

***пятидневное меню
рационов питания для
МОУ «Арсеньевская СОШ»***

пятидневное меню рационов питания для в МОУ «Арсеньевская СОШ»

I день	Наименование блюда	Выход	№ р-та	Витамины			Минеральные в-ва				Белк и	Жиры	Угле воды	Калор -ть
				B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe				
Завтрак	Творожная запеканка с повидлом	200/30	469	0,09	0,74	0,33	226,4	344,94	48,92	0,84	27,84	18,00	32,40	279,60
	Хлеб пшеничный	40	147	0,04	0	0,006	488,0	388,0	114,0	9,0	3,26	0,67	19,63	97,84
	Сыр порциями	20	212	0,01	1,06	0,00	7,57	0,00	0,00	0,46	2,46	3,97	0,66	50,25
	Кофейный напиток	200	361	0,02	0,65	0,00	74,0	0,00	0,00	0,196	2,44	1,46	24,78	117,72
	Фрукт (банан)	100	847	0,04	360,0	0,30	600,0	68,0	50,0	1,6	4,10	1,56	43,54	196,98
	Итого				0,2	362,45	0,69	1395,97	800,94	212,92	12,09	40,10	25,66	121,01
Обед	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	250	187	0,06	18,46	0,00	43,33	22,25	47,63	0,80	1,75	4,89	8,49	84,75
	Картофельное пюре	180	694	0,18	24,22	34,00	49,30	115,46	37,00	1,34	4,08	6,40	27,26	183,00
	Котлета мясная	100	608	0,10	0,15	28,75	43,75	166,38	32,13	1,50	15,55	11,55	15,70	228,75
	Винегрет овощной	100	14	0,06	20,42	0,00	17,58	32,88	17,79	0,84	1,13	6,19	4,72	79,10
	Хлеб пшеничный	60	147	0,04	0	0,006	488,0	388,0	114,0	9,0	3,26	0,67	19,63	97,84
	Хлеб ржаной	60	148	0,04	0	0,006	488,0	388,0	114,0	9,0	4,04	0,98	25,79	127,39
	Компот из свежих яблок с витамином С	200	859	0,02	0	0	12,00	2,4	0	0,80	0,20	0,20	22,30	110,00
	Итого				0,50	63,25	62,762	1141,96	1115,37	362,55	23,28	30,01	30,88	123,89
Полдник	Сок персиковый	200	134	0,02	4	0	14,00	0	0	2,8	1,0	0,2	20,2	92,00
	Печенье октябрьское	100	469	0,12	0	0	19,8	0	0	1,3	7,28	12,52	53,92	358,0
	Итого			0,14	4	0	33,8	0	0	4,1	8,28	12,72	74,12	450,00
	Всего			0,84	429,70	63,452	2571,73	1916,31	575,47	39,4	78,39	69,26	319,02	2103,22
II день	Наименование блюда	Выход	№ р-та	Витамины			Минеральные в-ва				Белки	Жиры	Углев оды	Калор -ть
				B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe				
Завтрак	Каша молочная гречневая	200	168	0,24	0	0,02	17,30	278,0	90,0	5,26	6,21	5,28	32,79	203,00
	Хлеб пшеничный	40	147	0,04	0	0,006	488,0	388,0	114,0	9,0	3,26	0,67	19,63	97,84
	Масло сливочное порциями	20	41	0,00	0,00	118,00	2,00	4,00	0,00	0,00	0,0	16,40	0,20	150,00
	Чай с сахаром	200	943	0	0	0	6,00	0	0	0,40	0,20	0,00	14,00	28,00
	Фрукт (яблоко)	100	847	0,08	120,0	0,116	394,0	46,0	26,0	0,6	3,0	0,70	18,42	85,18
	Итого				0,36	120,00	118,142	907,30	716,00	230,00	15,26	12,67	23,05	85,04
Обед	Кукуруза консервированная отварная	100	18/1	0,018	14,46	0	48,705	0	0	0,81	2,34	5,05	2,67	65,74
	Хлеб пшеничный	60	147	0,04	0	0,006	488,0	388,0	114,0	9,0	3,26	0,67	19,63	97,84
	Суп гороховый с мясом птицы	250	243	0,18	4,65	0	30,46	69,74	28,24	1,62	5,49	5,28	16,33	134,75
	Макаронны отварные	180	442	0,07	0	25,20	5,83	44,60	25,34	1,33	7,36	6,02	35,26	224,60

