СОГЛАСОВАНО: Директор;

МАОУ О.Ц.№ 2 «Сфера» р.п. Сенной.

Саратовской области.

Мурашова О.В.

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Клочкова Каринэ Ваграмовна.

Примерное 10- дневное меню.

С 5 по 11 класс.

Неделя первая

СТ

1 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор продуктов (брутто)
			Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	
	Завтрак:													
175	каша молочная ДРУЖБА	220/8	10,44	11,11	41,3	307	81	0,26	0	1,2	158,6	257,3	86,7	
3	бутерброд с сыром	50/20	15,2	8,6	47,4	235,2	0	0,098	0	0,126	214,34	0	46,4	
434	чай	1/200	0,2	0,04	10,2	41	0	0,03	0	2,8	3,1	0	0,84	
			25,84	19,75	98,9	583,2	81	0,388	0	4,126	376,04	257,3	133,94	
	Итого завтрак:					49%								
	Обед:													
82	Щи из свежей капусты	1/270	1,8	4,9	125,3	124,8	0,0	0,1	0,0	10,3	44,4	53,2	26,3	
202	Макароны отварные	1/180	49,58	1,18	33,12	145,03	0,05	0,01	0	3,46	54,39	0,34	12,88	
87	Курица порционая (соус)	1/90	12,9	4,2	8,8	124,3	12,9	0,1	0,0	2,8	41,6	214,3	31,0	
349	Сок фруктовый	1/200	0,48	0	29,6	136	0	0	0,1	8	17	20	9	
	хлеб пшеничный/ржаной	30/20	1,8	0	13	65	0	0,05	0,4	0	6,4	43,5	16,5	
	Итого обед:		66,621	10,30	209,77		12,907	0,2014	0,5	24,559	163,8	331,4	95,6	
						595,156								
						51%								
	Итого за день:		119.02	89.38	409.22	1178,36	93.95	0.648	0.7	33.6	562.7	612.6		

СТ

Неделя первая

2 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор продуктов (брутто)
			Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	
	Завтрак:													
188	Каша манная молочная	230	8,32	16	16,96	179,2	0	0,03	0	0	19,2	127,2	16	
202	Масло сливочное	5	49,58	1,18	33,12	207	0,05	0,01	0	3,46	54,39	0,34	12,88	
	Хлеб пшеничный	30	0,45	0	3,25	16,25	0	0,013	0,1	0	1,6	10,88	4,125	
379	Кофейный напиток	1/200	1,2	0,73	12,39	58,56	0,20,01	1,38	0,32	37	19	28		*кофейный напиток 4, сахар 15*
	Итого завтрак:		59,55	17,91	65,72	461,01	0,05	1,433	0,42	40,46	94,19	166,4	33,01	
						40%								
	Обед:													
101	Суп вермишелевыйс кар	1/270	7,18	2,94	11,76	102,26	0	0	0	0,11	24	67,7	26,65	
145	Горох отварной	1/180	2,86	4,32	23,01	225	21	0,15	0	21	14,64	79,73	29,33	
349	Компот из сухофруктов	1/200	0.2	0.2	22.мар	110	23	8	0	0.12	35	230.4	######	
234	Минтай под маринадом	1/100	12,44	9,24	12,56	183	23	0,08	0	0,12	35	230,5	25,7	
	Хлеб пшеничный/рж	30/20	1,8	0	13	65	0	0,05	0,4	0	6,4	43,5	16,5	
	Итого обед:		24,28	16,5	44702		67	8,28	0,4	21,23	115	421,4	44865	
						685,26								
						60%								
	Итого за день:					1146,27								

