

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ГКОУ "ШКОЛА№86" В ВОЗРАСТЕ С 12 ДО 18 ЛЕТ

№ рецептуры по СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР 2017г	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)				
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	(мкг)	
	Первый день														
	Завтрак														
2	Бутерброд с повидлом(30/10/20)	60	2,4	7,5	27,8	189	10,9	5,6	24,3	0,61	0,04	0,1	40		
182	Каша молочная пшенная с маслом(200/5)	205	7,4	9,2	36	260	136,9	47,6	182,87	1,22	0,2	1,17	38		
382	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,5	118	152,22	21,34	124,56	0,47	0,06	1,58	24,4		
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3	1,2	20,6	104,8	8	4,8	25,6	0,48	0	0	0		
	Всего	505	16,9	21,4	101,9	671,8	308,02	79,34	357,33	2,78	0,3	2,85	102,4		
	Обед														
	Икра кабачковая ПП	100	1,2	4,7	7,7	78	41	15	37	0,7	0	7	0		
96	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной (250/10/5)	265	4	7,4	12,2	134	34,45	26,83	78,58	1,21	0,08	8,39	5		
268	Котлета из говядины с соусом (70/30)	100	9,8	11,8	10,6	191	16,52	26,06	140,21	2,2	0,04	0,011	10,14		
309	Макароны отварные	180	6,6	6,9	36,5	226	14,42	10	44,91	1	0,06	0	24		
376	Чай с сахаром (200/15)	215	0	0	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0	0		
	Хлеб ржаной	70	3,4	0,7	31,4	147	12,6	14	64,6	2,03	0	0	0		
	Хлеб пшеничный (батон)	50	3,8	1,4	25,7	131	10	6	32	0,6	0	0	0		
	Всего	980	28,8	32,9	139,1	967	140,09	99,29	400,1	8,02	0,18	15,401	39,14		
	ИТОГО	1485	45,7	54,3	241,0	1638,8	448,1	178,6	757,4	10,8	0,5	18,3	141,5		
	Второй день														
	Завтрак														
211	Омлет с сыром (200/5)	205	20,8	24,6	7,5	426	377,2	31,75	450,23	3,97	0	0,14	475,27		
376	Чай с сахаром с лимоном (200/15/7)	222	0,1	0	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0	0		
	Хлеб пшеничный (батон)	70	5,3	2	36	183	14	8,4	44,8	0,84	0	0	0		
	Всего	497	26,2	26,6	58,5	669	402,3	41,55	497,83	5,09	0	0,14	475,27		
	Обед														
67	Винегрет овощной	100	1,4	10	7,3	125	31,24	19,53	43,27	0,83	0	9,63	0		
97	Суп картофельный с рыбой (250/10)	260	4,7	3,2	15,2	103	32,45	34,4	97,7	1,26	0,15	12,09	3		
295	Котлета рубленая из цыпленка	120	10,4	11,7	14,8	132	48,98	76,95	16,87	1,08	0,12	0,76	35,45		
143	Рагу из овощей	180	3,1	15,4	14,7	216	66,88	29,27	81	1,1	0,09	22,51	70,8		
342	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	114,6	32,3	17,56	21,9	0,48	0	0,6	0		
	Хлеб ржаной	70	3,4	0,7	31,4	147	12,6	14	64,6	2,03	0	0	0		
	Хлеб пшеничный (батон)	50	3,8	1,4	25,7	131	10	6	32	0,6	0	0	0		
	Всего	980	27	42,6	137	968,6	234,45	197,71	357,34	7,38	0,36	45,59	109,25		
	ИТОГО	1477	53,2	69,2	195,5	1637,6	636,75	239,26	855,17	12,5	0,4	45,73	584,52		

[illegible]

	Пятый день																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
--	------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

[illegible]

[illegible]

Составил М.В. Карпеева Т.А.