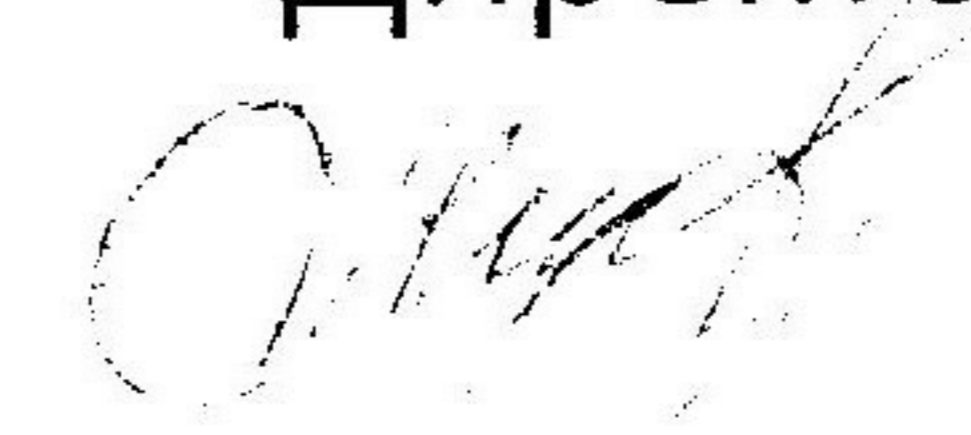


Утверждаю

Директор МОУ ЛСОШ №1



Мартынова И.В.

Примерное десятидневное меню по МОУ ЛСОШ №1

на 2023-2024 учебный год

старшая школа

Возрастная категория: 12 лет и старше

День : понедельник

Возрастная категория : 12 лет и старше

Неделя : первая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>Завтрак:</b>													
175	Каша вязкая молочная из пшена и риса	250	27.45	Пшено Рис Молоко Сахар.песок Масло сливочное	22,6 16 119 7 12	0.48	11,0 7	37,02	218,3	109,9	1.54	0.012	0.12 5	2,26
3	Бутерброд с сыром	30/20	17.61	Хлеб пшеничный сыр	30 21	5.89	2.01	15.4	113.5	157.61	0.73	0.168 4	0.13 6	0.2
692	Кофейный напиток	200	6.47	Кофейн. Напиток Молоко Сахарный песок	8 50 20	2,8	2.4	20	112	126	0.012	0.04	0.14	1.3
413	Сосиска отварная	65/2	25.05	Сосиска Масло слив.	66 2	6,2	6,51	1,97	99,5	13,2	0,85	-	-	-
	<b>Итого</b>		76,58			15,3 7	21,9 9	74,39	543,3	406,,71	3,132	0,220 4	0,40 1	3.76
	<b>Обед:</b>													

124	Щи из свежей капусты с картофелем	250/12.5/10	17.33	Капуста Картофель Лук Морковь Томат паста Масло растит. Грудка куриная сметана	63 40 12 12.5 2 5 18 10		4.6	6.54	9.96	175.9	111.7	6.05	0.05	0.03	4.41
516	Макаронные изделия отварные	180	10.63	Макароны Масло сливочное	63 6,2		5,9	8,99	44,68	290,95	30,08	0.97	-	-	-
437	Гуляш	100	57,23	Мясо говядина Лук репка Томат. Паста Масло растит. Мука пшеничная	79 12 8 4 3		11.9	12.8	5.4	184.5	18.35	1.987	0,051	0,105	1.91
	Хлеб ржаной	40	2.0	Хлеб ржаной	40		3,4	1,3	17	100.8	21,9	0,85	0,1302	0,648	0,12
	Хлеб пшеничный	40	3.31	Хлеб пшеничный	40		4,3	1,8	17,4	105.2	37,5	1,08	0,1246	0,076	0,06
705	Напиток из плодов шиповника	200	10.05	Шиповник Сахарный песок	20 20		0.6	-	22.8	93.2	11	4.46	0.0126	0.056	71.86
	<b>ИТОГО</b>		100.55				30,7	31,43	117,24	950,55	230,53	15,397	0,3672	0,915	78,36
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		177,13				46,07	53,42	191,63	1493,85	637,24	18,529	0,5876	1,316	82,12

