

**Примерное двухнедельное меню
для одноразового питания /завтрак/
обучающихся
муниципального общеобразовательного учреждения
Воскресенской основной общеобразовательной школы**

Неделя первая
Понедельник
Завтрак

№ рецептур ы	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Сб рец	Бутерброд с сыром	30/25	8,08	7,9	15,26	162,57								
№149199 4	Каша пшённая молочная вязкая	200/5	8,76	8,15	44,2	274,43	0,02	0	0	0,3	28	127	16	1,4
№627,628 1994	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15	61	-	0,1	-	-	5	8	4	0,8
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	30	2	0,4	11,9	59	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,7
	Итого	0	23,6	35,1	84,9	549	0,12	57,2	92	5,6	72,5	159,5	60	3,5

Неделя первая

Вторник
Завтрак

№ рецептуры	Приём пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Сб.рец	Помидор свежий порционный	30	0,3	0,1	1,1	7	0,02	7,5	0	0,2	4	8	6	0,3
№423 1994	Тефтели из говядины	75	11,72	14,34	27,49	276,1	0,18	0,8	-	-	106	-	-	0,16
№273 1994	Макароны отварные	200	7,2	5,5	33,2	245	0,07	0	27	0,9	14,4	49	10	1
№642	Какао с молоком	200	3,9	31	25,2	146	0,04	1,3	20	-	126	116	31	1,1
Сбр	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	30	2	0,4	11,3	59	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,7
	Итого		25,1	21,05	109,3	752	0,41	17,8	28	1,8	119,5	244	74	5,4

Неделя первая

Среда

Завтрак

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Огурцы свежие порционные	30	0,2	-	0,8	4	0,01	3	0	-	7	13	4	0,2
№310 1994	Филе рыбы жареное	75	16	10,5	3,4	172	0,1	0,5	11	4,5	42	225	56	0,9
№472 1994	Картофельное пюре	200	4	6,2	17	176	0,18	7	34	0,2	58	112	38	1,4
	Сок фруктовый	200	0,1	-	24,3	99	-	4,0	0	-	5	2	1	0,2
Сбр	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	30	2	0,4	11,3	59	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,7
	Итого	0	26,4	23,6	104,9	753	0,48	19,4	40	4,8	119	513	220	10,7

Неделя первая

Четверг

Завтрак

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масс а порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Сб,рец	Сосиска отварная	80	8,8	19	0,3	207	0,02	0	0	0,3	28	127	16	1,4
№463 1994	Рис отварной рассыпчатый	200	5	5,8	49,8	274	0,04	0	28	0,2	16	108	36	0,8
Сбр	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	30	2	0,4	11,3	59	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,7
№648 1994	Напиток апельсиновый	200	0,2	-	25,8	105	0,01	13,2	0	-	8	5	3	0,2
	Итого	0	23,2	12,7	101,3	620	1,23	14,2	77	2,5	166,4	375	91	9,4

Неделя первая**Пятница****Завтрак**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масс а порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 401	Гуляш	125	58,4	65,6	10,4	872	0,2	2,8	0,46	-	48	-	-	9
№463 1994	Греча отварная рассыпчатая	200	9,8	7,6	43,8	286	0,3	0	28	0,6	24	238	155	5,8
№702 1997г.	Компот из изюма с витамином С	200	0,4	0,2	33,2	136	0,04	0,6	0	0,2	16	26	8	0,6
Сб,рец	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	30	2	0,4	11,9	59	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,7
	Итого		19,4	23,5	71,9	660	0,33	16,3	34	3,9	158	400	97	9,8

Неделя вторая

Понедельник**Завтрак**

№ рецептур ы	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Сб.рец.	Яйцо варёное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0.02	22	77	5	1,0
№297	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/2 0	26	18	30	409	0,08	0,6	114	0,6	248	331	32	1,1
№627,628 1994	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15	61	-	0,1	-	-	5	8	4	0,8
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	30	2	0,4	11,9	59	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,7
	Итого		10,4	4,8	71,9	374	144,1	19,6	0,06	0,76	133,1 4	280	48	3,4

Неделя вторая

Вторник

Завтрак

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№416 1994	Биточки рыбные	75	11.72	10.22	8.25	169.81	0.18	0.8	-	-	106	-	-	0.16
№273 1994	Макароны отварные	200	7,2	5,5	33,2	245	0,07	0	27	0,9	14,4	49	10	1
№642	Кофейный напиток	200	2.2	1.4	27.2	130	0,02	1	10	-	60	46	8	-
Сб.рец	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	30	2	0,4	11,9	59	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,7
	Итого		23,8	68,6	110,8	724	0,28	38,9	27	2,2	113,4	199	54,6	23,2

Неделя вторая

Среда

Завтрак

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Сб,рец	Огурцы свежие порционные	30	0,2	-	0,8	4	0,01	3	0	-	7	13	4	0,2
№394 ТТК 1994	Жаркое по- домашнему	200/50	14,2	19,2	18,8	320	0,16	10,6	0	-	36	0	-	3
Сб,рец	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	30	2	0,4	11,9	59	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,7
Сб,рец	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	-	-	32	118	-	0,2	-	-	2	-	-	-
	Итого		38,4	30,4	50,9	594	0,17	324,9	0	1,7	216	193	42	6,9

Неделя вторая
Четверг
Завтрак

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
№416 1994	Котлета из говядины	75	11,4	11,7	10,2	200	0,06	0,8	0	2,6	15	113	17	2
№463 1994	Рис отварной рассыпчатый	200	5	5,8	49,8	274	0,04	0	28	0,2	16	108	36	0,8
Сб,рец	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	30	2	0,4	11,9	59	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,7
№627,628 1994	Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	0,2	-	15	61	-	0,1	-	-	5	8	4	0,8
	Итого	0	29,1	22,2	100,7	737	0,68	25,4	5792	5,2	101	654	218	13,8

Неделя вторая

Пятница

Завтрак

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масс а порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Сб,рец	Колбаса отварная	80	8,8	19	0,3	207	,02	0	0	0,3	28	127	16	1,4
№482 1994	Капуста тушеная	200	4	5,7	11	140	0,04	34,2	-	0	118	-	-	1,5
№588 1994	Компот из смеси сух-в с витамином С	200	0,6	0,1	31,8	132	0,01	1	0	0,4	23	21	14	0,8
Сб.рец№ 109	Булочка домашняя	1/50	4,1	2,9	24,8	152	0,05	-	16	0,7	10	32	6	0,05
Сб,рец	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	30	2	0,4	11,9	59	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,7
	Итого		23,2	52,9	66,6	612	0,38	29,2	41	0,8	263	231	79	7,2