	Печень по- строгановски	100	690	6,36	25,61	5,84	20,40	241,17	16,25	5,10	17,43	11,64	7,10	162,31
	Кисель с витамином С	200	948	0,06	20,0	0,76	0	30,0	18,0	0,6	0,00	0,00	92,00	357,00
	Хлеб ржаной	60	148	0,04	0	0,006	488,0	388,0	144,0	9,0	4,04	0,98	25,79	127,39
	Итого			6,768	64,72	31,812	1081,395	1161,51	345,83	27,46	39,92	29,64	198,78	1169,63
Полдник	Компот из смеси сухофруктов	200	868	0,01	1,08	0	6,40	3,60	0	0,18	0,04	0,00	24,76	94,20
	Булочка сдобная	100	186	0,07	0,02	0	24,36	0	0	0,87	7,44	7,56	47,78	288,89
	Итого			0,08	1,1	0	30,76	3,60	0	1,05	7,48	7,56	72,54	383,09
	<i>Всего</i>			<i>7,208</i>	<i>185,82</i>	<i>149,954</i>	<i>2019,455</i>	<i>1881,11</i>	<i>575,83</i>	<i>43,77</i>	<i>60,07</i>	<i>60,25</i>	<i>356,36</i>	<i>2117,04</i>
III день	Наименование блюда	Выход	№ р-та	Витамины			Минеральные в-ва				Белки	Жиры	Углев-оды	Калор-ть
				В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак	Омлет	200	438	0,13	0,33	452,9	151,72	346,49	25,97	3,91	18,99	28,32	3,51	345,90
	Хлеб пшеничный	40	147	0,04	0	0,006	488,0	388,0	114,0	9,0	3,26	0,67	19,63	97,84
	Сыр порциями	20	42	0,01	0,14	52,00	176,0	100,0	7,00	0,20	4,64	5,90	0,00	72,80
	Какао с молоком	200	959	0,04	1,30	0,01	122,0	90,00	14,00	0,56	3,52	3,72	25,49	145,2
	Фрукт (банан)	100	847	0,02	5,00	0,00	8,00	96,1	0,00	2,30	0,80	0,60	20,60	94,00
	Итого			0,24	6,77	504,916	945,72	1020,59	160,97	15,97	31,21	39,21	69,23	755,74
Обед	Борщ из свежей капусты с мясом птицы	250	170	0,04	8,23	0	35,50	42,58	21,00	0,95	1,81	4,91	125,25	102,50
	Рис отварной	180	304	0,08	1,26	60,00	56,38	249,13	59,38	2,74	25,38	21,25	44,61	471,25
	Курица отварная	100	13	0,03	9,50	0,00	21,85	40,02	13,30	0,57	0,76	6,09	2,38	67,30
	Хлеб пшеничный	60	147	0,04	0	0,006	488,0	388,0	114,0	9,0	3,26	0,67	19,63	97,84
	Хлеб ржаной	60	148	0,04	0	0,006	488,0	388,0	114,0	9,0	4,04	0,98	25,79	127,39
	Сок апельсиновый	200	134	0,02	4	0	14,00	0	0	2,8	1,0	0,2	20,2	92,00
	Итого			0,25	22,99	60,012	1103,73	1107,73	321,68	25,06	36,25	34,1	237,86	958,28
Полдник	Ряженка	200	966	0,04	0,60	00,08	248	184	28,00	0,20	5,80	5,00	8,40	108,00
	Кондитерское изделие (коржик)	100	266	0,07	0,05	0	24,06	0	0	0,8	6,7	11,1	61,6	371
	Итого			0,11	0,65	0,08	272,06	184,00	28,00	1,00	12,5	16,1	70,00	479,00
	<i>Всего</i>			<i>0,6</i>	<i>30,41</i>	<i>565,008</i>	<i>2321,51</i>	<i>2312,32</i>	<i>510,65</i>	<i>42,03</i>	<i>79,96</i>	<i>89,41</i>	<i>167,09</i>	<i>2193,02</i>
IV день	Наименование блюда	Выход	№ р-та	Витамины			Минеральные в-ва				Белки	Жиры	Углев-оды	Калор-ть
				В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак	Жаркое по домашнему	280	105	0,12	0	0,02	52,18	224,0	0,02	1,10	3,09	4,07	36,98	197,00
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/20	147	0,04	0	0,006	488,0	388,0	114,0	9,0	3,26	0,67	19,63	97,84
	Яйцо вареное	40	424	0,03	0	0,10	22,00	76,8	4,80	1,00	5,10	4,60	0,30	63,00
	Кофейный напиток с молоком	200	361	0,02	0,65	0,00	74,00	0,00	0,00	0,196	2,44	1,46	24,78	117,72
	Фрукт (яблоко)	100	847	0,03	10,0	0,00	10,0	75,8	0,00	2,20	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого			0,24	10,65	0,126	646,18	764,6	118,82	13,496	14,29	11,2	91,49	522,56