День : вторник

Возрастная категория : 12 лет и старше

Неделя : первая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>													
223	Запеканка из творога	200/20	56.02	Творог Манка Сахар Яйцо Масло сливочное Сухари паниров. Сметана Молоко сгущеное	188 12 16 8 8 8 8 8 20	46,5 8	21,6	40,19	444,8	260	1,79	0,25	0,8	0,4
	Хлеб пшеничный	40	3.31	Хлеб пшеничный	40	4,3	18	17,4	105.2	37,5	1,08	0,124	0,076	0,06
377	Чай с лимоном	200/15/7	4.04	Чай Сахар. Песок Лимоны	1 15 8	0,53	-	9.87	41.6	15.33	2.13	-	-	2.13
	Банан	110	23,11	банан	110	1,65	0,55	23,1	105,6	8.8	0,66	0,044	0,055	11
	<b>Итого</b>		86,48			54,6 4	41,8 9	101,44	740,8	383,0 3	5,7	0,43	1,007	13,79
	<b>ОБЕД</b>													

110	Борщ с капустой и картофелем	250/12.5/1 0	23,85	Свекла Капуста Картофель Лук Морковь Масло растит. Томатная паста Сахар. Песок Грудка куриная Сметана	50 25 27 12 13 5 8 3 20 10	6.25	8.0	11.5	151.8	57.25	1.35	0,067	0,067	7.52
520	Пюре картофельное	200	18	Картофель Молоко Масло сливочное	228 31,6 7	3,27	6,46	30,38	196,3	55,62	1,551	0,17	0,082	12
369	Рыба отварная	100	47.27	Рыба Лук морковь	123 6 6	19,4	1,2	0,78	91,7	20,32	0,54	0,05	0,08	1,57
	Хлеб ржаной	40	2.0	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	100.8	21,9	0,85	0,130 2	0,648	0,12
	Хлеб пшеничный	40	3.31	Хлеб пшеничны й	40	4,3	1,8	17,4	105.2	37,5	1,08	0,124	0,076	0,06
348	Компот из кураги	200	11,97	Курага Сахар песок	20 20	0.78	0.05	27.63	114.8	32.32	0.48	0,022	0,042	0,6
2	Бутерброд с повидлом	40	9,74	Хлеб пшеничны й Повидло Масло сливочное	15 20 5	1,2	3.1	21	118	3,61	0,26	0,026	0,012	0.08
	<b>Итого</b>		116,14			38,6	21,9 1	125,69	878,6	228,5 2	6,111	0,589 2	1,007	21,95
	<b>Всего</b>		225,03			93,2 1	63,8	227,13	1619,4	611,5 5	11,81 1	1,019 2	2,014	35,74

День: среда

Возрастная категория : 12 лет и старше

Неделя: первая

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
215	<b>ЗАВТРАК:</b>													
	Омлет паровой	200	30.46	яйцо молоко масло слив.	170,7 90,7 25	42,8	30,1	4,16	373,3	164,3	3,97	0,72	0,053	-
	Хлеб пшеничный	50	4.14	хлеб пшеничный	50	5.38	2.25	21.75	141.88	46.88	1.35	0,155	0,095	0,075
693	Какао с молоком	200	10.91	какао молоко сахар.песок	2 100 20	5.8	5,8	34.4	205.6	172,2	1,0	0,06	0,2	0.16
99	Колбаса	50	20,54	колбаса	51	6,2	8,78	-	103,8	-	-	-	-	-
	Яблоко свежее	100	11,53	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	16	2,2	1,5	0,02	10
	<b>ИТОГО</b>		77,58			60,58	47,33	70,11	871,58	399,38	8,52	2,435	0,368	10,235
	<b>ОБЕД</b>													
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/12.5	13.3	картофель вермишель лук морковь масло растит грудка курин	100 10 12 13 3 20	9.0	3.0	12.0	166.05	29,05	1.25	0,065	0,078	2.53
511	Рис отварной	200	24,25	Рис Масло сливочное	70,4 12	4,87	7,16	48,9	279,6	1,83	0,7	0,36	0,027	-

