



И.Н. ГАРыкская



С.В. Сазонов



Примерное двухнедельное меню для учащихся от 11 лет и старше МБОУ СОШ № 15 г. Азова

Льготное питание сезон : осень, зима

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы			A	B1	C	E	Ca	Mg	Fe	P		
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	1-й день																
	Завтрак																
378	Каша молочная манная	250	9,88	9,27	25,24	215,3	0	0	0,25	0	39,6	0,05	16,8	25,4			
1026	Булочка сдобная	60	4,75	1,3	29,6	289	0	0,04	0	0	1,5	12,3					
944	Хлеб в/с	40	1,8	2,7	17,2	86,4	0	0,04	0	0	8	5,6	0,36	26			
	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	0	0	0,9	0	49,1	17,95	2,63	16,93			
	Итого:		16,43	13,27	87,24	650,7											
	2-й день																
	Завтрак																
536	Сосиска отварная	60	5,24	7,6	14,1	179	0,025	0,85	0	0,06	37,38	119,9	11,3	20,6			
384	Каша пшеничная	200	3,85	5,9	19,25	231	0,035	0,26	0,4	0,06	16,9	77,9	3,28	95,3			
869	Хлеб в/с	40	2,8	0,38	17,2	102	0	0,04	0	0	8	5,6	0,36	26			
	Кисель из ягод	200	0,2	0,1	15,1	78	0	0	0,1	0	3,95	5,15	3,07	18,55			
	Итого:		12,09	13,98	65,65	590											
	3-й день																
	Завтрак																
393	Запеканка творожная	250	17,4	16	36	471,5	0,09	0,11	1,03	0,07	59,49	243,35	19,97	31,48			
943	Хлеб в/с	40	1,8	2,7	17,2	112	0	0,04	0	0	8	5,6	0,36	26			
	Чай витамин.	200	0	0	11	64	0	0,02	55	0,1	34	13	0,3	23			

1	Макаронны запечен.с сыром	250	16,5	18,2	42,5	416,8	0,03	0,1	0,11	0,17	19,91	53,58	7,18	41,87
	Масло сливочное	10	3,5	7,4	1,4	96	0,1	0,04	4,3	36,2	26,14	0,64	4,96	36,4
944	Хлеб в/с	30	2,8	0,5	17,2	116	0	0,4	0	0	8	5,6	0,36	26
	Чай с лимоном	200	0,3	0	58	60	0	0	0,9	0	7,35	5,24	2,63	16,93
	Итого :		23,1	26,1	119,1	688,8								
	8-й день													
378	Завтрак													
1026	Каша жидкая молочная	250	10,2	8	48,5	297,3	0,09	0,05	0,29	0	23,1	112,7	0,09	0,8
	Булочка сдобная	80	4,74	4,2	41,2	246	0,5	0,06	2,1	0,5	8,7	64,5	5,36	
	Какао с молоком	200	3,8	8	25,8	89	0,03	0,1	0	0	0	0	0,3	0
	Итого :		18,74	20,2	115,5	632,3								
	9-й день													
444	Завтрак													
	Омлет с горошком	250	17,4	18,9	65,3	324,5	0,09	0,11	1,03	0,07	59,49	243,55	19,97	31,48
943	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,5	17,2	116	0	0,4	0	0	8	5,6	0,36	26
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,1	62	0	0	0,1	0	6,95	5,15	3,07	18,55
	Яблоко	100	0,6	0	12,9	71	0,01	19,5	0	0,49	24	16,5	13,5	3,3
	Итого :		21	19,4	110,5	573,5								
	10-й день													
536	Завтрак													
414	Сосиска отварная	60	13,7	15,2	22,9	215	0,18	0,19	3,7	0,09	396,58	52,79	240,05	217,45
	Макарон.изд.-отварн.	200	3,5	3,2	46,6	224	0,08	0,24	0,82	0,12	57,5	176,8	19,8	132,7
958	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,5	17,2	116	0	0,4	0	0	8	5,6	0,36	26
	Кофейный напиток	200	0,2	0,1	15,1	58	0	0	0,1	0	6,95	5,15	3,07	18,55
	Итого :		20,2	19	101,8	613								
	Итого за 10 ДНЕЙ :		179,2	167	951,49	6357,3								

Блюда готовятся по: "Сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий" для предприятий общественного питания 1998 год . Авторы: А.И.Здобнов, В.А

Прислано

Прочитано



А.А.