

Утверждаю:

Директор МОУ «Рамешковская СОШ»

Е.В.Юхарева



**Примерное десятидневное меню двухразового питания
и пищевая ценность приготовленных
блюд.**

Возрастная категория: с 12 и старше

Лапшина Г.В., 2004 г. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для
предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»

Прием пищи Наименование блюда	№ реп ста	масс а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			3	4	5		6	7	8	9	10	11	12	13	14			
Завтрак																		
Салат витаминный (1 вариант)	39	100	0,9	7,1	3,9	73	0,06	25,3										
Рыба жареная	377	100	10,4	7,0	12,2	160	0,06		0,03	0,01								
Картофельное пюре	520	150	3,2	8,3	21,8	220	0,015	14	0,01									
Хлеб черный		35	3,2	0,4	22,0	136	0,016											
Чай сладкий		200	0,4		23,6	60	0,006	1										
Фрукты		100	0,6		9,9	44	0,01											
						749												
Обед																		
Салат из моркови с яблоками	49	100	1,4	10,1	5,2	70		12,4										
Рассольник	130	250	3,0	4,5	20,1	104	0,06						6	51	40	17	1,3	
Бефстроганов	423	100	13,9	9,8	4,2	169	0,06						0,01	25	105	20	1,2	
Рис отварной	511	150	8,7	7,8	42,6	270	0,8							9	198	21	2,6	
Чай с лимоном	686	200	0,2		15,0	60	0,007	0,1						105	420	147	10	
Хлеб черный		35	3,2	0,4	22,0	136	0,016							4,99	8,32	4,4	0,82	
Хлеб белый		25	1,6	0,2	9,2	113	0,008							19	88	24	1,04	
														5	17	7	0,52	
			37,2	39,6	176,3	922												
			55,4	56,1	259,4	1671												

Среднее показание на день	Пищевые вещества			Энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан ПиН (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	55,4	56,1	259,4	1671

Прием пищи Наименование блюда	№ рецепта	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества			
			2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Завтрак																	
Салат из моркови с яблоками	49	100	1,4	10,1	5,2	70	12,4										
Биточки котлеты из филе птицы	496	100	16,2	8,1	14,4	261											
Каша рассыпчатая (гречневая)	508	150	8,7	7,8	42,6	279	0,53										
Какао		200	0,3		15,2	60	0,011	4,1									
Хлеб черный		35	3,2	0,4	22,0	136	0,016										
Фрукты свежие		100	0,6		9,9	44	0,004	25									
						850											
Обед																	
Борщ	109	250	2,0	5,2	13,1	106	0,12	18									
Печень, тушенная в соусе	439	100	9,9	6,9	10,2	254	0,06		0,03	0,01							
Картофель отварной	518	150	3,0	7,6	23,8	200	0,015	14	0,01								
Напиток из свежих фруктов		200	0,4		23,6	94	0,04	300									
Хлеб черный		35	3,2	0,4	22,0	136	0,016										
Хлеб белый		25	1,6	0,2	9,2	113	0,008										
						903											
			26,2	34,2	174,0	1753											
			44,4	50,7	257,1												

Среднее показание на день	Пищевые вещества			Энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по СаН ПИН (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	44,4	50,7	257,1	1753

Прием пищи Наименование блюда	№ реце пта	масс а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества				
			2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Завтрак																	
Помидоры свежие		100	1,3	5	8,1	88		24,1									
Азу	438	250	19	20	15	431	0,07		0,04								
Рис отварной	511	150	8,7	7,8	42,6	270	0,8										
Кисель из концентрата	648	200			15,3	118		12									
Хлеб черныи		35	3,2	0,4	22,0	136	0,016							19	88	24	1,04
Фрукты		100	0,6		9,9	44	0,004	25						22	20	17	1,1
						709											
Обед																	
Винегрет овощной	71	100	1,4	10,04	7,29	125	0,04	9,63						31,23	43,27	19,53	0,83
Суп крестьянский с крупой	134	250	2,5	3,0	18,3	116	0,12		1,4					40	20	5	50
Жаркое по- домашнему	436	250	20,5	11,3	24,8	350	0,18	20						19	256	44	3,5
Компот из св. фруктов	632	200	0,8		27,0	112	0,04	21,2						26	24	10,8	1,24
Хлеб черныи		35	3,2	0,4	22,0	136	0,016							19	88	24	1,04
Хлеб белый		50	1,6	0,2	9,2	113	0,008							5	17	7	0,52
			35,2	31,8	164,5	952											
			47,4	48,0	243,3	1661											

Среднее показание на день	Пищевые вещества			Энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан ПиН (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	47,4	48,0	243,3	1661

Наименование блюда	№ рецепта	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества									
			3	4	5		6	7	8	9	10	11	12	13	14								
Завтрак																							
Салат из свеклы с яблоками	51	100	1,5	3	10,5	74	0,02	7,9										37	43	43	1,9		
Плов	443	250	20,5	11,3	24,8	320	0,18	20										19	256	44	3,5		
Хлеб черный		35	3,2	0,4	22,0	136	0,016											19	88	24	1,04		
Напиток из свежих фруктов		200	0,4		23,6	94	0,04	300										16,4	4	5	6,5		
Хлеб черный		35	3,2	0,4	22,0	136	0,016											19	88	24	1,04		
Фрукты		100	0,6		9,9	44	0,004	25										22	20	17	1,1		
						804																	
Обед																							
Щи	123	250	2,0	4,3	10,0	73	0,04													70		2,5	
Рыба жареная	377	100	10,4	7,0	12,2	160	0,06													48	44	2,9	
Картофельное пюре	520	150	3,2	8,3	21,8	227	0,015	14												60	7	0,05	
Сок 0,2		200	0,4		23,6	116	0,006	1												23,4	39,1	18,4	5,1
Хлеб черный		35	3,2	0,4	22,0	136	0,016													19	88	24	1,04
Хлеб белый		50	1,6	0,2	9,2	113	0,008													5	17	7	0,52
			22,3	23,2	109,3	825																	
			42,5	43,1	211,5	1629																	

Среднее показание на день	Пищевые вещества			Энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по СанПиН (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	42,5	43,1	211,5	1629

По меню		64,7		61,6		220,6		1764								
	№ рецепта	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическое значение	Витамины (мг)			Минеральные вещества						
			3	4	5		6	7	8		9	10	11	12	13	14
I																
Завтрак																
	16	100	0,6	7,1	3,0	79	0,03	10					23	42	14	0,9
	437	100	6,5	5,9	9,4	132	0,07		0,04				10	210	25	1,5
	332	150	3,2	8,3	21,8	215	0,015	14	0,01				60	60	7	0,05
		35	3,2	0,4	22,0	136	0,016						19	88	24	1,04
		200	0,4		23,6	94	0,04	300					16,4	4	5	6,5
		100	0,6		9,9	44	0,004	25					22	20	17	1,1
						700										
Обед																
	109	250	2,0	5,2	13,1	93	0,12	18					25	85	19	3,0
	451	100	16,2	8,1	14,4	261							0,0	134		2,5
													7			
	520	150	3,5	0,8	17,1	227	0,015	14	0,01				60	60	7	0,05
	648	200			30,6	118		10								
		35	3,2	0,4	22,0	136	0,016						19	88	24	1,04
		50	1,6	0,2	9,2	113	0,008						5	17	7	0,52
			28,8	17,8	129,8	1014										
			47,0	34,3	212,9	1714										

Среднее показание на день	Пищевые вещества			Энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по СанПиН (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645

