

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ сош имени Карла Маркса
Алекс. С.В. Леникова
 11 января 2021 г.

Примерное двухнедельное меню для обучающихся 5-11 классов МБОУ сош им. Карла Маркса

Сборник рецептов 2006 г.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Минеральные в-ва, мг				Витамины, мг			
			Б	Ж	У			Ca	P	Fe	Mg	A	E	B ₁	C
1 день															
Сборник рецептов 1994 г.	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	8.24	10.62	41.18		293.82	8.98	62	0.78	23	36	0.8	0.38	27.00
Рецептура № 762	Кофейный напиток	200	2.2	1.2	27.2		132	60	8	46	-	10	-	0.02	0.6
Сборник рецептов 1994 г.	Хлеб пшеничный	30	3.2	0.2	14.8		71	6	4	20	0.3	0	0.5	0.03	0
Сборник рецептов 1994 г.	Джем фруктовый	10	0.03	4.13	0.04		37.40	2	4	0	0	118	0.2	-	0
Рецептура № 163	Суп молочный с овощами	250	4.53	10.33	8.45		167.90	45	147	1.0	32	10	0.1	0.10	22.18

Рецептура № 29	Колбаса отварная порционно	100	13,11	6,75	2,81	126,43	35	159	1,8	20	0	0,4	0,19	0
Рецептура № 469	Макаронны отварные	180	2,86	5,32	23,35	171,80	0,94	24	158	1,6	68	1,0	0,12	1,0
Сборник рецептов 1994 г.	Свежий помидор	60	0,71	-	1,58	64,84	9	5	0,4	4	0	0,1	0,02	9,18
Сборник рецептов 1994 г.	Напиток из ягод с витамином С	200	0,72	0,11	23,83	83,03	18	12	0,20	6	-	0,2	0,02	0,2,1
Сборник рецептов 1994 г.	Хлеб ржаной	60	5,9	1,1	30,1	157	32	42	142	3,5	0	1,3	0,16	0
Сборник рецептов 1994 г.	Вода питьевая детская на весь день не минерализованная	300	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

2 день

Сборник рецептов 1994 г.	Каша молочная жидкая из хлопьев Геркулес с маслом сливочным	200/5	9,00	12,50	32,68	280,00	139	166	1,30	38	40	0,1	0,12	17,60
Рецептура № 643	Чай с молоком	200	1,6	1,4	18,4	92	62	8	46	-	10	-	0,02	0,6
Сборник рецептов 1994 г.	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,2	14,8	71	6	4	20	0,3	0	0,5	0,03	0
Рецептура № 23	Сыр порционно	16	2,60	2,61	-	34,40	100,00	56	0,08	2	5,6	1	0,003	0,08
Рецептура № 131	Суп картофельный с рыбными консервами	250/25	4,63	9,15	6,28	140,98	44,13	5,25	5,25	1,0	23	0,1	0,13	15,55

Рецептура № 416	Котлета из мяса	100	13.11	6.75	2.81	126.43	18	14	2.2	20	33	0.07	0.08	0
Рецептура № 465	Рис отварной	180	5.1	6.5	26.9	191	30	23	62	1.1	36	0.8	0.08	2.3
Рецептура № 528	Соус томатный	25	0.83	4.80	1.92	54.74	22,60	20	0,10	10	241	1.2	0.01	0.44
Рецептура № 591	Кисель из концентрата с витамином С	200	0.2	0.2	26.0	60.01	6	8	0.6	2	-	-	-	1.8
Сборник рецептов 1994 г.	Свежий огурец порционно	60	0.2	-	0.8	4	7	4	13	0.2	0	-	0.01	3
Сборник рецептов 1994 г.	Хлеб ржаной	60	5.9	1.1	30.1	157	32	42	142	3.5	0	1.3	0.16	0