591	Гуляш	50/75	44,23	Курица масло раститит. лук репка томатное пюре мука пшеничная	86.8 5 18 12 4	12.3 2	11.1 8	2.98	105.12	15.23	1.45	0.106	0.10 6	0.8
	Хлеб ржаной	40	2.0	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	100.8	21,9	0,85	0,130 2	0,64 8	0,12
	Хлеб пшеничный	40	3.31	Хлеб пшеничны й	40	4,3	1,8	17,4	105.2	37,5	1,08	0,124	0,07 6	0,06
377	Чай с лимоном	200/7	4.04	Чай Сахар песок лимоны	1 15 8	0.53	-	9.87	41.6	15.33	2.13	-	-	2.13
	<b>ИТОГО</b>		91,13			34,4 2	24,4 4	108,1 5	798,37	120,8 4	7,46	0,785 2	0,93 5	5,64
	<b>ВСЕГО</b>		168.71			95	71,7 7	178,2 6	1669,95	520,2 2	15,9 8	3,220 2	1,30 3	15,87 5

День : четверг

Возрастная категория : 12 лет и старше

Неделя : первая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование	Масса порций	Примерная	Раскладка	Пищевые вещества	Энергетическая Ценность	Минеральные вещества	Витамины, мг
-------------	--------------------------	--------------	-----------	-----------	------------------	-------------------------	----------------------	--------------

				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>													
321	Капуста тушеная с мясом	250	37.46	Капуста Говядина Масло растит Томат паста Морковь Лук Сахар песок Масло сливочное Мука пшеничная	234 115 4,1 9,8 4,1 7.8 3,3 5.8 1.96	25,76	20,6	12,86	277,7	99,94	2.32	0.106	0.245	77,53
	Хлеб пшеничный	80	6,63	Хлеб пшеничн ый сыр	80	10,76	4,5	43,5	263	93,6	2,7	0,31	0,19	0,15
692	Кофейный напиток	200	6.47	Кофейный напиток Молоко Сахар песок	8 50 20	2,8	2.4	20	112	126	0,012	0,04	0,14	1,3
	Шоколад "Аленка"	20	25.3	Шоколад	20	1.4	6.4	11.2	108	70.4	0.3	0.016	0.09	-
	<b>Итого</b>		<b>75,86</b>			<b>40,72</b>	<b>33,9</b>	<b>87,56</b>	<b>760,7</b>	<b>389,94</b>	<b>5,332</b>	<b>0,472</b>	<b>0,665</b>	<b>78,98</b>
	<b>ОБЕД</b>													
139	Суп картофельный с бобовыми	250/12. 5	13.28	Горох Картофель Лук Морковь Масло растит Грудка куриная	20 67 12 13 5 20	12.25	5.25	18	171	17.5	1.04	0,102	0,078	3.33



178	Каша гречневая рассыпчатая	200	21.56	Гречка Масло сливочное	46,7 13,3	8,4	6,4	37,8	243	19,15	4,45	0,204	0,112	-
487	Птица отварная	100	62.44	Грудка куриная Лук репка	176 6	28	5,2	-	168	13	0,29	-	-	-
	Хлеб ржаной	40	2.0	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	100.8	21,9	0,85	0,130 2	0,648	0,12
	Хлеб пшеничный	40	3.31	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	105.2	37,5	1,08	0,124	0,076	0,06
883	Кисель	200	6.66	Кисель Сахар песок	20 10	-	-	26	106	-	-	1,8	1.44	89.4
2	Бутерброд с повидлом	40	9,74	Хлеб пшеничный повидло Масло сливочное	15 20 5	1,2	3.1	21	118	3,61	0,26	0,026	0,012	0.08
	<b>ИТОГО</b>		118.99			57,55	23,05	137,2	1012	112,66	7,97	2,386 2	2,366	92,99
	<b>ВСЕГО</b>		194.85			98,27	56,95	224,7 6	1772,7	502,6	13,30 2	2,858 2	3,031	171,97

