



МОУ Хмельниковская СОШ
2-х недельное циклическое меню
 Неделя первая день первый (понедельник)
 Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	масса	Пищевые вещества			Эндген	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры
		белки	жиры	Углев.		B1	C	A	E	B2	Ca	Mg	P	Fe	Zn	I		
																	завтрак	
Каша рисовая, молочная, вязкая	200/5	4,5	9,7	39,5	164,5	0,05	1,1	52,7	0,1	0,13	118,5	27,3	125,7	0,4	0,9	491	182	
Горячий бутерброд с сыром	20/35	6,5	6,1	11,3	127,1	0	0	0,1	0,5	61,6	13,2	102,6	198,1	0,7	2,4	2,8	11	
Какао с молоком	200	4,5	5	32,5	150	0,06	1,8	24,4	0	0,2	152,2	124,6	0,4	0	3	694		
Фрукты	130	0,6	0,6	12,7	61,3	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	2,2	2,6	2004		
Итого	590	16,1	21,4	96	502,9	13,11	2,9	78	0,6	82,73	294,3	268,8	327,1	3,7	3,5	499,4		
обед																		
Суп гороховый на курином бульоне	250	6,2	5,6	22,3	167	0,32	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1	0,8	51,4	139	
Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	261	0,04	0	0	3,6	0,13	6	24	75	2	0,6	30,2	2004	
Макаронные изделия отварные	180	6,3	10,9	41	293,4	0,6	0	0	1,2	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3	0,5	68,3	516	
Компот из свежих плодов	200	0,4	0	49,5	142	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	651	
Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	17	2004	
Итого	760	30,8	31,2	143,7	932,4	1,46	21,8	0	7,6	0,24	75,3	99,5	245,4	6,4	2,2	167,1	Гост 2077-84	
Всего за день	1350	46,9	52,6	239,7	1435,3	14,57	24,7	78	8,2	82,97	369,6	368,3	572,5	10,1	5,7	666,5		