3 день

Сборник рецептов 1994 г.	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200/5	5.6	6.65	22.10	170.93	137	186	1.2	48	40	0.3	0.18	1.4
Рецептура № 643	Какао с молоком	200	4.0	3.2	25.2	146	126	32	116	1.0	20	-	0.04	1.4
Сборник рецептов 1994 г.	Хлеб пшеничный	30	3.2	0.2	14.8	71	6	4	20	0.3	0	0.5	0.03	0
Сборник рецептов 1994 г.	Джем фруктовый	10	0.03	4.13	0.04	37.40	0.60	128	0.2	9	46	0.1	0.01	0.2
Рецептура № 110	Борщ с капустой, картофелем, с тушенкой	250/25	6.68	10.34	17.28	191.16	61	155	1.3	35	23	0.1	0.06	10
Рецептура	Рыба (филе) тушеная с овощами	60/40	9.6	4.2	4.4	95	30	29	153	0.6	26	0.8	0.07	2.8

[illegible]

Сборник рецептов 1994 г.	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	6,04	9,96	31,32	239,34	139	166	1,0	38	40	0.1	0,12	1.4
Рецептура № 643	Какао с молоком	200	4.0	3.2	25.2	146	126	32	116	1.0	20	-	0,04	1.4
Сборник рецептов 1994 г.	Хлеб пшеничный	30	3.2	0,2	14.8	71	6	4	20	0.3	0	0.5	0.03	0
Рецептура № 23	Сыр порционно	10	2,60	2,61	-	34,40	100,0		0,08	5.6	10	0.1	0,003	0,08
Рецептура № 120	Щи из свежей капусты с тушенкой	250/20	7.4	6.9	9.9	133	64	30	153	1.0	23	0.1	0,08	22.0
Рецептура № 394	Жаркое по домашнему	180	2,80	3,82	10,21	125,99	39	258	4.2	63	0	4.5	0.21	16.5
Рецептура № 627	Чай сладкий с лимоном	200/7	0,72	0,11	23,83	83,03	18	12	0,70	6	-	0.2	0,02	2.1
Сборник рецептов 1994 г.	Хлеб ржаной	60	5.9	1.1	30.1	157	32	42	142	3.5	0	1.3	0.16	0
Сборник рецептов 1994 г.	Свежий огурец порционно	60	0,2	-	0.8	4	7	4	13	0.2	0	-	0.01	3

8 день

Сборник рецептов 1994 г.	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	8,08	9,12	1,44	119,71	139	166	1,0	38	40	0.1	0,12	1.4
Рецептура № 762	Кофейный напиток	200	2.2	1.2	27.2	132	60	8	46	-	10	-	0,02	0,6
Сборник рецептов	Хлеб пшеничный	30	3.2	0,2	14.8	71	6	4	20	0.3	0	0.5	0.03	0

Рецептура № 465	Рис отварной	180	5.1	6.5	26.9	191	30	23	62	1.1	36	0.8	0.08	2.3
	Чай сладкий	200	0,72	0,11	23,83	83,03	18	12	0,70	6	-	0.2	0,02	2.1
Сборник рецептов 1994 г.	Хлеб ржаной	60	5.9	1.1	30.1	157	32	42	142	3.5	0	1.3	0.16	0

10 день

Рецептура № 4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	6,57	8,24	25,89	204,75	139	166	1,0	38	40	0.1	0,12	1.4
Рецептура № 643	Какао с молоком	200	4.0	3.2	25.2	146	126	32	116	1.0	20	-	0,04	1.4
Сборник рецептов 1994 г.	Хлеб пшеничный	30	3.2	0,2	14.8	71	6	4	20	0.3	0	0.5	0.03	0
Сборник рецептов 1994 г.	Джем фруктовый	10	0,03	4,13	0,04	37,40	0,60	128	0,2	9	46	0.1	0.01	0.2
Рецептура № 193	Свекольник со сметаной с тушенкой	250/20	7.9	8,7	11.7	171	64	40	170	20	30	0.1	0,08	9.8
Рецептура № 330	Шницель рыбный	100	11.9	12.5	7.5	191	7	7.6	0.08	3.6	34	25	152	0.8
Рецептура № 472	Картофельное пюре	180	12,71	6,02	6,86	136,19	6,15	90	4,34	30	0.14	5.6	0,22	11,39
Рецептура № 588	Компот из сухофруктов	200	0,72	0,11	23,83	83,03	18	12	0,20	6	-	0.2	0,02	0,2.1
	Хлеб ржаной	60	5.9	1.1	30.1	157	32	42	142	3.5	0	1.3	0.16	0

Составила ответственная за горячее питание Зорина Л.А.