день : пятница

Возрастная категория : 12 лет и старше

Неделя : первая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование	Масса порций	Примерная стоимость (	Раскладка	Пищевые вещества	Энергетическая Ценность	Минеральные вещества	Витамины, мг
-------------	--------------------------	--------------	-----------------------	-----------	------------------	-------------------------	----------------------	--------------



431	Гуляш	200	32,34	картофель капуста лук морковь томатная паста масло сливочное мука пшеничная сахар. песок	83 89 18 38 5,8 15,4 2,6 0,6	5,3	11,8	24,7	223,8	72,6	3,6	0,2	0,2	0,2	24,4
432	Хлеб ржаной	40	2.0	мясо говядина лук репка томат паста масло растит мука пшеничная	79 12 8 4 3	11.9	12.8	5.4	184.5	18.35	1.987	0,051	0,105	0,105	1.91
342	Хлеб пшеничный	40	3.31	хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	100.8	21,9	0,85	0,130	0,648	0,12	
	Компот из свежих яблок	200	7.25	хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	105.2	37,5	1,08	0,124	0,076	0,06	
	ИТОГО		119,63	яблоки свежие сахар песок	45.4 24	0,16	0,16	27.88	114.6	14,18	0.95	0,04	0,002	0.9	
	ВСЕГО		181,14			36,3 1	40,8 6	95,83	878,35	197,33	10,427	0,617	1,148	34,2 4	
						56,3 9	71,8 1	204,3 6	1692,53	290,77	13,708	0,772	1,243	34,3 15	

Неделя : вторая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество в гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>													
384	Каша манная молочная с маслом	200/10	25.99	Манка Молоко Масло сливочное Сахар песок	25 100 10 10	5.21	11.6 3	31.9	253.65	138.8	0.48	0.28	0.25	1.3
3	Бутерброд с сыром	30/20	17.61	хлеб пшеничный и сыр	30 21	5.89	2.01	15.4	113.5	157.61	0.73	0.168 4	0.13 6	0.2
693	Какао с молоком	200	10.91	какао молоко сахар песок	2 100 20	5.8	5.8	34.4	205.6	172.2	1.0	0.06	0.2	0.16
	Яблоко	150	17.3	яблоко	150	0.6	0.6	14.76	70.8	24	3.3	0.045	0.03	15
	<b>ИТОГО</b>		<b>71.81</b>			17.5	20.0 4	96.46	643.55	492.61	5.51	0.553 4	0.61 6	16.6 6
	<b>ОБЕД</b>													
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250/12.5/10	17.33	капуста картофель лук морковь томат паста масло растит грудка куриная сметана	63 40 12 13 3 5 18 10	4.6	6.54	9.96	175.9	111.7	6.05	0.05	0.03	4.41
516	Макаронные изделия отварные	200	10.63	макаронны масло сливочное	70 6,9	6.56	9.99	49.65	323.28	33.42	1.08	-	-	-

