

Согласовано:

Начальник ТО УРПН по Ростовской обл.

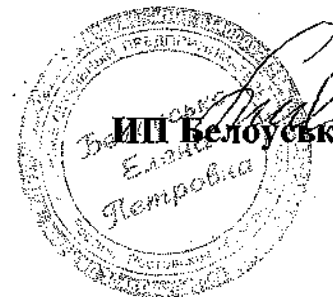
в г. Азове, Азовском, Зерноградском, Кагальницком р-не



Иванов *Иван Сергеевич*

Директор МБОУ

Черникова



ИП Белоусько Е.П.

Белоусько
Елена
Петровна

Примерное двухнедельное меню льготного питания учащихся с 7 до 11 лет осень

№ рецепта	№ п/п	Наименование блюд	Вых	Пищевые вещества (г)			Эн. Цен. Ккал	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Натрий, мг	Калий, мг	Кальций, мг	Магний, мг	Фосфор, мг	Железо, мг	Витамин А, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин РР, мг	Витамин С, мг
1 день																		
450 НК/738/2004/693/уо	1	Плов сладкий с изюмом	200	11,97	12,48	41,83	289,75	171,40	287,12	95,30	22,24	110,83	0,93	34,14	0,07	0,12	0,44	0,63
	2	Пирожок печеный с повидлом	60	3,50	3,75	34,77	187,00	112,30	69,80	12,40	13,20	34,50	0,87	28,00	0,05	0,04	0,61	0,03
	3	Какао с молоком	200	4,20	3,63	17,28	118,70	61,70	244,40	152,90	22,27	127,90	0,55	24,00	0,05	0,19	0,17	1,60
		ИТОГО		19,670	19,860	93,880	595,45	345,400	601,320	260,600	57,710	273,230	2,346	86,140	0,171	0,344	1,223	2,260
2 день																		
334/уо	1	Макароны запеченные с сыром	200	13,33	14,37	57,26	299,90	12,88	46,93	36,39	32,59	76,68	1,66	46,83	0,08	0,05	1,13	0,04
692/2004	2	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,66	15,96	101,11	50,13	146,26	125,73	140,00	90,00	0,13	20,00	0,04	0,15	0,11	1,31
115/1999	3	Булочка Российская	50	2,64	2,22	13,30	177,75	41,78	121,88	104,78	116,67	75,00	0,11	16,67	0,03	0,12	0,09	1,09
		ИТОГО		19,14	19,25	86,52	578,76	104,79	315,07	266,90	289,26	241,68	1,90	83,50	0,15	0,32	1,32	2,43
3 день																		
257/94/628/1994	1	Каша гречневая молочная с маслом	200/15	15,28	13,53	54,74	223,06	1,13	189,87	12,63	98,77	149,29	3,35	26,88	0,15	0,08	1,80	0,00
	2	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	14,970	57,00	0,97	25,25	5,25	4,40	8,24	0,86	0,00	0,00	0,01	0,08	0,10

628/ 1994	3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	113,40	39,90	6,90	9,9	26,10	0,60	0,00	0,05	0,02	0,48	0,00
		ИТОГО		18,05	13,88	71,23	388,63	115,50	255,02	24,78	113,07	183,63	4,81	26,88	0,20	0,11	2,36	0,10
		4 день																
209/7 3	1	Икра кабачковая	30	7,790	11,560	43,591	285,890	4,661	5,080	0,040	1,230	8,900	0,046	0,750	0,050	0,020	0,061	12,624
	2	Каша ячневая	100	9,570	13,490	42,420	219,240	124,300	135,300	54,500	32,700	225,600	1,220	20,000	0,140	0,050	1,640	0,000
	3	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,50	24,15	117,50	189,00	66,50	11,50	16,5	43,50	1,00	0,00	0,08	0,03	0,8	0,00
	4	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,280	83,00	53,60	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	100,00	0,030	0,180	0,08	0,00
639 уо	5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,00	2,56	116,48	31,82	6,00	15,40	1,25	0,00	0,002	0,01	0,14	0,40
		ИТОГО		12,18	12,08	95,51	516,39	196,22	188,06	43,36	23,73	67,80	2,29	0,75	0,13	0,06	1,01	13,02
		5 день																
315	1	Запеканка рисовая с творогом	160	11,38	15,48	43,61	349,95	101,76	93,36	11,68	32,72	88,72	0,67	16,00	0,04	0,03	0,87	0,60
	2	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,50	24,15	117,50	189,00	66,50	11,50	16,5	43,50	1,00	0,00	0,08	0,03	0,8	0,00
648/у о	3	Кисель фруктовый	200	0,14	0,06	17,26	90,10	3,60	25,25	5,25	4,40	8,24	0,86	0,00	0,00	0,01	0,08	0,10
		ИТОГО		15,47	16,04	85,02	557,55	294,36	185,11	28,43	53,62	140,46	2,53	16,00	0,12	0,07	1,75	0,70
		6 день																
209/7 3	1	Каша геркулесовая вязкая	200/15	15,64	18,89	32,34	379,12	84,79	77,80	9,73	27,27	73,93	0,55	13,33	0,03	0,02	0,72	0,49
	2	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,50	24,15	117,50	189,00	66,50	11,50	16,5	43,50	1,00	0,00	0,08	0,03	0,8	0,00
628/ 1994	3	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	14,970	57,00	0,97	25,25	5,25	4,40	8,24	0,86	0,00	0,00	0,01	0,08	0,10
		ИТОГО		19,79	19,44	71,46	553,62	274,76	169,55	26,48	48,17	125,67	2,41	13,33	0,11	0,06	1,60	0,59
		7 день																
257/ 94	1	Каша гречневая молочная с маслом	200/15	15,48	13,53	56,74	261,13	1,13	189,87	12,63	98,77	149,29	3,35	26,88	0,15	0,08	1,80	0,00
	2	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,50	24,15	117,50	189,00	66,50	11,50	16,5	43,50	1,00	0,00	0,08	0,03	0,8	0,00
628/ 1994	3	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	14,970	57,00	0,97	25,25	5,25	4,40	8,24	0,86	0,00	0,00	0,01	0,08	0,10
		ИТОГО		19,630	14,080	80,890	435,63	191,100	281,620	29,380	119,670	201,030	5,210	26,880	0,230	0,120	2,680	0,100
		8 день																
209/7 3	1	Икра кабачковая	30	7,790	11,560	43,591	285,890	4,661	5,080	0,040	1,230	8,900	0,046	0,750	0,050	0,020	0,061	12,624
	2	Каша ячневая	100	9,570	13,490	42,420	219,240	124,300	135,300	54,500	32,700	225,600	1,220	20,000	0,140	0,050	1,640	0,000

