



Примерное 2-х недельное меню для организации питания учащихся ГПД, за счет средств родителей, для учащихся получающих льготное питание, детей с ОВЗ

МОУ " Чучковская СШ "(с филиалами)

№ рец. по сборнику 2015	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fc
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1-й день понедельник Обед															
88	Щи со свежей капустой и курицей	250	2,16	5,9	13,11	124,6	0,06	12,8			59,68		31,4	1,44	
173	Каша молочная манная	100	1,76	3,59	22,28	125,1					68,17		50,59	0,57	
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	35	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,3			11		1,4	0,28	
	ИТОГО	585	8,33	10,21	84,09	452,72	0,06	13,1	0		138,9	0	83,39	2,29	

№ рец. по сборнику 2015	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		в,	с	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
2-й день вторник Обед																
102	Суп гороховый с курицей	250	5,1	3,2	28,9	178,6	0,1	0,1	13,6	0	25,7	51,3	10,9	0,2		
ПР	Блинчики	90	3,5	5,5	25	170										
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	35	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,3			11		1,4	0,28		
	ИТОГО	575	13,01	9,42	102,6	551,62	0,1	0,4	13,6	0	36,7	51,3	12,3	0,48		

№ рец. по сборнику 2015	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		в,	с	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
3-й день среда Обед																
82	Суп с курицей и рисом	250	2,36	3,25	14,5	102,9	0,108	9,9			32,04		27,4	1,1		
173	Каша молочная пшеничная	100	1,76	3,59	22,28	125,1					68,17		50,59	0,57		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,3			11		1,4	0,28		

ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	35	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО	585	8,53	7,56	85,48	431,02	0,108	10,2	0	0	111,2	0	79,39	1,95	

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В,	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

4-й день четверг Обед

103	Суп вермишелевый с курицей	250	2,85	6,08	15,58	140,4	0,135	1,14			32,76		32,8	0,87	
ПР	Котлета	60	8,8	8,2	9,4	141,2	0,1	2	32		109,6	119	15,4	0,3	
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	-	0,18	36,98	86,6	27,75	1	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,3			11		1,4	0,28	
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	35	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО	695	19,12	19,8	94,12	621,87	0,375	21,6	32	0,18	190,3	206	77,35	2,45	

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В,	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

5-й день пятница Обед

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
7-й день вторник Обед														
102	Суп гороховый	250	5,1	3,2	28,9	178,6	0,1	0,1	13,6	0	25,7	51,3	10,9	0,2
ПР	Блинчики	90	3,5	5,5	25	170								
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,3			11		1,4	0,28
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	35	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО	575	13,01	9,42	102,6	551,62	0,1	0,4	13,6	0	36,7	51,3	12,3	0,48

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
8-й день среда Обед															
82	Суп рисовый с курицей	250	2,36	3,25	14,5	102,9	0,108				32,04		27,4	1,1	
173	Каша молочная пшеничная	100	1,76	3,59	22,28	125,1					68,17		50,59	0,57	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,3			11		1,4	0,28	
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	35	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	
	ИТОГО	585	8,53	7,56	85,48	431,02	0,108	0,3	0	0	111,2	0	79,39	1,95	

№ рец. по сборн ику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценност ь	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		в,	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

9-й день четверг Обед

103	Суп вермишелевый с курицей	250	2,85	6,08	15,58	140,4	0,135	1,14			32,76			
ПР	Котлета	60	8,8	8,2	9,4	141,2	0,1	2	32		109,6	119	15,4	0,3
312	Картофельное пюре	100	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	-	0,18	36,98	86,6	27,75	1
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60								
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	35	4,34	0,7	33,7	143,02	-	0,3			11		1,4	0,28
	ИТОГО	645	19,12	19,8	94,12	621,87	0,375	21,6	32	0,18	190,3	206	77,35	2,45

№ рец. по сборн ику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценност ь	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		в,	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

10-й день пятница Обед

102	Борщ со св. капустой и курицей	250	2,16	5,9	13,11	124,6	0,11	12,8			59,68		31,4	1,44
-----	--------------------------------	-----	------	-----	-------	-------	------	------	--	--	-------	--	------	------

243	Колбаса отварная	50	11	10		134,4						5,76			16,8
302	Каша гречневая рассыпчатая	90	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	204	135,83		4,56
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,3			11		1,4		0,28
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	35	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО	625	26,17	22,71	100,45	705,77	0,32	13,1	0	0,61	91,26	204	168,63		23,08

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. П.М. Могильного и В. А. Тутельяна. - М.: ДеЛи, 2015. - 544 с.

243	Колбаса отварная	50	11	10		134,4							5,76			16,8
302	Каша гречневая рассыпчатая	90	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	0,61	14,82	204	135,83				4,56
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,3		11		1,4				0,28
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	35	4,34	0,7	33,7	143,02		-	-	-	-	-				-
	ИТОГО	625	26,17	22,71	100,45	705,77	0,32	13,1	0	0,61	91,26	168,63				23,08

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях
 / Под ред. П.М. Могильного и В. А. Тутельяна. -М.: ДеЛи, 2015. - 544 с.