УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ «Гремяченская ООШ»
_____ Н.Н. Дедова

Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
День первый(Понедельник)
Возрастная категория 12 лет и старше
ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	рецептура		пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		наименование	Кол-во (г)	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Каша манная	200	крупа манная	20	2,06	0,2	14,66	66	0,028	-	-		4	16,8	6	0,46
		молоко	200	6,8	7	9,4	124	0,04	1,2	0,04		242	182	28	0,2
		сахар	10	-	-	9,97	39,8	-	-	-		0,2	-	-	0,03
		масло слив.	4	0,04	3,3	0,03	29,92	-	-	0,02		0,88	0,76	0,12	0,008
Кофейный напиток с молоком	200	молоко	200	6,8	7	9,4	124	0,04	1,2	0,04		241,4	181,5	27,9	0,2
		сахар	14	-	-	13,96	55,72	-	-	-		0,27	-	-	0,03
		кофейный напиток	1	-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-
Батон Нарезной с маслом и сыром	42	батон Нарезной	30	3,25	0,87	15,27	89,02	0,069	-	-		9,9	39	16,2	0,72
		масло слив.	3	0,01	2,48	0,02	22,44	0,003	0,234	0,017		86,13	45	-	-
		сыр	9	2,46	2,82	0,3	37,29	-	-	0,015		0,66	0,57	0,09	0,006
ИТОГО				21,42	23,67	73,01	588,19	0,18	2,634	0,132	0	585,44	465,63	78,31	1,654

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	рецептура		пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		наименование	Кол-во (г)	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Салат из моркови	100	морковь	100	2,3	0,3	6,9	32	0,05	4	-		41	44	30	0,1
		масло растит.	10	-	9,99	-	89,9	-	-	-		-	-	-	-
Щи на костном бульоне	300	капуста	75	1,35	0,08	5,1	20,25	0,038	30	-		28,5	18,7	9,7	0,6
		картофель	75	1,5	0,3	13,58	60	0,06	5,25	-		5,25	30	12	0,45
		морковь	15	0,2	0,01	1,03	4,8	0,007	0,6	-		6,15	6,6	4,5	0,015
		лук	7	0,16	-	0,73	2,9	0,004	0,63	-		1,96	3,6	0,9	0,05
		масло слив.	7	0,04	5,78	0,06	52,36	-	-	0,035		1,54	1,3	0,21	0,014
		томат	7	0,39	0,11	1,17	6,44	0,004	1,82	-		1,4	4,9	-	0,14
Гуляш	80	мясо	100	18,9	12,4	-	184	0,05	-	-		7	147	16	2
		лук	5	0,12	-	0,52	2,1	0,003	0,45	-		1,4	2,6	0,65	0,035
		морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,2	0,005	0,4	-		4,1	4,4	3	0,01
		мука	10	9,3	0,1	6,9	31,7	0,025	-	-		2,1	11,5	4,4	0,21
		томат	5	0,28	0,08	0,83	4,6	0,003	1,3	-		1	3,5	-	0,1
		масло слив.	5	0,03	4,13	0,04	37,4	-	-	0,025		1,1	1	0,15	0,01
Макаронные изделия отварные	200	макароны	80	10,5	0,64	56,7	268,8	0,136	-	-		14,4	69,6	12,8	0,96
		масло слив.	10	0,04	7,85	0,05	73,4	-	-	0,05		2,2	1,9	0,3	0,02
Чай с сахаром	200	сахар	15	-	-	14,33	58,5	-	-	-		0,3	-	-	0,045
		чай	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	60	хлеб пшеничный	60	4,86	0,66	29,28	145,2	0,138	-	-		19,8	78	32,4	1,44
Фрукты свежие (яблоко)	150	яблоко	150	0,51	0,54	13,98	75,39	0,045	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
ИТОГО				50,61	42,98	151,89	1152,94	0,568	59,45	7,61	0,3	163,2	445,1	140,51	9,499