

Примерное двухнедельное меню для возрастной категории 12 лет и старше на осенне-зимний период для столовой МБОУ «Краснохолмская сош № 1»

Председатель Совета Краснохолмского ГОРПО _____

А.О. Крылов

Директор МБОУ «Краснохолмская сош № 1» _____

Е.В. Корина



Примерное меню для возрастной категории с 12 лет и старше в осенне-зимний период

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			б	ж	у		В ₁	С	А	В ₂	Ca	Р	Mg	Fe	
	1 неделя														
	Понедельник														
	Завтрак:														
№ 175 2011	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом и сахаром	240	6,63	12,20	47,41	327,3	0,11	1,05	59,8	0,15	145,8	171,0	40,6	0,92	
№ 376 2011	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28	
№ 3 2011	Бутерброд с сыром российским	50	5,8	8,30	14,83	157	0,04	0,11	59,0	0,07	139,2	96,0	9,45	0,49	
№ 338 211	Банан	100	1,50	0,50	21,0	96	0,04	10,0	-	0,05	8,0	28,0	42,0	0,60	
	Итого:	605				640,3									
	Обед:														
№ 24 2011	Салат из свежих помидор и огурцов с луком репчатым	100	0,97	6,08	3,65	70,7	0,05	8,25	-	0,03	19	34	16,05	0,73	
№ 102 2011	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	-	0,07	42,68	88,1	35,58	2,05	
№ 268 2011	Биточки из говядины со сливочным маслом	100	14,4	20,5	12,02	292,73	0,06	0,31	36,36	0,11	11,66	154,33	27,82	2,73	
№ 312 2011	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,7	0,17	21,8	-	0,13	44,38	103,9	33,3	1,21	
№ 380 2011	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	2,0	20,9	113,4	0,02	0,38	10,0	0,08	128,8	86,56	12,9	0,08	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	-	6,9	31,8	7,50	0,93	
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,22	-	-	4,60	17,40	6,60	0,22	
	Итого:	880				905,51									
	Вторник														
	Завтрак:														
№ 2/0 2011	Омлет натуральный	180	16,70	29,80	3,20	347,60	0,12	0,32	389,49	0,62	123,75	270,9	19,24	3,16	
№ 131	Горох овощной отварной с	60	1,8	2,14	3,4	40,6	0,04	6,22	11,4	0,04	15,2	39,6	13,0	0,46	

2011	маслом сливочным	200	2,94	2,0	20,9	113,4	0,02	0,38	10,0	0,08	128,8	86,56	12,9	0,08
№ 380 2011	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	2,0	20,9	113,4	0,02	0,38	10,0	0,08	128,8	86,56	12,9	0,08
№ 1 2011	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40	0,21	8,4	22,5	4,2	0,35
№ 338 2011	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,0	0,02	5,0	-	0,03	19,0	16,0	12,0	2,30
	Итого:	580				684,6								
	Обед:													
№ 20 2011	Салат из свежих огурцов	100	7,52	6,02	2,35	66,7	0,03	4,7	-	0,03	22,32	39,7	13,18	0,57
№ 83 2011	Борщ с картофелем	250	2,03	5,02	13,44	117,0	0,08	9,18	-	0,06	42,0	65,8	29,8	1,38
№ 227 2011	Рыба припущенная	100	15,6	7,47	0,84	132,8	0,07	0,76	44,55	0,09	14,06	177,89	41,7	0,82
№ 125 2011	Картофель отварной	180	3,46	6,8	24,0	180	0,19	24,7	34,3	0,12	23,4	95,6	34,8	1,41
№ 383 2011	Какао с молоком сгущенным	200	3,67	2,6	25,09	138,4	0,03	0,38	9,5	0,09	128	117,9	18,0	0,6
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	-	6,9	31,8	7,50	0,93
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,22	-	-	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого:	880				450,63								
	Среда													
	Завтрак:													
№ 173 2011	Каша вязкая молочная из геркулеса с маслом и сахаром	240	9,07	14,3	51,9	373,1	0,20	1,05	59,8	0,19	163,6	256,3	77,3	1,92
№ 377 2011	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62	-	2,83	-	-	14,2	4,4	2,4	0,36
№ 1 2011	Бутерброд с колбасой	50	5,3	8,26	14,82	155	0,09	-	-	0,12	11,2	59,9	9,2	0,44
№ 338 2011	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,0	-	0,02	16,0	11,0	9,0	2,20
	Итого:	512				637,1								
	Обед:													
№ 23 2011	Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,11	4,57	77,7	0,05	18	-	0,03	17,66	31,83	17,5	0,83
№ 101 2011	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	-	0,06	26,7	56,0	22,8	0,88
№ 259 2011	Жаркое по-домашнему	280	19,88	75,3	134,00	804,4	0,59	11,7	-	16,9	70,0	288,5	480,7	4,82
№ 349 2011	Компот из смеси	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,07	-	0,02	32,5	23,4	17,5	0,7