411	Печень по – строгановски	50/50	44,99	Печень говяжья томат паста сметана масло сливочное мука пшеничная	89 2 7.5 6 2.3	13.6 7	9.82	7.35	174.52	37.14	4.92	0,22	0.15	8.14
	Хлеб ржаной	40	2.0	хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	100.8	36,5	0,85	0,130 2	0,64 8	0,12
	Хлеб пшеничный	40	3.31	хлеб пшеничны й	40	4,3	1,8	17,4	105.2	21,9	1,08	0,124	0,07 6	0,06
	Напиток из плодов шиповника	200	10,05	шиповник сахар песок	20 20	0,6	-	22.8	93.2	11	4.46	0,012	0,05 6	71.8 6
	Бутерброд с повидлом	40	9,74	хлеб пшеничны й повидло масло сливочное	15 20 5	1,2	3.1	21	118	3,61	0,26	0,026	0,01 2	0.08
	<b>ИТОГО</b>		98,05			34,3 3	32,5 5	145,1 6	1090,9	255,27	18,7	0.562 2	0.97 2	80.2 6
	<b>ВСЕГО</b>		169.86			51,8 3	52,5 9	241,6 2	1734,45	747,88	24,21	1.777	2.67 2	96.9 2

возрастная категория : 12 лет и старше

День: вторник

Неделя : вторая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование	Масса порций	Примерна я	Раскладка	Пищевые вещества	Энергетическая Ценность	Минеральные вещества	Витамины, мг
----------------	-----------------------------	-----------------	---------------	-----------	------------------	----------------------------	-------------------------	--------------

				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>													
378	Каша гречневая рассыпчатая	200	21,56	Гречка Масло сливочное	46,7 13,3	8,4	6,4	37,8	243	19,15	4,45	0,204	0,11 2	-
487	Птица отварная	100	62,44	Грудка куриная Лук репка	176 6	28	5,2	-	168	13	0,29	-	-	-
3	Бутерброд с сыром	30/20	17,61	Хлеб пшеничны й сыр	30 21	5,89	2,01	15,4	113,5	157,6 1	0,73	0,168 4	0,13 6	0,2
377	Чай с лимоном	200/15/7	4,04	Чай Сахар песок Лимоны	1 15 8	0,53	-	9,87	41,6	15,33	2,13	-	-	2,13
	<b>ИТОГО</b>		105,65			42,8 2	13,6 1	63,07	566,1	205,0 9	7,6	0,372 4	0,24 8	2,33
	<b>ОБЕД</b>													
110	Борщ с капустой и картофелем	250/12.5/1 0	23,85	Свекла Картофель Капуста Лук Морковь Масло растит Томат паста Сахар песок Грудка куриная Сметана	50 27 25 12 13 5 8 3 20 10	6,25	8	11,5	151,8	57,25	1,35	0,067	0,06 7	7,52
520	Пюре картофельное	200	18	Картофель Молоко Масло сливочное	228 31,6 7	3,27	6,46	30,38	196,3	55,62	1,551	0,17	0,08 2	12

438	Азу	100	59.03	Говядина Масло растит Томат паста Лук Мука пшеничн Огурцы соленые	79 4 7 14 2 20	6.3	4,0	10.2	103	17	1,2	0,07	0,09	3,8
	Хлеб ржаной	40	2.0	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	100.8	21,9	0,85	0,130 2	0,64 8	0,12
	Хлеб пшеничный	40	3.31	Хлеб пшеничны й	40	4,3	1,8	17,4	105.2	37,5	1,08	0,124	0,07 6	0,06
348	Компот из кураги	200	11,97	Курага Сахар песок	20 20	0.78	0.05	27.63	114.8	32.32	0.48	0,022	0,04 2	0,6
	<b>ИТОГО</b>		118,16			24.3	21.6 1	114.1 1	771.9	221.5 9	6.511	0.583 2	1.00 5	24.1
	<b>ВСЕГО</b>		223.81			67,1 2	35,2 2	177,1 8	1338	426,6 8	14,11 1	0,955 6	1,25 3	26,4 3

День : среда

Возрастная категория : 12 лет и старше

Неделя : вторая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерна я стоимость ( руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>													

