

1
Утверждаю
Ио директора школы МБ
Калининская средняя шк
Сави Л.Л.Сави
29 12 202

Двухнедельное циклическое меню для организации питания учащихся 1 -9 классов (обед)

[illegible]

[illegible]

№ рец. по сборник у 2015 г.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	М2	Fe
Среда (первая неделя)														
Обед														
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3.37	2.98	15.69	144	0.06	6.08	-	-	31.5	-	23.8	1
70	Соленый огурец	60	0.66	0.12	2.28	13.2	-	10.5	-	-	8.4	-	12	0.54
312	Пюре картофельное	150	3.07	4.8	20.44	137.25	0.14	18.16	-	0.18	36.98	-	27.75	1.01
260	Гуляш мясной	80/30	14.55	16.79	2.89	221	0.31	0.92	-	2.86	21.81	-	22.03	3.06
388	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.2	0.012	100		0.76	21.34	3.44	3.44	0.563
	Печенье	30	1,7	2,26	13,8	78,89	0,01	-	-	-	8,2	17,4	3	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
ПР	Хлеб ржаной	40	2.24	0.52	23.7	91.96	0.05	-	-	0.36	9.2	42.4	10	1.24
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2

№ рец. По сборник у 2015 г.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	М2	1 Fe
Четверг (первая неделя)														
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне	250	2.57	5.15	7.9	124.75	0.06	15.78	-	2.35	51.25	49	22.13	0.83
ТК	Плов из курицы	50/125	14.83	9.16	31.27	267.17	0.09	5.27	0.017	0.43	40.55	153.4	47.18	1.73
67	Винегрет овощной с растительным	100	1.04	10.04	7.29	125.1		9.63			31.23		19.53	0.83
349	Компот из смеси	200	0.66	0.09	32.01	132.8	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.7

[illegible]

[illegible]

[illegible]

№ рец. По сборник	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергет. ценност ь	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Четверг(вторая неделя),														
Обед														
101	Суп картофельный с пшеном и рыбой	25/250	3.78	2.97	12.8	98.31	0.1	8.78	-	1.33	32.47	84.59	29.9	1.02
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1.04	10.04	7.29	125.1	-	9.63	-	-	31.23	-	19.53	0.83
309	Рис отварной	150	5.52	4.52	26.44	168.45	0.06	-	-	0.97	4.86	37.17	21.12	1.11
ТК	Бедро куриное запеченое	80	10.83	9.76	8.09	199	0.14	0.2	-	2.25	13.44	104.3	16.04	1.7
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
ПР	Хлеб ржаной	40	2.24	0.52	23.7	91.96	0.05	-	-	0.36	9.2	42.4	10	1.24
376	Напиток из плодов шиповника	200	0.07	0.02	15	60	-	0.03	-	-	11.1	2.8	1.4	0.28
	Печенье	30	1,7	2,26	13,8	78,89	0,01	-	-	-	8,2	17,4	3	0,2
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2

№ рец. По сборник у 2015 г.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества	энергет. ценность	Витамины!	Минеральные вещества
			белки жиры углеводы!		B1 I C I A E	Ca P Ma Fe
Пятница (вторая неделя),						
Обед						

112	Суп картофельный с фасолью и говядиной	250	3.37	2.98	15.69	144	0.06	6.08	-	-	31.5	-	23.8	1
312	Запеканка картофельная с мясом птицы	150	3.07	4.8	20.44	137.25	0.14	18.16	-	0.18	36.98	-	27.75	1.01
71	Овощи натуральные свежие	60	0.66	0.12	2.28	13.2	0.036	10.5	-	0.42	8.4	15.6	12	0.54
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
ПР	Хлеб ржаной	40	2.24	0.52	23.7	91.96	0.05	-	-	0.36	9.2	42.4	10	1.24
388	Какао	200	0.68	0.28	20.76	88.2	0.012	100	-	0.76	21.34	3.44	3.44	0.563
	Печенье	30	1,7	2,26	13,8	78,89	0,01	-	-	-	8,2	17,4	3	0,2
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2

