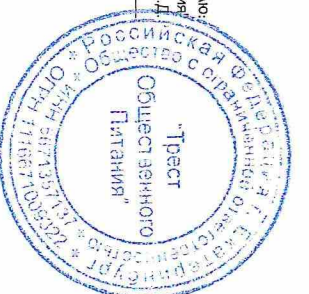


Сотласовано
Директор
МАОУ СОШ №

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "Трест общественного питания"
Афонинцев И.Д.

Категория: Ст. школьники

Меню приготавливаемых блюд



№ рецептуры	Примечание	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.		
				Б	Ж	У																
День 1																						
709	ЗАВТРАК	Овощи натуральные соленные (помидоры)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	0,02	0,02	10,5	0,8	10	0	15	0	0	280	35	0	0	0	
367	ЗАВТРАК	Гуляш из отварного мяса	100	17,17	18,33	3,50	247,30	0,06	0	1,03	2,67	14,17	0,03	25	0	0	0	179,17	0	0	0	
291	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,072	0	0,018	0,936	6,84	0	9,72	0	0	0	42,84	0	0	0	
507	ЗАВТРАК	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	180	0,45	0,18	20,79	86,40	0,018	0	3,87	0,99	19,8	0	12,6	0	0	0	14,4	0	0	0	
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	0	47,4	0	0	0	
1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный (Валетек В)	30	2,28	0,24	14,76	69,90	0,054	0,054	0	0,63	19,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				620	29,79	20,02	87,42	649,88	0,364	0,074	27,643	7,921	113,96	0,03	96,42	0	280	362,06	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				620	29,79	20,02	87,42	649,88	0,71	0,074	40,403	12,831	414,76	0,11	179,12	0	280	716,46	0	0	0	0
День 2																						
114	ЗАВТРАК	Кваса кабачковая	100	1,30	4,90	5,00	69,00	0,03	0	7,8	0,7	26	0	15	0	0	29	0	0	0	0	
429	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60	0,162	0	6,12	1,26	46,8	0,054	34,2	0	0	0	102,6	0	0	0	
405	ЗАВТРАК	Курочка в соусе томатном	100	11,33	11,25	3,42	160,00	0,02	0	1,92	0,83	28,33	0,02	13,33	0	0	0	158,33	0	0	0	
619	ЗАВТРАК	Напиток с витаминами "Валетек Красочные Витаминки"	180	0,00	0,00	17,46	67,50	0,27	0	18	0	0	0,108	0	0	0	0	0	0	0	0	
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	0	47,4	0	0	0	
1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный (Валетек В)	30	2,28	0,24	14,76	69,90	0,09	0,054	0	0,63	19,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				620	20,67	24,67	70,28	584,2	0,726	0,054	46,315	5,615	157,68	0,182	104,38	0	0	402,08	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				620	20,67	24,67	70,28	584,2	0,93	0,054	49,691	7,956	566,09	0,318	180,62	0	0	832,65	0	0	0	0
День 3																						
112	ЗАВТРАК	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0	10	2,2	16	0	9	0	0	11	0	0	0	0	
412	ЗАВТРАК	Котлеты, ошпаренные, шинцели припущенные	100	13,00	10,71	9,29	188,57	0,1	0	0,86	1,14	37,14	0,04	16,57	0	0	0	94,29	0	0	0	
258	ЗАВТРАК	Каша речневая вязкая	180	5,76	10,26	32,18	244,08	0,108	0	1,278	8,28	150,3	0,072	33,48	0	0	0	225,54	0	0	0	
509	ЗАВТРАК	Компот из яблок с лимонами	180	0,27	0,18	22,59	92,70	0	0	2,97	1,08	9,9	0	4,5	0	0	0	6,3	0	0	0	
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	0	47,4	0	0	0	
1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный (Валетек В)	30	2,28	0,24	14,76	69,90	0,09	0,054	0	0,63	19,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				620	25,69	22,15	98,64	694,45	0,432	0,054	25,408	15,7	278,14	0,112	105,9	0	0	437,53	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				620	25,69	22,15	98,64	694,45	0,624	0,054	29,601	18,169	673	0,262	161,5	0	0	783,85	0	0	0	0
День 4																						
107	ЗАВТРАК	Овощи натуральные соленные (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	0	5	0,6	23	0	14	0	0	0	24	0	0	0	
38/8	ЗАВТРАК	Запеканка картофельная, фаршированная	280	19,71	15,01	39,87	377,44	0,28	0,28	20,384	4,256	42	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
493	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	13,50	54,00	0	0	0	0,27	9,9	0	0,9	0	0	0	2,7	0	0	0	
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	0	47,4	0	0	0	
1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный (Валетек В)	30	2,28	0,24	14,76	69,90	0,09	0,054	0	0,63	19,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				620	24,86	15,71	79,85	566,54	0,619	0,409	26,384	9,226	179,575	0	71,275	0	431,375	258,425	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				620	24,86	15,71	79,85	566,54	0,945	0,439	34,308	15,552	526,039	0,5	144,519	0	431,375	798,065	0	0	0	0

