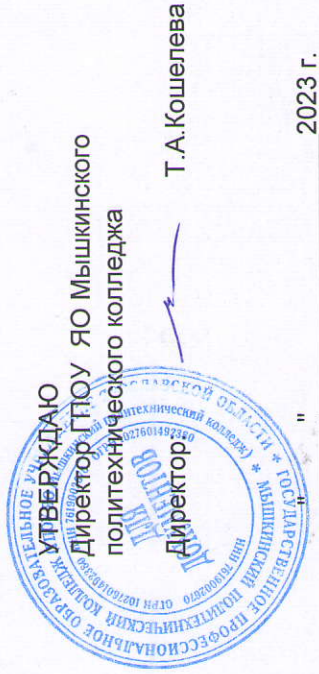




ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГПОУ ЯО Мышкинского политехнического колледжа (ЛТО)

Сезон: весенне-летний период
 Возрастная категория: 7-12 лет и старше.

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, г				Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углевод		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	Неделя: первая	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	День: понедельник														
	ЗАВТРАК														
695	Пирог с яйцом	75	7,1	4,5	24,3	178	0,1	0,1	6	0	49	102	12	0,9	
258	Каша манная молочная	200	8,4	4,7	39	235	0,2	1,3	19	0	130	204	55	1,5	
	Масло сливочное проц.	20	0,2	16,6	0,2	150	0	0	0	0	2	4	0	0	
642	Какао на молоке	200	3,9	3,8	25,10	152	0,04	1,3	20	0	121	90	14	0,2	
	Хлеб пшеничный	80	6	2,4	41,2	210	0,1	0	0	0	16	52	10	1,0	
	Итого за прием пищи		25,6	32	129,8	925	0,44	2,7	45	0	318	452	91	3,6	
	ОБЕД														
	Фрукт	100	0,8	0,8	19,6	94	32	18	22	4,4	0	0	0,06	20	
	Суп с макаронными изделиями с курицей	250/12,5	5,6	6	16,9	140	0,1	0,9	0	0	18	61	12	0,8	
416	Биточки курино-говяжьи	100	14,8	15,8	12	254	0,06	0,8	0	0	38	166	20	2,4	
472/3	Картофельное пюре	200	8,2	7,4	36,8	326	0,4	15,2	0	0	74	252	78	3	
630	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,00	61	0,1	0	0	0	5	8	4	0,9	

	Хлеб ржаной	30		2	0,4	10	52	0,1	0	0	0	11	47	14	1,2
	Хлеб ржаной	30		2	0,4	10	52	0,1	0	0	0	11	47	14	1,2
	ИТОГО за прием пищи			33,6	30,85	120,3	979	32,86	34,9	22	4,4	157	581	142,06	29,5
	Всего за день			59,2	62,85	250,1	1904	33,3	37,6	67	4,4	475	1033	233,06	33,1
	Стоимость в день														
	Неделя: первая														
	День: вторник														
	ЗАВТРАК														
	Бутерброд с сыром	32	10,4	10,6	20,6	221	221	0,1	0,2	83,2	0	289	186	16	0,8
258	Каша геркулесовая молочная	200	8,2	5,9	33,4	221	221	0,2	1,3	19,6	0	143	235	71	1,7
	Масло сливочное проц.	20	0,2	16,6	0,2	150	150	0	0	0	0	2	4	0	0
	Кофейный напиток	200	1,5	1,2	11,60	60	60	0,01	0,3	5	0	30	23	4	0,1
	Хлеб пшеничный	80	6	2,4	41,2	210	210	0,1	0	0	0	16	52	10	1,0
	ИТОГО за прием пищи		26,3	36,7	107	862	862	0,41	1,8	107,8	0	480	500	101	3,6
	ОБЕД														
199	Салат из св. капусты	100	99	3	2,8	15,1	15,1	0,08	46,1	0	0	75	89	31	1,4
110\3	Борщ со св. капустой	250\12,5	6,6	4,4	9,4	115	115	0,1	10,6	0	0	36	105	31	1,9
ТТК	картофелем с курой	50	8,9	13,1	5	192	192	0,03	0,7	0	0	19	97	7	0,8
463\3	Бризоль из курицы	200	10,8	13,4	52,4	378	378	0,2	0	0	0	30	290	78	3
627	Греча отварная	200	0,3	0	15,20	63	63	0,1	2,8	0	0	8	8	5	0,9
	Чай с лимоном +вит "С"	30	2	0,4	10	52	52	0,1	0	0	0	11	47	14	1,2
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52	52	0,1	0	0	0	10	47	14	1,2
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52	52	0,1	0	0	0	10	47	14	1,2
	ИТОГО за прием пищи		129,6	34,7	104,8	867,1	867,1	0,71	60,2	0	0	189	683	180	10,4
	Всего за день		155,9	71,4	211,8	1729,1	1729,1	1,12	62	107,8	0	669	1183	281	14
	Стоимость в день														
	Неделя: первая														
	День: среда														
	ЗАВТРАК														
685\735	Пирог с яблоками	75	4,7	2	31,3	179	179	0,1	0,6	6	0	46	63	11	0,9
294	Сырники из творога	150	28,3	13,5	26,3	350	350	0,09	0,4	72,2	0	239	362	35	1
	Сметана	50	1,3	7,5	1,8	81	81	0,02	0,2	75	0	43	30	4	0,1

