

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ КОМПЛЕКСНЫХ ОБЕДОВ
Льготного питания для учащихся с 11 до 18 лет
на 76-47 рублей

Сезон: 3 зимне-весенний

Р-ра Сборни к	Наименование блюд	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность, ккал	Витамины			Минеральные в-ва	
							В1	В2	С	Са	Р
	1 НЕДЕЛЯ										
	1 ДЕНЬ										
134	Суп крестьянский с крупой (пшено) и мясом птицы	250/25	21,6	12,3	31,9	131					
413	Сосиска отварная	100	11,6	13,2	3,5	262					
516	Макаронные изделия отварные	180	7,7	14,5	62,3	264					
685	Чай с сахаром	30	0,2	0,10	3	4	0,009	0,006	2,1	5,1	9
	Батон домашний	200/15	0,2		15	58					
	Итого	70	0,6	1,8	51,9	182	0,11	0,04		16,1	62,3
	2 ДЕНЬ										
	2 ДЕНЬ										
140	Суп картофельный с вермишелью	250	2,7	2,9	10,9	78					
487	Птица отварная	100	18,7	9,4	7,2	144					
302	Каша гречневая	180	10,8	19,0	50,7	190					
685	Овощи по сезону	30	0,2	0,10	0,8	4	0,009	0,006	2,1	5,1	9
	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58					
	Батон домашний	70	0,6	1,3	37,1	130	0,08	0,03		11,5	44,5
738	Пирожок с повидлом	60	3,8	4,3	25,9	295,0	0,05	0,06	0,09	35,0	108,0
	Итого										
	3 ДЕНЬ										
	3 ДЕНЬ										
139	Суп картофельный с горохом и мясом птицы	250/25	11,0	8,5	22,5	205					
377	Рыба запеченная	100	16,1	5,6	16,4	133					

132	Рассольник ленинградский	250	3,0	4,5	20,1	135														
431/600	Печень по-строгановски	100	25,6	20,4	3,9	206														
302	Макаронные изделия отварные	180	7,7	14,5	62,3	264														
	Овоши по сезону	30	0,2	0,10	0,8	4	0,009	0,006	2,1	5,1	9									
685	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58														
779	Булочка молочная	50	4,7	1,1	28,5	148														
	Батон домашний	70	0,6	1,3	37,1	130	0,08	0,03												
	Итого		42,0	41,9	167,7	945	0,1	0,04	2,1	16,6	53,5									
	6 ДЕНЬ																			
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	8,0	6,9	12,0	94														
471/600	Фрикадельки из говядины, тушеные в сметанном соусе	100/60	22,0	27,7	28,5	389														
302	Каша пшеничная	180	5,8	0,8	53,9	179														
	Овоши по сезону	30	0,2	0,10	0,8	4	0,009	0,006	2,1	5,1	9									
685	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58														
	Батон домашний	70	0,6	1,3	37,1	130	0,08	0,03												
	Итого		36,8	36,8	147,3	854	0,1	0,04	2,1	16,6	53,5									

Примечание.

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ПО НОРМАТИВНЫМ ДОКУМЕНТАМ:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г.

2. Справочник «Химический состав пищевых продуктов» под ред. И. М. Скурихина 1987 г.

В меню сезонные овоши, включены в сложный тарнир.

Для приготовления блюд используются продукция с йодосодержащими элементами – с целью поддержания микроутиентов

в организме детей. В рацион не включены соль, морская рыба, обогащенный хлеб "Прибрежный"