Неделя первая

3 день

СТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор продуктов (брутто)
			Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	
	Завтрак:													
269	Каша пшенная молочная	1/200	6,465	5,8	5,465	100,65	0	0,035	0	0	8,725	0	0	
759	Яйцо отварное	40	0,88	2,5	3,5	40	0,015	0,025	0,105	0,67	14,62	14,69	4,895	
	Батон Волжский	30	0,45	0	3,25	16,25	0	0,0125	0,1	0	1,6	10,875	4,125	
434	Чай с лимоном.	1/200	0,2	0,04	10,2	41	0	0,03	0	2,8	3,1	0	0,84	*чай 1, сахар 15, лимон 7*
	Итого завтрак:		7,995	8,34	22,415	197,9	0,015	0,0725	0,205	0,67	24,945	25,565	9,02	
						28%								
	Обед:													
102	Суп Гороховый	1/270	5,49	5,28	16,33	134,75	0,00	0,23	0,00	5,81	38,08	87,18	35,30	
143	Рис отварной	1/180	19,92	13,30	8,11	185,50	6,67	7,27	0,00	29,27	23,31	275,62	18,57	
	Шницель куриный	1/100												
349	Компот из сухофрук	1/200	0,4	0,2	19	118	0	0	0	160	7,4	3,6	15,6	
	хлеб пшеничный/рж	2/40	1,8	0	13	65	0	0,05	0,4	0	6,4	43,5	16,5	
	Итого обед:		27,608	18,778	56,439		6,6743	7,5436	0,4	195,08	75,189	409,9	85,971	
						503,247								
						72%								
	Итого за день:					701,147								

Неделя первая

4 день

СТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор продуктов (брутто)
			Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	
	Завтрак:													
303	Каша Рисовая молочная	220/5	6,76	1042	25,86	224,94	0	0,1	0	0,9	185,86	0	0	
392	Чай с сахаром	1/200	3,7	0,6	20,6	102,6	0,2	0,04	0,08		120	90	9	
1	Батон с колбасой отварной	25/25	5,3	8,26	14,8	155	0	0,09	1,84	0	11,2	59,9	9,2	
	Итого завтрак:		15,76	1050,9	61,26	482,54	0,2	0,23	1,92	0,9	317,06	149,9	18,2	
						42%								
	Обед:													
96	Рассольник Ленинградский	1/270	0,6	4,6	1,8	50,5	0,0	0,0	0,0	7,1	16,4	30,0	10,0	
291	Жаркое из Курицы	1/230	23,2	19,4	40,8	430,9	54,9	0,1	0,0	1,2	51,5	227,8	54,3	
349	компот из шиповника	1/200	0,48	0	29,6	116	0	0	0,1	8	17	20	9	
	хлеб пшеничный/рж	30/20	1,8	0	13	65	0	0,05	0,4	0	6,4	43,5	16,5	
	Итого обед:		26,055	23,991	85,176		54,857	0,1436	0,5	16,279	91,33	321,28	89,761	
						662,332								
						58%								
	Итого за день:					1144,87								

Неделя первая

5 день

СТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор продуктов (брутто)
			Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	
	Завтрак:													
117	Каша Пшенная молочная	110/20	15,2	16,8	26,8	296,25	0,22	0,06	0,7	0,37	127,5	206,2	26,25	
494	Булочка московская	1/75	6,8	2,72	35	191	0,008	0,098	1,29	0,9	26,4	69,5	22,7	
434	Чай с лимоном	1/200	0,2	0,04	10,2	41	0	0,03	0	2,8	3,1	0	0,84	*чай 1, сахар 15, лимон 7*
	Итого завтрак:		22,2	19,56	72	528,25	0,228	0,188	1,99	4,07	157	275,7	49,79	
						32%								
	Обед:													
150	Суп рисовый картофельный	1/270	12,4	9,4	59,7	384,1	0,0	0,3	0,0	0,0	21,6	347,5	112,5	
65	Гречка отварная	1/180	9,94	7,48	47,78	307,26	0,02	0,24	0	0	17,3	278	90	
658	Тефтели мясные	1/90	17,8	13,2	17,9	261,4	32,9	0,1	0,0	0,2	50,0	190,1	36,7	
759	Соус красный	1/15	0,29	0,83	1,17	13,33	0,01	0,01	0,04	0,22	4,87	4,90	1,63	
349	Компот из сухофруктов	1/200	0,48	0	29,6	116	0	0	0,1	8	17	20	9	
	Хлеб пшеничный./рж	30/20	1,8	0	13	65	0	0,05	0,4	0	6,4	43,5	16,5	
	Итого обед:		43,49	31,03	170,15		32,93	0,7	0,65	13,42	140,17	908	280,33	
						1147,1								
						68%								
	Итого за день:					1675,35								

