

3 день

№ рец	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые а-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак															
	Шницель мясной	80	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08		0,12	23	0	35	133,1	25,7	1,2
53	Пюре картофельное	150	2,1	3,6	13,6	189,0	0,14	0,11	5,33	0,15	0,17	37,05	88,92	42,95	1,01
685	Чай с лимоном	207	1	0,0	21,2	88	0,00	0,00	2,80	0,00	0,01	2,80	1,54	0,84	0,04
692	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,2	12,1	6,39	0,03	0,01	0,00	0,00	0,02	6,00	19,50	4,20	0,33
	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,02	0,01	2,80	0,01	0,28	7,00	5,60	1,40	0,70

4 день

№ рец	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые а-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак															
71	Запеканка из творога	140	21,0	18,62	19,18	334,6	0,06	0,23	0,20	0,07	0,48	142,08	203,14	22,96	0,92
	Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,3	0,20	0,21	1,6	0,02	0,61	168,92	270,68	150,9	1,5
12	Какао с молоком	200	9,8	10,0	65,0	380	0,04	0,15	1,25	0,02	0,01	120,32	141,40	103,4	0,98
	Банан	100	0,6	0,6	14,7	70,5	0,01	0,00	4	0,00	0,00	16	18	10	0,40
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,2	12,1	6,36	0,03	0,01	0,00	0,00	0,02	6,00	19,50	4,20	0,33
	Сыр порциями	20	4,09	4,6	0,49	60,00	0,01	0,05	0,10	0,04	0,04	132	75	5,25	15

5 день

№ рец	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак															
437	Гуляш	80	13,9	6,5	4	132	0,03	0,04	1,43	0,00	1,90	7,39	55,45	7,83	0,86
4	Каша гречневая	150	4,3	3,6	19,4	271,5	0,20	0,11	0,00	0,03	0,62	14,99	199,33	132,3	4,45
685	Чай с лимоном	208	1	0,0	21,2	81	0,00	0,00	2,80	0,00	0,01	2,80	1,54	0,84	0,04
692	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,2	12,1	6,36	0,03	0,01	0,00	0,00	0,02	6,00	19,50	4,20	0,33
	Огурец свежий (соленый огурец)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,02	0,01	2,80	0,01	0,28	7,00	5,60	1,40	0,70

9 день

№ рец	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые а-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак															
	Мясо птицы отварное	80	23,1	23,7	0,00	304,6	0,15	0,29	3,71	0,08	2,78	103,29	280,47	59,42	2,05
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,3	3,6	19,4	126,3	0,20	0,11	0,00	0,03	0,62	14,99	199,33	132,3	4,45
	Соленный огурец	60	1,8	15,0	-	85,5	0,03	0,02	11,46	0,00	2	16,07	18,26	10,	0,46
692	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,2	12,1	6,36	0,03	0,01	0,00	0,00	0,02	6,00	19,50	4,20	0,33
12	Какао с молоком	200	9,8	10,0	65,5	380,0	0,04	0,15	1,25	0,02	0,01	120,32	141,40	103,4	0,98

10 день

№ рец	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые а-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак															
455	Тефтеля	90	9,85	11,75	11,86	231,30	0,03	0,0	1,43	0,	1,9	7,39	55,45	7,83	0,83
53	Пюре картофельное	150	2,1	3,6	13,6	189	0,14	0,11	5,33	0,15	0,17	37,05	88,92	42,95	1,01
142	Кофейный напиток	200	0,22	-	15,22	61,33	0,02	0,07	0,58	0,01	0,00	54,00	54,00	42,00	0,04
692	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,2	12,1	6,36	0,03	0,01	0,00	0,00	0,02	6,00	19,50	4,20	0,33
	Огурец свежий (соленый огурец)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,02	0,01	2,80	0,01	0,28	7,00	5,60	1,40	0,70

Меню разработано согласно сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В.Т. Лапшиной