

Согласовано
 Согласовано Директор КОГОБУ
 СШ с УИОП г. Белой Холуницы
 Кашина Н.В.

Утверждаю
 Руководитель
 Черезова Т.А.
 Черезова Т.А.

Примерное 12- дневное меню питания детей в общеобразовательных учреждениях с 12 лет и старше
КОГОБУ СШ с УИОП г. Белой Холуницы (осенне-зимний период)
 меню с 12 лет и старше, сезон: осень - зима

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)					Рецепт №	Цена
		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe		
1 неделя												
понедельник												
Завтрак												
Салат из свежей капусты с	100	2,0	5,0	12,0	100,0	33,8	0,6	151,8	463,8	0,6	62-1997г	
Сотлета из говядины	100	14,5	13,5	5,7	281,5	0,0	0,0	220,0	36,0	4,0	416-1994г	
Макароны отварные	180	7,3	5,0	38,8	255,6	0,0	0,0	64,0	200,0	1,0	469-1994г	
Компот из изюма	200	0,0	0,0	28,0	109,0	0,0	0,0	32,0	16,00	1,0	702-1997г	
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0		
того		27,8	23,5	114,5	888,1	33,8	0,6	523,8	727,8	6,6		
вторник												
Завтрак												
Салат из свежей моркови с	100	1,0	5,0	6,0	112,0	8,0	2,4	103,2	26,4	0,6	71-1997г	
Жижи в соусе	100/50	14,3	12,7	12,0	287,5	3,8	0,0	96,0	35,0	0,0	423-1994г	
Пшеница гречневая рассыпчатая	180	10,2	9,3	45,0	268,2	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0	463-1994г	

[illegible]

Котлета рыбная	90	3,2	6,4	14,4	129,6	0,0	0,0	59,2	36,8	0,0	324	
Картофельное пюре	180	3,6	7,2	22,7	201,6	8,8	0,0	667,0	76,0	1,0	472-1994г	
Огурец свежий к гарниру	60	0,0	0,0	1,0	6,0	3,0	0,0	42,0	7,0	0,0		
Компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0	7,0	0,0	112,0	7,0	1,0	585-1994г	
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0		
Батон	50	3,8	0,4	24,5	117,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
итого		14,6	14,0	120,6	705,7	18,8	0,0	936,2	138,8	2,0		
четверг												
Завтрак												
Салат из свежей моркови с	100	1,0	5,0	6,0	112,0	8,0	2,4	103,2	26,4	0,6	71-1997г	
Ежики в соусе	100/40	13,60	15,70	14,10	275,00	8,50	0,06	599,04	70,00	1,10	422-1994г	
Макароны отварные	180	7,3	5,0	38,8	255,6	0,0	0,0	64,0	200,0	1,0	469-1994г	
Чай с лимоном	200/7	0,10	0,00	13,00	61,60	1,00	1,00	36,00	13,00	1,00	628-1994г	
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0		
итого		26,0	25,7	101,9	846,2	17,5	3,5	858,2	321,4	3,7		
пятница												
Завтрак												
Зразы ленивые	100	12,50	19,20	12,10	307,30	5,50	0,06	599,04	70,00	1,10	Киров.лаб	
Рагу из овощей	180	3,00	8,30	18,00	196,90	18,90	28,00	444,00	49,00	2,00	215-1994	
Салат картофельный с	60	0,0	0,0	1,0	4,0	3,0	0,0	42,0	7,0	0,0		
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	35,4	140,0	0,2	0,0	44,0	126,0	1,0	588-1994г	
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0		
итого		20,1	27,5	96,5	790,2	27,6	28,1	1185,0	264,0	4,1		
суббота												
Обед												
Помидоры свежие порционно	60	0,0	0,0	2,0	14,0	16,0	0,0	174,0	8,0	0,0		
Тефтели в соусе	100/40	13,60	15,70	14,10	275,00	8,50	0,06	599,04	70,00	1,10	422-1994г	
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,0	10,0	28,0	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0	463-1994г	
Кофейный напиток	200	3,2	3,0	24,0	128,0	0,6	5,0	0,0	121,0	0,5	762-1994г	

Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0		
<i>итого</i>		<i>26,8</i>	<i>28,7</i>	<i>98,1</i>	<i>781,0</i>	<i>25,1</i>	<i>5,1</i>	<i>999,0</i>	<i>228,0</i>	<i>4,6</i>		

Сборник тех.нормативов.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для об.питания 73,94,97,99. Сборник диетических блюд 2001 г. Г.Москва

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий об.питания 2007 год Москва