

Основное (организационное) 10-дневное меню для организации горячего питания учащихся в общеобразовательных учреждениях									
ОСЕНЬ									
Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, гр	Пищевые вещества (г)		Энергетическая и ценность (ккал)	Витамины (мг)			Fe
			Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	B1	C	
Завтрак									
1 порция молочной овсяной каши с маслом сл.	173	180/10	7,82	10,01	40,10	0,21	0,87	54,80	132,79
2 порции хлеба с маслом сливочным	2	30/5	2,07	6,55	13,03	0,03	0,00	40,00	11,00
3 порции фруктов с маслом сливочным	379	200	3,17	2,68	15,95	0,020	1,30	0,08	125,78
338 порции фруктов (абрикос)	338	100	0,40	0,40	9,80	0,04	10,00	0,00	16,00
Итого:			13,46	19,64	78,98	0,30	12,17	94,88	285,57
Обед									
1 порция из свежей капусты	45	60	0,80	1,95	5,00	0,01	10,26	0,00	21,28
2 порции картофеля с горохом	102	200	4,39	4,22	13,23	0,23	4,66	0,00	34,14
3 порции супа из птицы	289	175	12,00	11,27	15,20	0,100	11,30	0,30	36,33
4 порции хлеба пшеничный	PIR	40	3,16	0,40	19,3	0,14	0	0,00	9,2
5 порций фруктов	PIR	30	1,68	0,33	14,82	0,040	0,00	0,00	6,90
6 порций фруктов (абрикос)	349	200	0,66	0,69	32,01	0,00	1,00	0,00	23,00
Итого:			22,69	18,26	99,58	0,52	27,22	0,30	113,85
Итого за весь день:			36,15	37,90	178,46	0,82	39,39	95,18	399,42
Завтрак									
1 порция гречневая с маслом	303	150/5	8,57	9,25	38,61	0,11	0,00	87,62	25,57
2 порции хлеба отрубная	288	90	40,64	21,12	0,38	0,13	1,93	36,00	45,81
3 порции хлеба пшеничный	PIR	30	3,16	0,40	19,3	0,14	0	0,00	9,2
4 порций фруктов	376	200/10	0,07	0,02	15,00	0,00	0,03	0,00	11,10
5 порций фруктов (абрикос)	PIR	25	6,70	7,50	72,06	0,04	0,00	10,00	19,75
Итого:			59,14	38,29	145,37	0,42	1,96	133,62	111,43
Обед									
1 порция кабачковая	73	60	1,64	4,31	8,73	0,020	2,81	0,00	54,56
2 порции картофеля с маслом	82	200/5	1,44	3,94	8,75	0,05	8,54	0,00	39,78
3 порции хлеба мясная	268	90	12,96	18,44	10,80	0,04	0,00	29,09	54,60
4 порций фруктов	202	150/5	5,64	5,98	31,47	0,070	0,00	35,24	12,55
5 порций фруктов (абрикос)	342	200	0,16	0,16	27,88	0,01	0,90	0,00	46,34
6 порций хлеба пшеничный	PIR	40	3,16	0,40	19,3	0,14	0	0,00	14,18
7 порций фруктов	PIR	30	1,68	0,33	14,82	0,040	0,00	0,00	9,2
Итого:			26,68	33,56	121,77	0,38	12,25	64,33	6,90
Итого за весь день:			85,82	71,85	267,14	0,80	14,21	197,95	147,65
Завтрак									
1 порция из свежей капусты	45	60	0,80	1,95	5,00	0,01	10,26	0,00	21,28
2 порции картофеля с маслом	284	145	16,77	18,81	20,84	0,28	5,18	22,76	5,18
3 порции хлеба пшеничный	PIR	30	3,16	0,40	19,3	0,14	0	0,00	9,2
4 порций фруктов	389	200	1,00	0,00	19,80	0,02	4,00	0,00	14,00
5 порций фруктов (абрикос)	338	100	0,40	0,40	9,80	0,04	10,00	0,00	16,40
Итого:			22,13	21,56	74,76	0,49	29,44	22,76	65,66

Затраки													
73	60	1,64	4,31	8,73	80,28	0,040	2,81	0,00	54,56	19,73	10,86	1,32	
210	90	8,34	14,88	1,56	175,76	0,080	0,16	251,00	61,80	174,60	9,60	1,58	
3	30/5/15	5,80	8,30	14,8	157	0,14	0,11	0,00	139,2	45,9	9,45	0,49	
ИП	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,040	0,00	0,00	6,90	42,40	7,50	0,93	
338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
389	200	1,00	0,00	19,80	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	
		18,86	28,22	69,51	611,81	0,35	17,08	251,00	292,46	307,63	54,41	9,32	
Обед													
71	60	0,40	0,07	0,95	7,92	0,04	6,30	0,00	5,04	19,73	7,20	0,32	
82	200/5	1,44	3,94	8,75	83,00	0,05	8,54	0,00	39,78	54,60	20,90	0,98	
202	150/5	5,64	5,98	31,47	202,20	0,07	0,00	35,24	12,55	46,34	8,41	0,84	
230	90	13,22	11,94	3,60	175,00	0,080	1,62	39,68	26,68	139,87	20,40	0,50	
ИП	40	3,16	0,40	19,3	94	0,14	0	0,00	9,2	45,9	13,2	0,44	
ИП	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,040	0,00	0,00	6,90	42,40	7,50	0,93	
377	200/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	
		25,67	22,68	94,11	692,61	0,42	19,29	74,92	114,35	353,24	80,01	4,37	
Итого:													
ТОГО за весь день:													
		44,53	50,90	163,62	1304,42	0,77	36,37	325,92	406,81	660,87	134,42	13,69	
Затраки													
222	150/20	17,10	11,91	27,49	285,00	0,17	0,65	137,01	189,96	461,87	30,54	1,05	
ИП	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,040	0,00	0,00	6,90	42,40	7,50	0,93	
ИП	30	3,16	0,40	19,30	94,00	0,140	0,00	0,00	9,20	45,90	13,20	0,44	
338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
386	200	8,21	3,00	12,20	211,20	0,00	1,20	0,00	40,00	2,80	30,00	0,21	
		30,55	16,04	83,61	706,17	0,38	11,85	137,01	262,06	563,97	90,24	4,83	
Обед													
71	60	0,25	0,03	0,08	4,32	0,02	1,76	0,00	6,12	33,48	5,04	0,18	
96	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,09	8,30	0,00	27,88	56,73	16,60	0,62	
259	175	16,20	18,09	16,58	295,00	0,130	6,76	0,00	30,50	229,26	42,48	3,86	
ИП	40	3,16	0,40	19,3	94	0,14	0	0,00	9,2	45,9	13,2	0,44	
ИП	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,040	0,00	0,00	6,90	42,40	7,50	0,93	
342	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95	
		22,72	23,00	86,00	652,61	0,43	17,72	0,00	94,78	412,17	89,96	6,98	
Итого:													
ТОГО за весь день:													
		53,27	39,04	169,61	1358,78	0,81	29,57	0,00	356,84	970,54	180,20	11,81	

ВСЕГО: 518,66 459,61 1886,46 13682,63 8,668 318,08 1459,18 3381,15 7035,65 2147,34 191,88
43,67 47,26 198,87 1396,96 0,61 47,41 179,36 408,53 757,55 199,4 19,18

меню использовался сборник рецептов 2011 г.
иний М.П., Тутельян В.А.