

Примерное меню для школ №

Рацион: обед

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 по 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
	Салат из белокочанной капусты	50	3,40	1	4	3	48	61		3	368		16	15	6	
776	Суп карт. "Полевой" с крупой	200	7,23	3	3	20	119			20			22	74	28	1
443	Плов из говядины.	125/25	25,45	11	10	33	272			6	1		20	81	31	1
718	Хлеб пшеничный	2/30.	2,40	2		15	71						6	20	4	
	Сок (нектар) в ассортименте	200	11,10	1		34	132			12	1		18		8	2
Итого за Обед			49,58	26	20	156	914	62		37	370		124	266	89	6
Обед																
63	Морковь с сахаром	30	1,48	2	11	4	122			4	1		17	40	12	1
138	Суп Харчо.	200	6,94	2	2	16	95			18	1		25	60	25	1
	Рагу овощное.	150	8,25	3	4	16	113			27	4		49	77	36	1
451	Биточки из говядины	50	18,36	8	7	9	126			1			23	83	15	1
717	Хлеб ржаной	30	1,30	2		10	54						11	47	14	1
718	Хлеб пшеничный	30	1,20	2		15	71						6	20	4	
	Булочка Веснушка	40	8,50													
693	Напиток из шиповника.	200	6,09			15	57						5	8	4	1
Итого за Обед			52,12	24	27	112	796			51	6		193	378	121	7
Обед 21.01.15г.																
731	Винегрет овощной	50	4,80	3	4		54						150	81	8	
115	Борщ с фасолью.	200	6,64	3	4	11	89			17	1		43	73	25	1
725	Вареники с вареной картошкой.	180	23,67	5	17	27	329			6			38	126	44	2
718	Хлеб пшеничный	1/30.	1,20	2		15	71						6	20	4	
718	Фрукты мытые (поштучно)	1шт.	17,00													
693	Чай с сахаром	200	1,53			15	57						5	8	4	1
Итого за Обед			54,84	19	29	117	857			29			246	393	109	6
Обед 22.01.15г.																
	Салат из зеленого горошка с луком	50	7,11	1	10	3	107			4			10	26	8	
775	Суп картофельный.	200	4,93	1	2	11	71			13	1		18	44	18	1
730	Каша перловая.	150	2,98	5	6	33	205						27	164	20	1
437	Гуляш из говядины.	25	19,03	8	7	2	100			2			10	9	3	
717	Хлеб ржаной	30	1,30	2		10	54						11	47	14	1
718	Хлеб пшеничный	30	1,20	2		15	71						6	20	4	
	Компот из сухофруктов	200	3,96	1		31	126			1			56	19	8	2
Итого за Обед			40,51	21	26	120	806			20	4		93	332	77	5
Обед 23.01.15г.																
63	Салат из квашеной капусты	50	8,28	2	11	4	122			4	1		17	40	12	1
	Суп картофельный с рисом	200	5,37	2	2	16	95			18	1		25	60	25	1
	Картофельное пюре	150	10,42	3	4	16	113			27	4		49	77	36	1
374	Голубцы ленивые	54	15,03	8	7	9	126			1			23	83	15	1
717	Хлеб ржаной	30	1,30	2		10	54						11	47	14	1
718	Хлеб пшеничный	30	1,18	2		15	71						6	20	4	
685	Чай с сахаром	200	1,53	1		31	126			1			56	19	8	2
	Вафли "Яшкино" ин/уп	1шт.	7,84	4	2	13	89						6	32	6	
Итого за Обед			50,95	21	24	130	845	1		76	1		158	385	125	6

Обед 24.01.15г.

71	Салат из св капусты с яблоком	50	5,13	1	5	4	65			8			15	21	10	
70	Свекольник.	200	5,97	2	4	13	101			15			33	53	24	1
	Рис с овощами.	125/25.	7,53	4	5	34	204			2	2		22	85	32	1
720	Оладьи из печени	50	17,50	15	9	2	145		2	28	7		22	266	18	6
587	Соус красный основной	20	2,18													
718	Хлеб пшеничный	2/30.	2,49	2		15	71						6	20	4	
685	Кофейный напиток	200	8,80	1		31	126			1			56	19	8	2
Итого за Обед			49,60	27	26	139	901	1	2	57	13		120	512	108	11
Итого за 6 дней 297,60 (49,60)			297,60	27	26	139	901	1	2	57	13		120	512	108	11

Директор шк № _____

Отв. за питание _____

Зав. столовой _____