Неделя вторая

6 день

СТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор продуктов (брутто)
			Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	
	Завтрак:													
364	Каша Дружба молочная	1/220	9,75	12,1	1,7	174,5	0,3	0,02	0,13	0,02	58,3	191	9,5	
3	бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0	0,048	0	0	8,1	0	9,9	
434	чай с лимоном	1/200	0,2	0,04	10,2	41	0	0,03	0	2,8	3,1	0	0,84	*чай 1, сахар 15, лимон 7*
	Итого завтрак:		12,35	20,74	26,5	361,5	0,3	0,098	0,13	2,82	69,5	191	20,24	
						33%								
	Обед:													
39	Борщ из свежей капусты	1/270	5,49	5,28	16,33	134,75	0,00	0,23	0,00	5,81	38,08	87,18	35,30	
447	Макароны отварные	1/180	49,58	1,18	33,12	145,03	0,05	0,01	0	3,46	54,39	0,34	12,88	
78	Гуляш из курицы	1/80	18,9	20,3	3,5	271,4	0,1	0,2	2,3	0,0	57,3	131,7	17,4	
349	Сок Фруктовый	1/200	0,48	0	29,6	116	0	0	0,1	8	17	20	9	
	Хлеб пшеничный/рж	2/40	1,8	0	13	65	0	0,05	0,4	0	6,4	43,5	16,5	
	Итого обед:		76,216	26,729	95,542		0,13	0,525	2,7743	17,318	173,15	282,73	91,109	
						732,209								
						67%								
	Итого за день:					1093,71								

Неделя вторая

7 день

СТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор продуктов (брутто)
			Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	
	Завтрак:													
283	Каша Пшеничная молочная	200/7	6,48	2,89	16,47	108,2	2	1,2	2	0	11	1,8	1,3	
9	Бутерброд с сыром	30/17	15,2	8,6	47,4	235,2	0	0,098	0	0,126	214,34	0	46,4	
434	Чай с лимоном	1/200	0,2	0,04	10,2	41	0	0,03	0	2,8	3,1		0,84	*чай 1, сахар 15, лимон 7*
	Итого завтрак:		21,88	11,53	74,07	384,4	2	1,328	2	2,926	228,44	1,8	48,54	
						32%								
	Обед:													
196	Суп -Лапша	1/270	1,4	3,98	6,22	123,2	0	0,02	0	14,8	27,2	38	17,8	
252	Горох отварной	1/180	9,94	7,48	47,78	307,26	0,02	0,24	0	0	17,3	278	90	
152	Биточки Мясные (соус)	1/80	24,7	22,4	6,0	210,3	0,0	0,2	0,0	1,6	30,5	243,4	32,5	
349	Компот из Шиповника	1/200	0,4	0,2	19	118	0	0	0	160	7,4	3,6	15,6	
	Хлеб пшеничный	30/40	1,8	0	13	65	0	0,05	0,4	0	6,4	43,5	16,5	
	Итого обед:		38,19	34,023	91,95		0,02	0,5225	0,4	176,4	88,75	606,46	172,41	
						823,71								
						68%								
						-								
	Итого за день:					1208,11								