[illegible]

№ 312 2011	Пюре картофельное	180	3,68	5,8	24,5	164,7	0,17	21,8	-	0,13	44,4	103,9	33,3	1,2
№ 352 2011	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,1	119,2	0,01	1,83	-	0,01	11,5	6,6	3,6	0,6
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	-	6,9	31,8	7,50	0,93
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,22	-	-	4,60	17,40	6,6	0,22
	Итого:	880				448,78								
	Понедельник													
	Завтрак:													
№ 223 2011	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	29,2	22,1	56,0	540	0,12	0,93	130,0	0,6	391,2	430,2	53,1	1,3
№ 376 2011	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
№ 3	Бутерброд с сыром российским	50	5,8	8,30	14,83	157	0,04	0,11	59,0	0,07	139,2	96,0	9,45	0,49
№ 338 2011	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,0	-	0,02	16,0	11,0	9,0	2,20
	Итого:	565				804,0								
	Обед:													
№ 71 2011	Овощи натуральные свежие огурцы	100	0,8	0,1	1,9	10	0,03	3,5	-	0,02	17	30	14	0,5
№ 99 2011	Суп из овощей	250	1,6	5,0	9,15	95,3	0,07	10,4	-	0,05	34,9	49,3	20,8	0,8
№ 278 2011	Тефтели из свинины	100	11,7	13,5	102,1	215,5	0,18	1,3	15,4	0,06	27,8	75,8	15,9	4,6
№ 305 2011	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,0	240,0	0,03	-	-	0,02	2,9	72,7	22,8	6,6
№ 346 2011	Компот из свежих апельсинов	200	0,45	0,10	34,0	141,2	0,02	12,0	-	0,02	23,02	11,5	7,7	0,24
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	-	6,9	31,8	7,50	0,93
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,22	-	-	4,60	17,40	6,6	0,22
	Итого:	880				817,73								
	Вторник													
	Завтрак:													
№ 185 2011	Запеканка рисовая со сгущенным молоком	240	7,37	7,74	66,2	364,0	0,06	0,42	24,0	0,12	153,2	178,04	41,2	0,9
№ 377 2011	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62	-	2,83	-	-	14,2	4,4	2,4	0,36
№ 1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40	0,21	8,4	22,5	4,2	0,35
№ 341 2011	Апельсин с сахаром	115	0,90	0,20	23,10	103	0,04	60,0	-	0,03	35,0	23,0	13,0	0,30
	Итого:	595				665								
	Обед:													
№ 29	Салат из сырых овощей	100	1,17	6	3,83	73,83	0,03	13,17	-	0,05	25,5	35,67	18,83	0,67

2011	Рассольник ленинградский	250	2,0	5,09	12,0	107,3	0,09	8,4	-	0,06	29,2	56,7	24,2	0,9
№ 232 2011	Рыба, запеченная в сметанном соусе	250	17,6	17,9	38,05	382,8	0,16	0,22	59,8	0,8	95,9	280,8	56,4	2,75
№ 389 2011	Соки фруктовые - яблочный	200	1,0	-	20,2	84,8	0,02	4,0	-	0,02	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	-	6,9	31,8	7,50	0,93
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,22	-	-	4,60	17,40	6,6	0,22
	Итого:	850				464,46								
	Среда													
	Завтрак:													
№ 173 2011	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	240	9,07	14,3	51,9	373	0,20	1,05	16,1	0,18	17,08	285,7	78,6	2,29
№ 376 2011	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
№ 3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,30	14,83	157	0,04	0,11	59,0	0,07	139,2	96,0	9,45	0,49
№ 338 211	Банан	100	1,50	0,50	21,0	96	0,04	10,0	-	0,05	8,0	28,0	42,0	0,60
	Итого:	605				686								
	Обед:													
№ 48 2011	Салат витаминный	100	0,83	6,12	5,33	79,33	0,05	8,83	-	0,03	19,4	30,83	18,17	1,05
№ 97 2011	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114	0,13	12,0	-	0,08	30,45	77,7	31,4	1,2
№ 269 2011	Котлеты, биточки (особые)	100	14,31	22,9	12,1	314,5	0,15	-	40	-	11,2	157,7	29,0	2,36
№ 309 2011	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,4	31,7	202,1	0,07	-	-	0,03	5,83	44,6	25,3	1,33
№ 349 2011	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,0	132,8	0,02	0,73	-	0,2	32,5	23,4	17,5	0,7
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	-	6,9	31,8	7,50	0,93
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,22	-	-	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого:	880				958,46								
	Четверг													
	Завтрак:													
№ 222 2011	Пудинг из творога с молоком сгущенным	200	25,9	20,3	66,3	551,4	0,12	0,9	130,0	0,60	391,0	430,3	53,1	1,28
№ 376 2011	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
№ 1 2011	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40,0	0,21	8,4	22,5	4,2	0,35
№ 338 2011	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,0	-	0,02	16,0	11,0	9,0	2,20

[illegible]