



МОУ Хмельниковская СОШ
2-х недельное циклическое меню
Неделя первая день первый (понедельник)
Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	масса	Пищевые вещества			Эн. цен	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры
		белки		жир		Углев.	B1	C	A	E	B2	Ca	Mg	P	Fe	Zn	I	
		белки	жиры															
завтрак																		
Каша рисовая, молочная, вязкая	150	3,4	7,3	29,6	198,4	0,04	0,8	19,5	0,1	88,9	20,5	94,2	0,3	8,7	36,8	182	2015	
Горький бутерброд с сыром	25/20	5	5	10,3	107	0,2	0,3	34,5	0,4	0,04	153,8	9,4	109	0,4	0,5	0	2004	
Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,06	1,6	24,4	0	0,2	152,2	21,3	124,6	0,4	0,6	694	2004	
Фрукты	150	0,6	0,5	15,5	70,5	0,03	7,5	0	0,6	0,04	28,5	18	24	3,5	0	0		
Итого	545	13,9	17,8	87,9	565,9	0,33	10,2	78,4	1,1	89,18	355	142,9	257,9	13	37,9	876		
обед																		
Суп гороховый на курином бульоне	250	6,2	5,6	22,3	167	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	39,6	88,1	2,1	0,8	138	2004	
Котлета мясная	90	12,7	11,5	12,8	208,8	0,03	0	0	2,9	0,1	4,8	19,2	60	1,6	24,2	451	2004	
Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	11	0,04	516	2004	
Компот из свежих плодов	200	0,02	0,4	49,6	142	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	611	2004	
Хлеб ржаной	10	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	-	ГОСТ 84	
Итого	700	26,02	26,9	133,8	831,3	1,26	21,8	0	6,7	0,2	73,1	94,5	223	15,7	25,34	1716		
Всего за день	1245	39,92	44,7	221,7	1397,2	1,59	32	78,4	7,8	89,38	428,1	237,4	480,9	28,7	63,24	2592		