

Согласовано:

Заместитель начальника

территориального отдела

Управления федеральной службы

по надзору в сфере защиты прав потребителей

и благополучию человека по Ставропольскому

краю в г. Георгиевске и Георгиевскому району



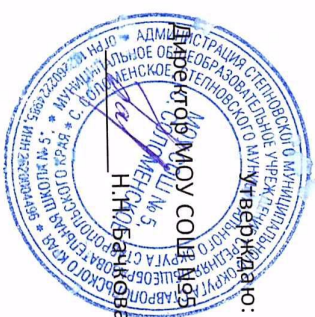
## ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

### НА ОСЕННЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ

ДЕТЕЙ, РОДИТЕЛИ КОТОРЫХ ЗАДЕЙСТВОВАНЫ В СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ

операции

НА 2023 ГОД



№ рецеп	Год сборника	Наименование блюда	Выход/л 11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.						Минерал в-ва, мг			
								В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe		
<b>ДЕНЬ 1 ЗАВТРАК</b>																	
174	2011	Каша вязкая молочная рисовая	200/10	5,33	11,93	35,76	271,5	0,04	0,026	0,65	0	98,07	4	24,5	0,338		
406	2011	пирожки печенье из дрожжевого теста с начинкой (картофель)	75	3,91	4,7	23,75	153	сп	сп	0,15	сп	122	18	120	0,6		
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2		
338	2011	Фрукты (яблоко или банан)	200	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6		
		Итого		9,64	16,63	98,11	524,9	0,12	0,086	1,26	120	289,07	49	190,5	1,738		
<b>ДЕНЬ 2 ЗАВТРАК</b>																	
229	2011	Рыба тушеная в томате с овощами	90/50	10,9	5,8	5,8	118,8	0,1	0,1	0,95	6,82	48,9	33	89	0,99		
312	2011	Пюре картофельное	150	3,06	6,4	20,44	137,3	0,14	0,11	1,36	18,16	36,98	27,75	86,6	1,01		
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2		
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4		
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17		
		Итого		17,62	12,76	60,96	415,7	0,332	0,246	2,9	24,98	101,98	82,45	240,4	3,77		
<b>ДЕНЬ 3 ЗАВТРАК</b>																	
260	2011	Гуляш из говядины	90	10,61	6,81	15,04	164	0,06	0,12	2,47	15,03	45,2	33	133,1	1,23		
309	2011	Макаронные изделия отварные	150/5	4,32	5,04	26,6	150	0,07	0,02	1,71	0	8,7	38	140	0,74		
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2		
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4		
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17		
		Итого		37,18	24,82	152,72	513,6	0,222	0,176	4,77	15,03	70	92,7	337,9	3,74		
<b>4 ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>																	
289	2011	Рагу из цыпленка Фройера	90/150	17,2	19,2	17,6	320,2	0,18	0,19	2,96	18,19	32,53	14	56	2,04		
349	2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,32	0	32,8	129,7	0,01	0,02	0,11	3,6	6,2	33	91	0,85		
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4		
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17		
7171		Продукты замороженные свежие или замороженные	60	0,32	0	1,36	9,6	0,02	0,01	0,35	5	11,5	7	21	0,3		
		Итого		21,4	19,76	71,48	558,7	0,302	0,256	3,95	26,79	65,33	74,7	232,8	4,76		
<b>ДЕНЬ 5 ЗАВТРАК</b>																	
305	2011	Каша вязкая молочная из цыпленка Фройера	90/5	11,9	12,3	12,4	208,8	0,66	0,1	0,38	0,5	15,02	29	171	109,4		
302	2011	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,51	4,35	40,05	225	0,14	0,05	0,77	0	25,4	35,3	163,9	2,84		
45	2011	салат из капусты и моркови	100	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	0,01	0,35	5	11,5	7	21	0,3		
пром.		сок фруктовый	200	0,1	0	15	60,4	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2		
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4		
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17		
		Итого		23,46	22,29	95,82	679,3	0,912	0,196	2,09	5,5	68,02	93	420,7	114,31		

