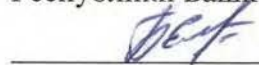


Согласовано

Технолог МКУ «Отдел образования»

МР Гафурийский район

Республики Башкортостан



Е.О. Безовчук

Утверждаю

Директор МОБУ СОШ № 1

с. Красноусольский

И.В. Пестрова



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

МОБУ СОШ № 1 с. КРАСНОУСОЛЬСКИЙ

(для детей от 11 лет и старше)

2016-2017 учебный год

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 11 и старше

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюд	масса порций	пищевые вещества (г)			энергетич. ценность	витамины (мг) минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C	
			4	5	6	7	8	9	12	14	15	16	
1	2	3											
завтрак													
№332,сб.рец.2004г.	макаронные изделия отварные	230/10	8,4	6,4	51	301	14,28	11,21	1,13	0,09	0,03	0	
№593,сб.рец.2004г.	соус томатный	70	0,7	3,1	4,2	49	3,5	4,9	0,21	0,02	0,02	1,4	
№685,сб.рец.2004г.	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0	
	хлеб (пшен.)	60	9,75	1,5	56	267	39,6	64,8	2,88	0,4	0	2,37	
итого:			19	11	121,1	652	57,64	80,91	4,25	0,51	0,05	3,77	

День:вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 11 и старше

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюд	масса порци й	пищевые вещества (г)			энергетич. ценность	витамины (мг) минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15	16
завтрак												
№302,сб.рец.2004г.	каша рисовая молочная вязкая	250/7	9,7	12,5	54,4	370	244	53,64	0,77	0,11	0,3	1,07
№685,сб.рец.2004г.	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб (пшен.)	60	9,75	1,5	56	267	39,6	64,8	2,88	0,4	0	2,37
итого:			19,6	14	120,3	672	283,8	118,4	3,68	0,51	0,3	3,44

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: от 11 и старше

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюд	масса порци й	пищевые вещества (г)			энергетич. ценность	витамины (мг) минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C	
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15	16	
завтрак													
№311,сб.рец.2004г.	каша манная молочная жидкая	250/7	10,2	12,8	42,3	325	264,5	35,82	0,62	0,12	0,32	1,15	
№685,сб.рец.2004г.	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0	
	хлеб (пшен.)	60	9,75	1,5	56	267	39,6	64,8	2,88	0,4	0	2,37	
итого:			20,1	14,3	108,2	627	304,4	100,6	3,53	0,52	0,32	3,52	

День:четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: от 11 и старше

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюд	масса порций	пищевые вещества (г)			энергетич. ценность	витамины (мг) минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15	16
завтрак												
№ 132, сб.рец.2004 г.	рассольник ленинградский	300/12	2,6	6,4	18,5	144	18,7	27	1,02	0,09	0,07	8,04
№685,сб.рец.2004г.	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб (пшен.)	60	9,75	1,5	56	267	39,6	64,8	2,88	0,4	0	2,37
итого:			12,5	7,93	84,4	446	58,56	91,8	3,93	0,49	0,07	10,41

День:пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: от 11 и старше

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюд	масса порци й	пищевые вещества (г)			энергетич. ценность	витамины (мг) минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15	16
завтрак												
№520,сб.рец.2004г.	картофельное пюре	230	4,7	8,1	29,9	215	55,83	45,05	1,64	0,17	0,16	7,96
№163,сб.рец.2003г.	котлета "Здоровье"	120	18	14,7	9,6	243	45,83	34,09	1,62	0,08	0,19	0,66
№685,сб.рец.2004г.	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб (пшен.)	60	9,75	1,5	56	267	39,6	64,8	2,88	0,4	0	2,37
итого:			32,6	24,3	105,4	760	141,5	143,9	6,17	0,65	0,35	10,99

День:понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 11 и старше

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюд	масса порци й	пищевые			энергетич. ценность	витамины (мг) минеральные						
			вещества (г)				вещества (мг)						
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C	
			4	5	6	7	8	9	12	14	15	16	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15	16	
завтрак													
№311,сб.рец.2004г.	каша пшенная молочная жидкая	250/7	9,3	11	44	312	161,5	56,17	1,47	0,22	0,2	0,67	
№685,сб.рец.2004г.	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0	
	хлеб (пшен.)	60	9,75	1,5	56	267	39,6	64,8	2,88	0,4	0	2,37	
итого:			19,2	12,5	109,9	614	201,4	121	4,38	0,62	0,2	3,04	

День:вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 11 и старше

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетич. ценность	витамины (мг) минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15	16
завтрак												
№330,сб.рец.2004г.	каша горошковая	220/10	19	4,6	41,1	285	146,2	98,93	5,67	0,4	0,16	0
№487,сб.рец.2004г.	курица отварная	100	24,7	19,1	11,5	319	52,6	33,6	2,69	0,09	0,12	4,96
№685,сб.рец.2004г.	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб (пшен.)	60	9,75	1,5	56	267	39,6	64,8	2,88	0,4	0	2,37
итого:			53,6	25,2	118,5	906	238,7	197,3	11,27	0,89	0,28	7,33

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 11 и старше

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюд	масса порций	пищевые вещества (г)			энергетич. ценность	витамины (мг) минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15	16
завтрак												
№520, сб. рец. 2004 г.	картофельное пюре	230	4,7	8,1	29,9	215	55,83	45,05	1,64	0,17	0,16	7,96
№64, сб. рец. 2003 г.	салат из свеклы с растительным маслом	100	1,3	8	6,6	103	34,39	18,68	1,2	0,01	0,03	1,87
№685, сб. рец. 2004 г.	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб (пшен.)	60	9,75	1,5	56	267	39,6	64,8	2,88	0,4	0	2,37
итого:			15,9	17,6	102,4	620	130,1	128,5	5,75	0,58	0,19	12,2

День:четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 11 и старше

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюд	масса порци й	пищевые вещества (г)			энергетич. ценность	витамины (мг) минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C	
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15	16	
завтрак													
№297,сб.рец.2004г.	каша гречневая рассыпчатая	250/7	14	8,7	57,9	372	21,57	204,1	6,99	0,31	0,18	0	
№369,сб.рец.2004г.	рыба отварная с соусом польским	120/50	23	9,5	1,7	183	61,5	73,16	1,35	0,14	0,17	1,95	
№685,сб.рец.2004г.	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0	
	хлеб (пшен.)	60	9,75	1,5	56	267	39,6	64,8	2,88	0,4	0	2,37	
итого:			46,9	19,7	125,5	857	122,9	342	11,25	0,85	0,35	4,32	

День:пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 11 и старше

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюд	масса порци й	пищевые			энергетич. ценность	витамины (мг)		минеральные			
			вещества (г)				вещества (мг)					
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
			4	5	6	7	8	9	12	14	15	16
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15	16
завтрак												
№311,сб.рец.2004г.	каша молочная "Дружба"	250/7	7,9	11,2	42,6	302	158,1	46,24	1,01	0,15	0,2	0,67
№685,сб.рец.2004г.	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб (пшен.)	60	9,75	1,5	56	267	39,6	64,8	2,88	0,4	0	2,37
итого:			17,8	12,7	108,5	604	198	111	3,92	0,55	0,2	3,04