

			Десятидневное цикличное примерное меню для организации двухразового питания приходящих обучающихся (основное звено) МОУ "Воскресенская школа "											
			села Воскресенское Череповецкого района											
			Сезон: основной (весна-лето)											

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

6	День : понедельник													
	Неделя : вторая													
	Сезон : весна-лето													
	Возрастная категория : приходящие основное звено													
№№	Приём пищи,	Масса	Пищевые вещества			Энерге-	Витамины			Минеральные				
рец.,	наименование блюда	порции	(г)			тичес-кая	(мг)			вещества				
год						(ккал)								
издания			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
а	Завтрак													
581-2021	Пряник	31	1,829	1,457	23,25	113,46	0,0248	0	1,86	1,45	3,41	15,5	2,79	0,248
274-2008	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,22	0	26,12	104,57	0,018	3,6	0	0	23,59	23,13	10,13	3,24
В		211	3,049	1,457	49,37	218,03	0,0428	3,6	1,86	1,45	27	38,63	12,92	3,488
	обед													
45-2008	Суп картофельный с бобовыми	250	12,41	6,28	13,61	161,99	0,26	12,75	0,013	0	55,69	126,76	43,5	3,24
372-2021г	Шницели из птицы припущенные	100	20	18	10,7	284,28	0,1	0,85	5172,85	1,28	48,57	182,85	24,28	1,81
235-2008г	Капуста тушеная	210	5,5	6,78	28,2	183,036	0,556	120,75	44,6	4,29	137,18	98	47,05	2,86
286-2008г	Кофейный напиток с молоком	180	3,257	3,37	15,8	104,43	0,042	1,5	0,025	0,09	128,91	104,81	14,4	0,217
576-21	Батон нарезной	20	1,5	0,58	25,7	52,2	0,022	0	0	0,34	3,8	13	2,6	0,28
575-2021	Хлеб дарницкий	50	8,5	1,62	49,75	98,1	0,09	0	0	0,95	23,5	78,5	23,49	1,95
		810	51,167	36,63	143,76	884,036	1,07	135,85	5217,488	6,95	397,65	603,92	155,32	10,357
	итого за день:	1021	54,216	38,087	193,13	1102,066	1,1128	139,45	5219,348	8,4	424,65	642,55	168,24	13,845

7	День : вторник													
	Неделя : вторая													
	Сезон : весна-лето													
	Возрастная категория : приходящие основное звено													
№№	Приём пищи,	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины			Минеральные				
рецепт, год	наименование блюда	порции	(г)			ценность	(мг)			вещества				
издания			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
1а	сухари	15	1,68	0,21	10,86	49,65	0,0345	0	0	0	5,5	18,6	7,5	0,24,5
301-2008	Чай с сахаром	190	0,028	0	9,48	37,71	0	0,0052	0	0	7,26	4,35	3,008	0,49
		205	1,708	0,21	20,34	87,36	0,0345	0,0052	0	0	12,76	22,95	10,508	0,49
	обед													
42-2008г.	Рассольник "Ленинградский"	300	9,03	9,83	21,4	179,52	0,132	19,56	1105	0,018	36,397	121,488	35,35	1,83
155-2008г	Сырники из творога запеченные	230	38,23	7,48	37,59	394,45	0,22	5,17	0,4	0	42,2	33,78	171,36	33,778
576-21	Батон нарезной	30	2,25	0,87	38,55	78,3	0,033	0	0	0,051	5,7	19,5	3,9	0,42
575-2021	Хлеб дарницкий	40	6,8	1,3	39,8	79,2	0,072	0	0	0,56	18,8	62,8	18,8	1,56
293-2008г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02	14,8	10	0	34	36	12	0,6
		800	58,31	19,68	143,14	767,47	0,477	39,53	1115,4	0,629	137,097	273,568	241,41	38,188
	итого за день:	1005	60,018	19,89	163,48	854,83	0,5115	39,5352	1115,4	0,629	149,857	296,518	251,918	38,678

[illegible]

[illegible]

[illegible]