59	Кисель из концентрата	200	0	0	0	33,90	131	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	80	6	2,4	41,2	210	210	0,1	0	0	0	0	16	52	10	1,0			
	ИТОГО за прием пищи		40,3	25,4	134,5	951		0,31	1,2	153,2	0	344	507	60	3				
	ОБЕД																		
	<i>Фрукт</i>	100	0,8	0,8	19,6	94		32	18	22	4,4	0	0	0,06	20				
138\3	Суп картофельный с яйцом и колб	250	8,7	13,1	20	254		0,3	14,8	0	0	43	177	46	2,5				
ТТК	Филе рыбы в яйце	100	14	16,2	5	232		0,1	0,2	0	0	32	252	32	1				
465\3	Рис отварной	200	5	7	43,8	266		0	0	0	0	8	112	34	0,8				
588	Компот из с\ф +вит "С"	200	1,1	0,1	49,50	207		0	1	0	0	56	39	15	3,1				
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52		0,1	0	0	0	10	47	14	1,2				
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52		0,1	0	0	0	10	47	14	1,2				
	ИТОГО за прием пищи		33,6	38	157,9	1157		32,6	34	22	4,4	159	674	155,06	29,8				
	Всего за день		73,9	63,4	292,4	2108		32,91	35,2	175,2	4,4	503	1181	215,06	32,8				
	Стоимость																		
	Неделя: первая																		
	День: четверг																		
	ЗАВТРАК																		
685	Пирог с джемом	75	5,2	2	25,7	153		0,1	2,8	6	0	56	72	14	0,6				
258	Каша Дружба молочная	200	5,9	3,6	38,7	212		0,1	1,3	19,6	0	124	156	36	0,6				
	Масло сливочное проц.	20	0,2	16,6	0,2	150		0	0	0	0	2	4	0	0				
644	Молоко кипяченное	200	5,8	6,4	9,40	120		0,1	2,6	0	0	240	180	28	0,2				
	Хлеб пшеничный	80	6	2,4	41,2	210		0,1	0	0	0	16	52	10	1,0				
	ИТОГО за прием пищи		23,1	31	115,2	845		0,4	6,7	25,6	0	438	464	88	2,4				
	ОБЕД																		
	<i>Фрукт</i>	100	0,8	0,8	19,6	94		32	18	22	4,4	0	0	0,06	20				
120\3	Щи из свежей капусты с картофелем с курой	250\12,5	5,4	5,7	12,4	122		0,1	23,9	0	0	41	96	30	1,5				
401	Гуляш из куриной грудки	100	19,8	21,8	6,2	304		0	0,8	0	0	30	220	26	3,2				
469\1	Макароны отварные	200	7,4	5,6	39,4	244		0,1	0	0	0	14	64	10	1,2				
627	Чай с лимоном +вит "С"	200	0,3	0	15,20	63		0,1	2,8	0	0	8	8	5	0,9				
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52		0,1	0	0	0	11	47	14	1,2				
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52		0,1	0	0	0	11	47	14	1,2				
	ИТОГО за прием пищи		37,7	34,7	112,8	931		32,5	45,5	22	4,4	115	482	99,06	29,2				