	3	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,50	24,15	117,50	189,00	66,50	11,50	16,5	43,50	1,00	0,00	0,08	0,03	0,8	0,00
	4	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,280	83,00	53,60	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	100,00	0,030	0,180	0,08	0,00
639 yo	5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,00	2,56	116,48	31,82	6,00	15,40	1,25	0,00	0,002	0,01	0,14	0,40
		ИТОГО		26,83	30,17	138,21	818,63	374,12	379,36	119,86	61,23	370,20	4,51	120,75	0,30	0,29	2,73	13,02
		9 день																
315	1	Запеканка рисовая с творогом	160	11,38	15,48	43,61	349,95	101,76	93,36	11,68	32,72	88,72	0,67	16,00	0,04	0,03	0,87	0,60
	2	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,50	24,15	117,50	189,00	66,50	11,50	16,5	43,50	1,00	0,00	0,08	0,03	0,8	0,00
648/γ o	3	Кисель фруктовый	200	0,14	0,06	17,26	90,10	3,60	25,25	5,25	4,40	8,24	0,86	0,00	0,00	0,01	0,08	0,10
		ИТОГО		15,47	16,04	85,02	557,55	294,36	185,11	28,43	53,62	140,46	2,53	16,00	0,12	0,07	1,75	0,70
		10 день																
209/7 з	1	Каша геркулесовая вязкая	200/15	15,64	18,89	32,34	379,12	84,79	77,80	9,73	27,27	73,93	0,55	13,33	0,03	0,02	0,72	0,49
	2	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,50	24,15	117,50	189,00	66,50	11,50	16,5	43,50	1,00	0,00	0,08	0,03	0,8	0,00
628/ 1994	3	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	14,970	57,00	0,97	25,25	5,25	4,40	8,24	0,86	0,00	0,00	0,01	0,08	0,10
		ИТОГО		19,79	19,44	71,46	553,62	274,76	169,55	26,48	48,17	125,67	2,41	13,33	0,11	0,06	1,60	0,59
		11 день																
257/ 94	1	Каша гречневая молочная с маслом	200/15	15,48	13,53	56,74	261,13	1,13	189,87	12,63	98,77	149,29	3,35	26,88	0,15	0,08	1,80	0,00
	2	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,50	24,15	117,50	189,00	66,50	11,50	16,5	43,50	1,00	0,00	0,08	0,03	0,8	0,00
628/ 1994	3	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	14,970	57,00	0,97	25,25	5,25	4,40	8,24	0,86	0,00	0,00	0,01	0,08	0,10
		ИТОГО		15,68	13,58	71,71	318,13	2,10	215,12	17,88	103,17	157,53	4,21	26,88	0,15	0,09	1,88	0,10
		12 день																
257/9 4	1	Каша рисовая молочная с маслом	200/15	15,64	18,89	32,34	379,12	84,79	77,80	9,73	27,27	73,93	0,55	13,33	0,03	0,02	0,72	0,49
	2	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,50	24,15	117,50	189,00	66,50	11,50	16,5	43,50	1,00	0,00	0,08	0,03	0,8	0,00
628/ 1994	3	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	14,970	57,00	0,97	25,25	5,25	4,40	8,24	0,86	0,00	0,00	0,01	0,08	0,10
		ИТОГО		19,79	19,44	56,49	553,62	274,76	169,55	26,48	48,17	125,67	2,41	13,33	0,11	0,06	1,60	0,59
		ИТОГО за 12 дней		221,49	213,30	1007,40	6427,58	2742,23	3114,44	899,06	1019,59	2153,03	37,57	443,77	1,91	1,65	21,51	34,21
		Средняя эн.ценность в 1 день		18,46	17,78	83,95	535,63	228,52	259,54	74,92	84,97	179,42	3,13	36,98	0,16	0,14	1,79	2,85

Использован Сборник технологических нормативов "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания" ТОО "Пчелка", Москва, 1994г.

Составители: Ананина В.А., Акибы С.Л., Лапшина В.Т., Малыгина Р.М., Пробченкова Т.М., Соколова В.Л., Рубан А.П., Фонарева Г.С., Ясюченя Э.И.

Под редакцией Ф.Л.МАРЧУКА