



Примерное двухдневное меню



Утверждаю

И.о. Директора МБОУ «Владиславская ОШ»

МБОУ «Владиславская ОШ»

Годосен Д.А.

Составлен по сборнику рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях Сборник технологических нормативов под редакцией М.П. Могильный и В.А. Тутульян

Обед (Родительская плата)

Категория: Школьники от 12 до 18 лет

Table with columns: № рецептуры, Прием пищи, Наименование блюда, Выход блюда, Пищевые вещества (Б, Ж, У), Энергетическая ценность (ккал), В1, мг, В2, мг, С, мг, Fe, мг, Са, мг, А, мг, Mg, мг, P, мг, PP, мг

270	ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	9,88	45,	98	0	0,18	4,6	0	5	21,2
270	ОБЕД	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			650	20,65	17,25	120,69	691,57	0,022	0,007	2,93	12,371	0	0,84	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			650	20,65	17,25	120,69	691,57	0,022	0,007	2,93	12,371	0	0,84	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: Сезон:осенне-зимний														
54	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	0,58	1,57	3,68	29,77	0	0,003	0,509	1,85	0	0	0
202	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	180	7,8	7,16	49,18	289,44	0,012	0,004	0	1,688	0	0	0
119	ОБЕД	Гуляш из куриного филе	100	22,	9,19	1,34	234,	0,015	0,035	0	11,57	0	6,735	0
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0,18	4,6	0	5	21,2
701/1	ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	9,88	45,	98	0,02	0,18	4,6	0	0,84	0
270	ОБЕД	Кофейный напиток с молоком	200	0,4	0,05	10,2	41,	0	2,8	0,08	3,1	0	7	21
112	ОБЕД	Овощи натуральные/соленые	30	0,4	0,05	1,25	7,	0,01	0,02	5	11,5	0	13,735	21
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			920	35,9	18,63	100,13	763,71	0,037	0,061	5,615	26,205	0	13,735	21
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			920	35,9	18,63	100,13	763,71	0,037	0,061	5,615	26,205	0	13,735	21
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: Сезон:осенне-зимний														
130	ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	3,5	6,5	16,5	137,5	0	0	0	0	0	0	0
131	ОБЕД	Картофельное пюре	200	3,42	6,56	21,72	153,32	0,08	0,06	10,96	22,14	0	0	0
86/348	ОБЕД	Рыба тушеная в томате с овощами	100/20	8,803	7,336	8,827	129,655	0,055	0,015	0	10	0	7	32,5
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	5	21,2
701/1	ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	9,88	45,	98	0,02	0,18	4,6	0	0,84	0
270	ОБЕД	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	2,8	0,08	3,1	0	7,84	21
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			830	20,843	21,056	91,727	623,975	0,1	0,09	20,02	39,96	0	7,84	21
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			830	20,843	21,056	91,727	623,975	0,1	0,09	20,02	39,96	0	7,84	21
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: Сезон:осенне-зимний														
63	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	7,75	4,52	33,28	193,5	0,007	0,002	0,172	1,092	0	0	0
169	ОБЕД	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,92	4,76	51,44	243,12	0,02	0,004	0	2,9	0	0	0
106	ОБЕД	Тефтели из говядины (паровые)	100	9,59	7,97	9,28	145,64	0,002	0,003	0,005	0,821	0	0	0
40	ОБЕД	Винегрет	70	0,91	1,61	5,11	38,5	0,021	0,021	3,626	16,261	0	0	0
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	4,6	0	5	21,2
701/1	ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	9,88	45,	98	0,02	0,18	4,6	0	0,84	0
270	ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	2,8	0,08	3,1	0	19,18	21
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			895	28,29	19,52	143,79	824,26	0,114	0,22	6,517	153,172	0	19,18	21
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			895	28,29	19,52	143,79	824,26	0,114	0,22	6,517	153,172	0	19,18	21
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: Сезон:осенне-зимний														
59	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,6	3,	11,6	79,35	0	0	0,125	1,675	0	0	0
330	ОБЕД	Плов из курицы	180	5,62	8,86	36,26	239,78	0,06	0,12	0,26	62,4	0,02	29,96	123,24
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	4,6	0	5	21,2
701/1	ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	9,88	45,	98	0,02	0,18	4,6	0	0,84	0
270	ОБЕД	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	2,8	0,08	3,1	0	7	21
112	ОБЕД	Овощи соленые	30	0,4	0,05	1,25	7,	0,01	0,02	5	11,5	0	42,14	123,24
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			510	13	13	94	530	0,13	0,29	45,785	223,395	0,02	42,14	123,24
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			510	13	13	94	530	0,13	0,29	45,785	223,395	0,02	42,14	123,24
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: Сезон:осенне-зимний														
32/2	ОБЕД	Суп фасолевый	250	2,33	2,7	16,22	96,4	0	0	0,125	5,55	0	0	0
167	ОБЕД	Каша пшеничная рассыпчатая	180	10,1	4,94	56,	289,1	0	0	0	0,5	0	0	0
308	ОБЕД	Фрикадельки из птицы или кролика	100	8,1	7,22	7,86	127,1	0,064	0,08	0,872	30,712	0	0	0
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	5	21,2
701/1	ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	9,88	45,	98	0,02	0,18	4,6	0	0,84	0
6	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	1,8	5,09	9,69	92,93	0,03	0,05	44,88	53,46	0	0	0
270	ОБЕД	Сок	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	2,8	0,08	3,1	0	19,18	21
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			800	28,44	18,5	130,31	775,47	0,114	0,22	6,517	153,172	0	19,18	21
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1440	27	21	134	809	0,114	0,22	6,517	153,172	0	19,18	21
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1440	27	21	134	809	0,114	0,22	6,517	153,172	0	19,18	21
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:														
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности														
3,26 3,42 14,5 8095,52 0,01 0,02 1,95 0,14 10,84 0 1,81 2,82														