ДЕНЬ 6 ЗАВТРАК															
173	2011	Каша манная молочно-явская	200/10	3,4	4,1	7,4	202	0,045	0,029	2,96	0	126,43	14	56	0,445
424	2011	Булочка домашняя	60	7,28	12,5	43,92	318	0,12	0	4	0	19,8	70	27,4	1,3
377	2011	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2
338	2011	Фрукты (яблоко или банан)	200	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6
		Итого		11,08	16,6	89,92	620,4	0,245	0,089	7,42	120	215,23	111	129,4	2,545

ДЕНЬ 7 ЗАВТРАК															
260	2011	Жаркое по-домашнему из говядины	90/120	10,61	6,81	15,04	164	0,06	0,12	2,47	15,03	45,2	33	133,1	1,23
71/71		огурцы или помидоры свежие или соленые	60	0,32	0	1,36	9,6	0,02	0,01	0,35	5	11,5	7	21	0,3
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		14,59	7,37	51,12	333,2	0,172	0,166	3,41	20,03	72,8	61,7	218,9	3,3

ДЕНЬ 8 ЗАВТРАК															
469	2011	Запеканка из творога с молоком стученным	150/20	17,54	12,05	17,15	247	0,05	0,26	0,52	0,24	147,3	22,2	210,3	0,69
1	2011	Бутерброд с сыром и маслом	30/10	2,4	7,5	14,2	135	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
382	2011	Какао с молоком	200	4,2	3,3	29	162	1,3	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2
338	2011	Фрукты (яблочки, яблоко или банан)	200	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6
		Итого		24,44	22,85	83,95	584	1,462	0,332	1,3	120,24	220,9	56,8	273,7	1,89

ДЕНЬ 9 ЗАВТРАК															
291	2011	Плов из цыпленка бройлера	90/120	22,4	25,9	36,6	469,2	0,04	0,04	6,7	0,69	49,6	36	180	5,6
140	2011	Свежета тушеная	60	1,18	2,29	6,16	50,05	0,015	0,02	0,15	3,36	19,12	14,81	30,39	0,88
349	2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,32	0	32,8	129,7	0,01	0,02	0,11	3,6	6,2	33	91	0,85
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
338	2011	Фрукты (яблочки, яблоко или банан)	200	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6
		Итого		27,76	28,75	113,88	789,15	0,157	0,116	7,49	7,35	90,02	104,51	366,19	8,9

10 ДЕНЬ ЗАВТРАК															
303	2011	Каша манная молочно-явская	90/120	11,9	12,3	12,4	208,5	0,05	0,1	0,38	0,5	45,02	29	171	109,4
45	2011	Макаронные изделия отварные	150/5	4,32	5,04	26,6	150	0,07	0,02	1,71	0	8,7	38	140	0,74
		салат из капусты и моркови	100	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	0,01	0,35	5	11,5	7	21	0,3
		сок фруктовый	200	0,1	0	15	60,4	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2
		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		19,8	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17

	Итого		21,129	22,998	82,37	604,3	0,842	0,166	3,03	5,5	51,32	95,7	396,8	112,21
	Среднее значение за период		2,129	2,298	8,237	60,43	0,0842	0,0166	0,303	0,55	5,132	9,57	39,68	11,221
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		107%	102%	120%									

С борник рецептур и кулинарных рецептов для питания школьников под ред. М.П. Мотыляго и В.А. Гутельмана-М. Делл прил. 2011-544с.

С борник рецептур и кулинарных рецептов для питания школьников Авт. сост. А.И. Заболов, В.А. Цыганенко, М. "ИНТЕР" ДАДА", К. Издательство "Арип", 2005-680с. ил.

С соотношение белков, жиров, углеводов 1:1:4