

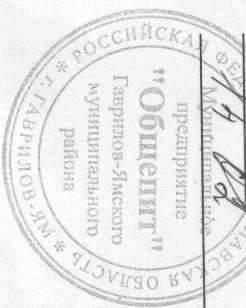
УТВЕРЖДАЮ

Директор Гаврилов-Ямского

МП «Общепит»

Е.В. Алатырева

2017 г.



Примерное двухнедельное меню обедов

для учащихся общеобразовательных учреждений на 2017 год

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерге- Тическая Ценность (ккал.)	Витамин(мг)					Минеральные вещества(мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1 день																	
129 1996г.	Рассольник «Ленинградский» с говядиной, со сметаной	250/10	5,0	6,7	20,4	151	0,1	7,6	15	1,3	31	93	31	1,4			
411 1996г.	Бифштекс рубленый	53	11,3	12,3	0	154	0,07	0	0	2,4	7	103	12	1,6			
469 1996г.	Рожки отварные	100	3,6	2,8	19,7	123	0,04	0	14	0,5	7	25	5	0,5			
628 1996г.	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	61	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8			
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	12,8	60	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2			
ИТОГО:			22,4	22,2	67,9	549	0,26	7,7	29	4,6	59	274	66	5,5			

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерге- Тическая Ценность (ккал.)	Витамин(мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		

2 день																
1996г.	Помидор свежий (огурец) порционно	25	0,3	0,1	1,0	6	0,02	6,3	0	0,2	4	7	5	0,2		
120 1996г.	Щи из свежей капусты с говядиной, со сметаной	250/5	3,4	5,6	9,9	102	0,07	21,8	15	1,3	49	65	24	1,0		
422,554 1996г.	Тфтели из говядины с соусом сметанным с томатом	60/50	8,5	13,0	10,2	196	0,05	2,5	19	3,2	37	94	15	1,3		
465 1996г.	Рис отварной	100	2,4	3,7	20,0	140	0,02	0	18	0,1	2	41	13	0,4		
773 1997г.	Напиток из шиповника	200	0,4	0,3	28,8	130	0,01	100	0	0,8	8	2	2	0,6		
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	12,8	60	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2		
ИТОГО:			17,3	23,1	82,7	634	0,22	130,6	52	6,0	109	254	73	4,7		

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерге- Тическая Ценность (ккал.)	Витамин(мг)					Минеральные вещества(мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
3 день																	
138 1996г.	Суп картофельный с горохом, с говядиной	250/13	9,0	5,4	22,2	161	0,24	5,8	0	1,4	36	114	38	2,6			
375 1996г.	Бефстроганов из говядины	25/25	7,6	11,1	2,4	141	0,04	0,4	17	1,6	24	86	12	1,2			
463 1996г.	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	4,0	25,3	162	0,14	0	14	0,4	14	137	90	3,0			
585 1996г.	Компот из свежих яблок с витамином С	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	21,7	0	0,1	7	4	4	1,0			
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	12,8	60	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2			
ИТОГО:			24,8	21,1	90,6	639	0,48	27,9	31	3,9	90	386	158	9,0			

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал.)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
8 день																
1996г.	Помидор свежий (огурец) порционно	15	0,2	0	0,6	4	0,01	3,8	0	0,1	2	4	3	0,1		
174 1997г.	Суп крестьянский с пшеном, с говядиной, со сметаной	250/16	6,3	7,7	11,5	138	0,08	10,0	15	1,2	40	89	25	1,3		
403 1996г.	Плов с говядиной	25/100	9,7	11,0	25,9	242	0,05	0,9	0	2,6	17	130	30	1,6		
629 1996г.	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,2	0	15,2	63	0	2,1	0	0	7	9	5	0,8		
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	12,8	60	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2		
Итого:			18,7	19,1	66,0	507	0,19	16,8	15	4,3	75	277	77	5,0		

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал.)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
9 день															
1996г.	Помидор свежий (огурец) порционно	35	0,4	0,1	1,3	8	0,02	8,8	0	0,2	5	9	7	0,3	
161 1996г.	Суп молочный с вермишелью	250	5,7	5,7	20,6	159	0,07	0,8	28	0,3	144	125	19	0,4	
394 1996г.	Жаркое по-домашнему	25/125	9,2	11,0	14,5	200	0,12	8,4	0	2,3	23	131	32	2,0	
702 1997г.	Компот из кураги с витамином С	200	1,0	0,1	30,2	126	0,02	20,8	0	1,1	33	29	21	0,7	
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	12,8	60	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2	
ИТОГО:			18,6	17,3	79,4	553	0,28	38,8	28	4,3	214	339	93	4,6	

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал.)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
10 день																
1996г.	Помидор свежий (огурец) порционно	35	0,4	0,1	1,3	8	0,02	8,8	0	0,2	5	9	7	0,3		
132 1996г.	Суп из овощей с говядиной, со сметаной	250/5	3,4	5,5	12,3	110	0,09	10,7	15	1,2	38	70	24	1,1		
330 1996г.	Шницель натуральный рыбный	60	9,4	5,7	5,6	117	0,07	0,6	10	3,2	35	139	22	0,8		
472 1996г.	Картофельное пюре	100	2,0	3,2	8,5	89	0,09	3,5	17	0,1	27	55	19	0,7		
647 1996г.	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	24,9	103	0,01	3,8	0	0,3	5	3	4	0,3		
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	12,8	60	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2		
ИТОГО:			17,6	15,0	65,4	487	0,33	27,4	42	5,4	119	321	90	4,4		