Стр. 246	Каша вязкая из хлопьев овсяных «Геркулес»	250/10	27.68	Геркулес Молоко Масло слив Сахар песок	55,5 125 12,5 12,5	0.05	16,8	50,2	397,5	198,3 1	2,61	0,16	0,30 5	0,98
3	Бутерброд с сыром	30/20	17.61	Хлеб пшеничны й сыр	30 21	5.89	2.01	15.4	113.5	157,6 1	0,73	0,168 4	0,13 6	0,2
692	Кофейный напиток	200	6.47	Кофейный напиток Молоко Сахар песок	8 50 20	2.8	2.4	20	112	126	0,01 2	0,04	0,14	1.3
209	Яйцо отварное	1 шт (40 гр)	11.1	Яйцо отварное	40 гр	5.08	4.6	0.28	63	22	1.0	0.036	0.22 2	-
	<b>ИТОГО</b>		62,86			13,8 2	25,8 1	85,88	686	503,9 2	4,35 2	0,404 4	0,80 3	2,48
	<b>ОБЕД</b>													
204	Суп картофельный с крупой из рыбных консервов	250	14.35	Консервы рыбные сайра Картофель Лук Морковь Рис Масло растит	13  100 12 12.5 10 5	7.5	4.0	18.75	140.8	25.58	1.17	0.125	0.08	9.78
534	Капуста тушеная	200	28.67	Капуста Масло растит Морковь Лук Томат пюре Мука Сахар песок Масло сливочное	250 5 10 19 20 2,4 6 7	4,08	7,36	15,79	154	90,7	1,24	0,079	0,12	95,07



369	Рыба отварная	100	47.27	Рыба с/м б/г Лук репка Морковь	123 6 6	19,4	1,2	0,78	91,7	20,32	0,54	0,05	0,08	1,57
	Хлеб ржаной	40	2.0	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	100.8	21,9	0,85	0,130 2	0,64 8	0,12
	Хлеб пшеничный	40	3.31	Хлеб пшеничны й	40	4,3	1,8	17,4	105.2	37,5	1,08	0,124	0,07 6	0,06
883	Кисель	200	6.66	Кисель Сахар песок	20 10	-	-	26	106	-	-	1,8	1.44	89.4
2	Бутерброд с повидлом	40	9.74	Хлеб пшеничны й Повидло Масло сливочное	15 20 5	1.2	3.1	21	118	3,61	0,26	0,026	0,01 2	0.08
	<b>ИТОГО</b>		112			39,8 8	18,7 6	116,72	816,5	199,6 1	5,14	2,334 2	2,45 6	196,08
	<b>ВСЕГО</b>		174,86			53,7	44,5 7	202,6	1502,5	703,5 3	9,49 2	2,738 6	3,25 9	198,56

День : четверг

Возрастная категория : 12 лет и старше

Неделя : вторая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерна я стоимость ( руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>													

492	Плов из птицы	250	42,25	грудка куриная масло растит томат паста лук морковь рис масло сливочное	120 6.3 6.3 11.3 12.5 43.8 10	23.2 5	9.19	32.6 3	307.2	23.13	1.9	0,088	0,075	1.28
3	Бутерброд с сыром	30/20	17.61	хлеб пшеничны й сыр	30 21	5.89	2.01	15.4	113.5	157.6 1	0.73	0,1684	0,136	0,2
693	Какао с молоком	200	10.91	Какао молоко сахар песок	2 100 20	5.8	5.8	34.4	205.6	172.2	1.0	0.06	0.2	0.16
	Апельсин свежий	50	10,50	апельсин	50	0,45	0,097	4,05	21,5	17	0,15	0,019	0,015	30
	Итого		81,27			35.3 9	17.09 7	86.4 8	647.8	369.9 4	3.78	0.3354	0.426	31.6 4
	<b>ОБЕД</b>													
134	Суп крестьянский с крупой	250/12.5/1 0	15,7	капуста картофель пшено морковь лук масло растит говядина сметана	38 33 10 13 12 5 27 10	2.25	5,0	10.5	171.4	200.6	1.83	0,055	0,042 5	20.8 7
378	Каша гречневая рассыпчатая	200	21,56	гречка масло сливочное	46.7 13.3	8.4	6.4	37.8	243	19.15	4.45	0.204	0.112	-
437	Гуляш	100	57,23	говядина лук масло растит мука томат паста	79 12 4 3 8	11.9	12.8	5.4	184.5	18.35	1.987	0.051	0.105	1.91
	Хлеб ржаной	40	2.0	хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	100.8	21,9	0,85	0,1302	0,648	0,12

