,46	1,64
259	Жаркое по-домашнему	175	16,20	18,09	16,58	295,00	0,12	6,76	0,00	3,10	30,50	205,75	42,48	3,86
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
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
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		24,77	22,95	74,31	614,71	0,36	14,25	0,00	5,71	92,64	338,53	90,74	7,12

День: пятница Неделя: 1

103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	6,60	0,00	1,14	23,36	54,06	21,82	0,90
169	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,92	4,76	51,44	243,12	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,12
294	Котлета рубленая из птицы	50/5	7,95	12,48	8,29	177,00	0,05	0,44	56,40	1,54	29,74	40,95	10,50	0,87
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
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
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		19,20	20,16	118,20	715,83	0,20	9,87	56,40	3,35	84,00	157,31	52,12	3,51

День: понедельник Неделя: 2

96	Расолыжник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	6,70	0,00	1,88	23,32	45,38	19,34	0,74
202	Макаронные изделия отварные	180	7,8	7,16	49,18	289,44	0,012	0	0	0	1,688	0	0	0,132
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
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
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		50,72	28,77	106,08	892,84	0,18	8,00	20,00	2,54	164,59	193,28	50,74	2,26
	День: вторник Неделя: 2													
82	Ворст с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,74	83,00	0,04	8,54	0,00	1,92	39,78	43,68	20,90	0,98
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
229	Рыба тушеная в томате с овощами	75/75	16,14	8,62	5,70	174,00	0,15	9,67	8,61	8,07	55,42	49,30	55,92	1,15
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
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
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		25,84	19,60	86,20	641,11	0,43	45,25	8,61	10,90	172,50	270,74	133,62	5,09

День: среда Неделя: 2

63	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,21	12,22	118,6	0,17	4,33	0	1,93	34,14	70,48	28,45	1,64
169	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,92	4,76	51,44	243,12	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,12
106	Тефтели из говядины (паровые)	80	7,67	6,37	7,42	116,51	0,07	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
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
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	36,00	0,96
	Итого за день		22,19	16,27	147,65	813,72	0,25	5,13	0,00	2,79	57,34	174,38	81,85	4,01

День: четверг Неделя: 2

103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	6,60	0,00	1,14	23,36	54,06	21,82	0,90
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
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
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		21,53	11,80	91,27	568,11	0,27	14,83	16,56	2,24	93,13	271,28	90,18	4,21

День: пятница Неделя: 2

102	Суп фасолевый	200	4,39	4,21	13,22	118,6	0,18	4,66	0	1,94	34,14	70,48	28,46	1,64
167	Каша пшеничная рассыпчатая	180	10,10	4,94	56,00	289,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00
297	Фрикадельки из птицы или кролика	80/8	10,97	16,35	6,48	217,60	0,03	0,81	63,84	0,25	38,73	85,68	11,53	0,91
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
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
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		29,64	26,15	120,21	826,41	0,27	8,30	63,84	2,86	101,37	218,46	59,79	4,17
	Итого за весь период:		299,90	220,05	1056,24	7445,07	2,89	168,35	257,86	46,87	1205,23	2316,06	808,78	44,82
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		29,99	22,01	105,62	744,51	0,29	16,84	25,79	4,69	120,52	231,61	80,88	4,48