Обед	Суп лапша с мясом птицы	250	208	0,11	8,25	0	24,60	66,65	27,00	1,09	2,69	2,84	17,14	104,75
	Гречка отварная	180	679	0,22	0	0,02	15,57	250,2	81,00	4,73	9,94	7,48	47,78	307,26
	Котлета мясная	100	245	0,09	0,35	7,50	16,88	172,0	13,00	0,71	17,54	2,38	0,31	92,50
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	100	33	0,02	9,50	0,00	35,15	40,97	20,90	1,33	1,43	6,09	8,36	93,90
	Хлеб пшеничный	60	147	0,04	0	0,006	488,0	388,0	114,0	9,0	3,26	0,67	19,63	97,84
	Хлеб ржаной	60	148	0,04	0	0,006	488,0	388,0	114,0	9,0	4,04	0,98	25,79	127,39
	Компот из свежих апельсинов с витамином С.	200	859	0,02	0	0	12,00	2,4	0	0,80	0,20	0,20	22,30	110,00
	Итого			0,54	18,1	7,532	1080,2	1308,22	369,9	26,66	39,1	20,64	141,31	933,64
Полдник	Сок виноградный	200	134	0,02	4	0	14,00	0	0	2,8	1,0	0,2	20,2	92,00
	Кондитерское изделие(кекс)	80	487	20	0,1	11,1	4,1	0	2,7	6,1	6,20	12,90	34,46	265,10
	Итого			20,02	4,1	11,1	18,10	0	2,7	8,90	7,20	13,10	54,66	357,1
	Всего			20,8	32,85	18,758	1744,48	2072,82	491,42	49,056	60,59	44,94	287,46	1813,3
<i>V день</i>	Наименование блюда	Выход	№ р-та	Витамины			Минеральные в-ва				Белки	Жиры	Углев-оды	Калор-ть
				B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe				
Завтрак	Каша пшенная вязкая	200	258	0,07	0	25,2	5,83	44,60	25,34	1,33	8,72	12,86	37,12	299,0
	Хлеб пшеничный	40	147	0,04	0	0,006	488,0	388,0	114,0	9,0	3,26	0,67	19,63	97,84
	Сыр порциями	20	212	0,01	1,06	0,00	7,57	0,00	0,00	0,46	2,46	3,97	0,66	50,25
	Чай с сахаром	200	943	0	0	0	6,00	0	0	0,40	0,20	0,00	14,00	28,00
	Фрукт (банан)	100	847	0,04	360,0	0,30	600,0	68,0	50,0	1,6	4,10	1,56	43,54	196,98
	Итого			0,2	361,06	25,506	1131,4	659,6	209,34	14,59	18,74	19,06	114,95	672,07
Обед	Суп лапша с мясом птицы	250	206	0,23	5,81	0	38,08	87,18	35,30	2,03	5,49	5,28	16,33	134,75
	Капуста тушёная	180	336	0,31	42,00	42,00	29,28	159,45	58,65	2,31	3,70	8,64	46,03	284,70
	Шницель мясной	100	608	0,10	0,15	28,75	43,75	166,38	32,13	1,50	15,55	11,55	15,70	228,75
	Салат из консервированного горшка с растительным маслом	100	43	0,03	32,45	0	37,37	27,61	15,16	0,51	1,54	0,11	10,91	48,12
	Хлеб пшеничный	60	147	0,04	0	0,006	488,0	388,0	114,0	9,0	3,26	0,67	19,63	97,84
	Хлеб ржаной	60	148	0,04	0	0,006	488,0	388,0	114,0	9,0	4,04	0,98	25,79	127,39
	Сок яблочный	200	134	0,02	4	0	14,00	0	0	2,8	1,0	0,2	20,2	92,00
	Итого			0,77	84,41	70,762	1138,48	1216,62	369,24	27,15	34,58	27,43	154,59	1013,55
Полдник	Кисель	200	948	0,06	20,0	0,76	0	30,0	18,0	0,6	0,00	0,00	92,00	357,00
	Булочка сдобная	100	186	0,07	0,02	0	24,36	0	0	0,87	7,44	7,56	47,78	288,89
	Итого			0,13	20,02	0,76	24,36	30,0	18,0	1,47	7,44	7,56	139,78	345,89
	Всего			1,1	465,49	97,028	2294,24	1906,22	596,58	43,21	69,80	67,21	428,66	2181,11