	Хлеб пшеничный	40	3.31	хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	105.2	37,5	1,08	0,124	0,076	0,06
377	Чай с лимоном	200/7	4.04	чай сахар песок лимоны	1 15 8	0,1	-	14,2	62,7	5,25	0,86	-	-	3,2
	<b>ИТОГО</b>		103,84			30.3 5	27.3	102. 3	867.6	302.7 5	11.05 7	0.5642	0.983 5	26.1 6
	<b>ВСЕГО</b>		185,11			65.7 4	44.39 7	188. 78	1515.4	672.6 9	14.83 7	0.8996	1.409 5	57.8

День : пятница

Возрастная категория : 12 лет и старше

Неделя : вторая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>													
216, 411	Картофель тушеный с мясом	250	62,2	Картофель Морковь Лук репка Томатное пюре Масло сливочное говядина	228 26 38 12 16 70	17.05	16.85	37.01	329.5	45.84	2.834	0.245	0.208	16.02
	Хлеб пшеничный	100	8,28	хлеб пшеничный	100	10,76	4,5	43,5	263	93,8	2,7	0,31	0,19	0,15
377	Чай с лимоном	200/15/ 7	4.04	чай сахар песок лимоны	1 15 8	0,53	-	9.87	41.6	15.33	2.13	-	-	2.13

	Итого		74,52			28,34	21,35	90,38	634,1	154,97	7,484	0,555	0,398	18,3
	<b>ОБЕД</b>													
139	Суп картофельный с фасолью	250/12.5	17,56	картофель фасоль лук морковь масло растит грудка кур	67 20 12 13 5 18	12,25	5,25	18	171	17,5	1,04	0,102	0,078	3,33
511	Рис отварной	200	24,25	рис масло сливочное	70,4 12	4,87	7,16	48,9	279,6	1,82	0,7	0,36	0,03	-
487	Птица отварная	100	62,44	грудка куриная лук	176 6	28	5,2	-	168	13	0,29	-	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,0	хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	100,8	21,9	0,85	0,1302	0,648	0,12
	Хлеб пшеничный	40	3,31	хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	105,2	37,5	1,08	0,124	0,076	0,06
636	Компот из апельсинов	200	18,29	апельсины сахар песок	75 30	0,2	-	24,4	100,6	18,2	0,4	0,02	3,6	28
2	Бутерброд с повидлом	40	9,74	хлеб пшеничный повидло масло сливочное	15 20 5	1,2	3,1	21	118	3,61	0,26	0,026	0,012	0,08
	<b>ИТОГО</b>		137,59			54,22	23,81	146,7	1043,2	113,53	4,62	0,7622	4,444	31,59
	<b>ВСЕГО</b>		212,11			82,56	45,16	237,08	1677,3	268,5	12,104	1,3172	4,842	49,89
	<b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>					712,8 9	539,68 7	2073,4	16016,08	5381,6 6	148,08 4	16,147 2	22,343	769,62

При составлении меню использованы: сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах издательство «Хлебпродинформ» 2004 г под общей редакцией В.Т. Лапшиной, сборник рецептов на продукцию во всех образовательных учреждениях под редактированием М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: Дели плюс, 2015, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания издательство "АРИЙ" 2005-2008 г, авторы А.И. Здобнов и В.А.

Цитировано: таблица содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов., интернет сайты health-diet.ru , dsshapehka.68edu.ru.