	Всего за день			60,8	65,7	228	1776	32,9	52,2	47,6	4,4	553	946	187,06	31,6
	Стоимость														
	Неделя: первая														
	День: пятница														
	ЗАВТРАК														
701	Бутерброд с сыром	32	10,4	10,6	20,6	221	0,1	0,2	83,2	0	0	289	186	16	0,8
258	Каша гречневая молочная	200	9,0	4,7	34,4	218	0,2	1,3	19,2	0	0	127	236	112	3,5
	Масло сливочное проц.	20	0,2	16,6	0,2	150	0	0	0	0	0	2	4	0	0
642	Какао на молоке	200	3,9	3,8	25,10	152	0,04	1,3	20	0	0	121	90	14	0,2
	Хлеб пшеничный	80	6	2,4	41,2	210	0,1	0	0	0	0	16	52	10	1,0
	ИТОГО за прием пищи		29,5	38,1	121,5	951	0,44	2,8	122,4	0	0	555	568	152	5,5
	ОБЕД														
199	Салат из св. капусты	100	99	3	2,8	15,1	0,08	46,1	0	0	0	75	89	31	1,4
138\3	Суп картофельный с	250\12,5	10,5	7,1	24,9	193	0,2	7,1	0	0	0	41	148	45	2,9
393	Горохом с курой	150	26,9	11,6	0	227	0,1	3	0	0	0	32	264	25	2,1
472\3	Сосиска отварная	100	8,2	7,4	36,8	326	0,4	15,2	0	0	0	74	252	78	3
482\3	Картофельное пюре	100	3,6	2,6	11,1	112	0,05	20,7	0	0	0	74	70	31	1,1
630	Капуста тушеная	200	0,2	0,05	15,00	61	0,1	0	0	0	0	5	8	4	0,9
	Чай с сахаром	30	2	0,4	10	52	0,1	0	0	0	0	11	47	14	1,2
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52	0,1	0	0	0	0	11	47	14	1,2
	ИТОГО за прием пищи		152,4	32,55	110,6	1038,1	1,13	92,1	0	0	0	323	925	242	13,8
	Всего за день		181,9	70,65	232,1	1989,1	1,57	94,9	122,4	0	0	878	1493	394	19,3
	Стоимость														
	ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ		531,7	334	1214,4	9506,2	101,8	281,9	520	13,2		3078	5836	1310,2	130,8
	СРЕДНЯЯ ЗА ДЕНЬ		106,30	66,80	242,90	1901	20,40	56,40	104,00	2,60		615,60	1167,20	262,00	26,20
	Неделя: вторая														
	День: понедельник														
	ЗАВТРАК														
701	Булочка с маком	50	5	5,1	26	181	0,05	0,1	6	0	0	38	60	9	0,4
258	Каша пшенная молочная	200	8,4	4,7	39	235	0,2	1,3	19	0	0	130	204	31	0,8
	Масло сливочное проц.	20	0,2	16,6	0,2	150	0	0	0	0	0	2	4	0	0
642	Какао на молоке	200	3,9	3,8	25,10	152	0,04	1,3	20	0	0	121	90	14	0,2

[illegible]

416\3	Рыба жареная	75	7,4	7,9	6	127	0	0,4	0	0	19	83	10	1,2
465\3	Рис отварной	200	5	7	43,8	266	0	0	0	0	8	112	34	0,8
627	Чай с лимоном +вит "С"	200	0,3	0	15,20	63	0,1	2,8	0	0	8	8	5	0,9
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52	0,1	0	0	0	11	47	14	1,2
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52	0,1	0	0	0	10	47	14	1,2
	ИТОГО за прием пищи		22,9	22,2	117	776	32,4	45,1	22	4,4	97	393	107,06	26,8
	Всего за день		45,8	55,4	215,1	1574	32,8	51,3	49,3	4,4	554	832	178,06	29
	Стоимость													
	Неделя: вторая													
	День:пятница													
	ЗАВТРАК													
	Бутерброд с сыром	32	10,4	10,6	20,6	221	0,1	0,2	83,2	0	289	186	16	0,8
258	Каша рисовая молочная	200	5,9	3,6	38,7	212	0,1	1,3	19,6	0	124	156	36	0,6
	Масло сливочное проц.	20	0,2	16,6	0,2	150	0	0	0	0	2	4	0	0
642	Какао на молоке	200	3,9	3,8	25,10	152	0,04	1,3	20	0	121	90	14	0,2
	Хлеб пшеничный	80	6	2,4	41,2	210	0,1	0	0	0	16	52	10	1,0
	ИТОГО за прием пищи		26,4	37	125,8	945	0,34	2,8	122,8	0	552	488	76	2,6
	ОБЕД													
199	Салат из св. капусты	100	99	3	2,8	15,1	0,08	46,1	0	0	75	89	31	1,4
131	Суп карт. с рыб. конс(Сайра с доб. масла)	250	7,9	6,6	25,3	219	0,2	18,9	0	0	36	191	61	2
439	Окорочка отварные куриные	150	26,9	11,6	0	227	0,1	3	0	0	32	264	25	2,1
472\3	Картофельное пюре	200	8,2	7,4	36,8	326	0,4	15,2	0	0	74	252	78	3
630	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,00	61	0,1	0	0	0	5	8	4	0,9
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52	0,1	0	0	0	11	47	14	1,2
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52	0,1	0	0	0	11	47	14	1,2
	ИТОГО за прием пищи		146,2	29,45	99,9	952,1	1,08	83,2	0	0	244	898	227	11,8
	Всего за день		172,6	66,45	225,7	1897,1	1,42	86	122,8	0	796	1386	303	14,4
	Стоимость													
	ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ		535,3	326,2	1183,5	9287,2	69,77	271,4	602,7	8,8	3520	6135	1173,1	106,1
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ		107,10	65,20	236,70	1857,40	14,00	54,30	120,50	1,80	704,00	1227,00	234,60	21,20
	ИТОГО ЗА 2 НЕДЕЛИ		1067	660,2	2397,9	18793	171,6	553,3	1122,7	22	6598	11971	2483,3	236,9
	Средняя за 2 недели		106,70	66,00	239,80	1879,30	17,20	55,30	112,30	2,20	659,80	1197,10	248,30	23,70</