Неделя вторая

8 день

СТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор продуктов (брутто)
			Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	
	Завтрак:													
188	Каша "Манная молочная	1/220	8,32	16	16,96	179,2	0	0,03	0	0	19,2	127,2	16	
65	Ватрушка из творога	1/75	9,94	7,48	47,78	307,26	0,02	0,24	0	0	17,3	278	90	
125	Чай с лимоном	30	0,45	0	3,25	16,25	0	0,0125	0,1	0	1,6	10,875	4,125	
434	Итого завтрак:	1/200	0,2	0,04	10,2	41	0	0,03	0	2,8	3,1		0,84	
						543,71								
	Обед:					51%								
424	Рассольник	1/270	0,93	1,65	2	26,13	0,03	0,03	0,15	3,4	67,03	0,03	0,06	
42	Минтай с маслом слив	1/100	5,5	5,3	16,3	134,8	0,0	0,2	0,0	5,8	38,1	87,2	35,3	
	Рагу овощное	1/180												
349	Компот из сухофруктов	1/200	2,6	12,6	16,5	189,7	35,4	0,1	0,0	9,9	27,3	70,6	31,8	
	Хлеб пшеничный/рж	30/20	03.авг	0,2	22,3	110	0	0,02	0	0	12	2,4	0	
	Итого обед:		1,8	0	13	65	0	0,05	0,4	0	6,4	43,5	16,5	
						525,594								
						49%								
	Итого за день:													
						1069,3								

Неделя вторая

9 день

СТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор продуктов (брутто)
			Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	
	Завтрак:													
209	Каша Рисовая молочная	1/220	5,1	4,6	0,3	63	0,1	0	0,03	0	22	76,8	4,8	
622	Ватрушка с творогом	1/75	7,85	7,48	24,2	196	0	0,054	0	0,108	55,8	0	0	
434	чай с лимоном	1/200	0,2	0,04	10,2	41	0	0,03	0	2,8	3,1	0	0,84	*чай 1, сахар 15, лимон 7*
	Итого завтрак:		13,15	12,12	34,7	300	0,1	0,084	0,03	2,908	80,9	76,8	5,64	
						34%								
	Обед:													
206	Суп овощной на курином бульоне	1/270	1,8	4,9	125,3	102,5	0,0	0,1	0,0	10,3	44,4	53,2	26,3	
378	Плов из курицы	1/180	10,44	11,11	41,3	307	81	0,26	0	1,2	158,6	257,3	86,7	
349	Компот из сухофруктов	1/200	0,48	0	29,6	116	0	0	0,1	8	17	20	9	
	Хлеб пшеничный	30/20	1,8	0	13	65		0,05	0,4		6,4	43,5	16,5	
	Итого обед:		14,533	16,023	209,15		81	0,36	0,5	19,488	226,38	374,03	138,45	
						590,5								
						66%								
	Итого за день:					890,5								

Неделя вторая

10 день

СТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор продуктов (брутто)
			Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	
	Завтрак:													
492	Каша Ячневая молочная	1/220	12,44	9,24	12,56	183	23	0,08	0	0,12	35	133,1	25,7	
125	Батон Сыром и маслом	1/30/15/5	0,45	0	3,25	16,25	0	0,0125	0,1	0	1,6	10,875	4,125	
382	Чай с лимоном	1/200	3,7	0,6	20,6	102,6	0,2	0,04	0,08	0	120	90	9	*чай 2,, сахар 20*
	Итого завтрак:		16,59	9,84	36,41	301,85	23,2	0,1325	0,18	0,12	156,6	233,98	38,825	
						42%								
	Обед:													
86	Щи из свежей капусты	1/270	1,3	3,1	6,1	57,8	0,0	0,0	0,0	7,4	21,0	31,5	13,9	
227	Тефтели куриные	1/100												
302	Гречка отварная	1/180	2,6	12,6	16,5	189,7	35,4	0,1	0,0	9,9	27,3	70,6	31,8	
349	Компот из сухофруктов	1/200	0,2	0,2	22,3	110	0	0,02	0	0	12	2,4	0	
	хлеб пшеничный/рж	30/20	1,8	0	13	65		0,05	0,4	0	6,4	43,5	16,5	
	Итого обед:		5,8671	15,909	57,94		35,429	0,1875	0,4	17,259	66,664	148	62,196	
						422,539								
						58%								
	Итого за день:					724,389								