

КОПИЯ  
ВЕРНА

Примерное двухдневное меню



МБОУ "Владиславовская ОШ"

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

Категория: Школьники  
Обед

Родительская плата

Категория: Школьники от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества, г			Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	P, мг.	PP, мг.
			Б	Ж	У											
<b>День: понедельник Неделя:1 Сезон:осенне-зимний</b>																
54	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	0,58	1,57	3,68	29,77	0	0,003	0,509	0,031	1,85	0	0	0	0
202	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	180	7,8	7,16	49,18	289,44	0,012	0,004	0	0,132	1,688	0	0	0	0
119	ОБЕД	Гуляш из куриного филе	100	22,	9,19	1,34	234,	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0	0
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117,5	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
701/1	ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	9,88	45,	41,	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
270	ОБЕД	Кофейный напиток с молоком	200	0,2	0,04	10,2	7,	0,01	0,02	5	0,3	11,5	0	7	21	0,1
112	ОБЕД	Овощи натуральные/соленые	30	0,4	0,05	1,25	7,	0,037	0,062	8,309	1,358	29,708	0	14,575	21	0,1
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>560</b>	<b>35,9</b>	<b>18,63</b>	<b>100,13</b>	<b>763,71</b>	<b>0,037</b>	<b>0,062</b>	<b>8,309</b>	<b>1,358</b>	<b>29,708</b>	<b>0</b>	<b>14,575</b>	<b>21</b>	<b>0,1</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>560</b>	<b>35,9</b>	<b>18,63</b>	<b>100,13</b>	<b>763,71</b>	<b>0,037</b>	<b>0,062</b>	<b>8,309</b>	<b>1,358</b>	<b>29,708</b>	<b>0</b>	<b>14,575</b>	<b>21</b>	<b>0,1</b>
<b>День: вторник Неделя:1 Сезон:осенне-зимний</b>																
130	ОБЕД	Расолыник ленинградский	200	3,5	6,5	16,5	137,5	0	0	6,04	0,34	10,1	0	0	0	0
131	ОБЕД	Картофельное пюре	180	3,42	6,56	21,72	153,32	0,08	0,06	10,96	0,5	22,14	0	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	0,55	10	0	7	32,5	0
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117,5	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
701/1	ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	9,88	45,	41,	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
270	ОБЕД	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,	0,1	0,09	17,22	0,92	36,86	0	7	21	0,1
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>830</b>	<b>20,843</b>	<b>21,056</b>	<b>91,727</b>	<b>623,975</b>	<b>0,1</b>	<b>0,09</b>	<b>17,22</b>	<b>0,92</b>	<b>36,86</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>21</b>	<b>0,1</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>830</b>	<b>20,843</b>	<b>21,056</b>	<b>91,727</b>	<b>623,975</b>	<b>0,1</b>	<b>0,09</b>	<b>17,22</b>	<b>0,92</b>	<b>36,86</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>21</b>	<b>0,1</b>
<b>День: среда Неделя:1 Сезон:осенне-зимний</b>																
63	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	7,75	4,52	33,28	193,5	0,007	0,002	0,172	0,055	1,092	0	0	0	0
165	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	80	8,1	7,22	7,86	127,1	0,064	0,08	0,872	0,872	30,712	0	0	0	0
308	ОБЕД	Фрикадельки из птицы или кролика	25	3,8	0,4	24,6	117,5	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,12	0,22	9,88	45,	41,	0,03	0,05	44,88	0,66	53,46	0	0,84	0
701/1	ОБЕД	Хлеб ржаной	60	1,8	5,09	9,69	92,93	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0	0
6	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	200	0,2	0,04	10,2	41,	0,133	0,148	48,724	2,175	90,516	0	0,84	0	0
270	ОБЕД	Сок	770	34,69	24,67	149,13	939,01	0,133	0,148	48,724	2,175	90,516	0	0,84	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>770</b>	<b>34,69</b>	<b>24,67</b>	<b>149,13</b>	<b>939,01</b>	<b>0,133</b>	<b>0,148</b>	<b>48,724</b>	<b>2,175</b>	<b>90,516</b>	<b>0</b>	<b>0,84</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>770</b>	<b>34,69</b>	<b>24,67</b>	<b>149,13</b>	<b>939,01</b>	<b>0,133</b>	<b>0,148</b>	<b>48,724</b>	<b>2,175</b>	<b>90,516</b>	<b>0</b>	<b>0,84</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>День: четверг Неделя:1 Сезон:осенне-зимний</b>																
32/2	ОБЕД	Суп фасолевый	200	2,33	2,7	16,22	96,4	0	0	0,125	0,125	5,55	0	0	0	0
119	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	180	10,1	21,3	0,86	234,	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0	0
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117,5	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
701/1	ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	9,88	45,	41,	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
270	ОБЕД	Чай с лимоном	30	0,4	0,05	1,25	7,	0,01	0,02	5	0,3	11,5	0	7	21	0,1
112	ОБЕД	Овощи натуральные/соленые	460	17,95	24,71	63,01	540,9	0,037	0,062	8,309	1,358	29,708	0	14,575	21	0,1
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>460</b>	<b>17,95</b>	<b>24,71</b>	<b>63,01</b>	<b>540,9</b>	<b>0,037</b>	<b>0,062</b>	<b>8,309</b>	<b>1,358</b>	<b>29,708</b>	<b>0</b>	<b>14,575</b>	<b>21</b>	<b>0,1</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>460</b>	<b>17,95</b>	<b>24,71</b>	<b>63,01</b>	<b>540,9</b>	<b>0,037</b>	<b>0,062</b>	<b>8,309</b>	<b>1,358</b>	<b>29,708</b>	<b>0</b>	<b>14,575</b>	<b>21</b>	<b>0,1</b>
<b>День: пятница Неделя:1 Сезон:осенне-зимний</b>																
59	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	200	1,6	3,	11,6	79,35	0	0	0,125	0,05	1,675	0	0	0	0
169	ОБЕД	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,92	4,76	51,44	243,12	0,02	0,004	0	0,12	2,9	0	0	0	0
308	ОБЕД	Фрикадельки из птицы или кролика	80	8,1	7,22	7,86	127,1	0,064	0,08	0,872	0,872	30,712	0	0	0	0
40	ОБЕД	Винегрет	70	0,91	1,61	5,11	38,5	0,021	0,021	3,626	0,476	16,261	0	0	0	0

