

Лес. школа

Согласовано _____

Утверждаю

Согласовано Директор КОГОВУ
СПС «УЮН» Белой Холуницы
Кашина Н.В.

Руководитель ИП
Черезова Т.А.
Черезова Т.А.



Примерное 10- дневное меню льготного питания

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)					Рецепт №	
		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe		
1 неделя												
понедельник												
Компот из изюма	200	0,0	0,0	28,0	109,0	0,5	0,0	1,0	1,0	0,0	702-1994г	
Булочка с сахаром	100	3,5	3,8	34,1	184,5							
итого		3,5	3,8	62,1	293,5	0,5	0,0	1,0	1,0	0,0		
вторник												
Завтрак												
Каша пшеничная	200	5,8	9,2	31,8	236	0,5	53,8	215	126	1,3	257-1994г	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,3	9,1	48,2	0	0	35	31	0,9		

Чай с сахаром	200	0,2	0,0	20,0	58,0	3,0	0,0	0,0	5,8	0,3	628-1994
Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09	74,8	64	2	1	0		22-1997г
итого		7,76	17,80	60,99	417,00	67,50	55,80	251,00	162,80	2,50	
среда											
Завтрак											
Блинчики с джемом (запеченые)	100/15	3,5	5,6	43,0	298,6	0,5	0,1	0,0	32,0	1,2	
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	20,0	58,0	3,0	0,0	0,0	5,8	0,3	628-1994
итого		3,7	5,6	63,0	356,6	3,5	0,1	0,0	37,8	1,5	
четверг											
Завтрак											
Ежики в соусе	100/50	14,3	12,7	12,0	287,5	3,8	0,0	96,0	35,0	0,0	423-1994г
Кофейный напиток	200	3,2	3,0	24,0	128,0	0,6	5,0	0,0	121,0	0,5	762-1994г
Макароны отварные	150	6,2	5,4	32	217	0	0	440	65	4	469-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,3	9,1	48,2	0	0	35	31	0,9	
итого		25,40	21,40	77,10	680,70	4,40	5,00	571,00	252,00	5,40	
пятница											
Завтрак											
Каша рисовая	200	5,8	9,2	31,8	236	0,5	53,8	215	126	1,3	257-1994г
Сыр	10	4,7	6,2	0	76	0,1	30,0	20,0	115,0	0,2	
Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09	74,8	64	2	1	0		22-1997г
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,3	9,1	48,2	0	0	35	31	0,9	
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	20,0	58,0	3,0	0,0	0,0	5,8	0,3	628-1994
итого		12,5	24,0	61,0	493,0	67,6	85,8	271,0	277,8	2,7	

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)					Рецепт №
		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe	
2 неделя											
понедельник											
Завтрак											
Компот из фруктов	200	0,2	0	35,8	136	0	0	1	1	0	585-1994
Булочка с сахаром	100	3,5	3,8	34,1	184,5						
итого		3,7	3,8	69,9	320,5	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	
вторник											
Завтрак											
Чай с лимоном	200/7	0,1	0	13	61,6	1	1	36	13	1	628-1994г
Макароны отварные	150	6,2	5,4	32	217	0	0	440	65	4	469-1994г
Ткефтели в соусе	100/50	14,3	12,7	12	287,5	3,8	0	120	43,7	0	423-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,3	9,1	48,2	0	0	35	31	0,9	
итого		22,3	18,4	66,1	614,3	4,8	1,0	631,0	152,7	5,9	
среда											
Завтрак											
Блинчики с джемом (запеченые)	100/15	3,5	5,6	43,0	298,6	0,5	0,1	0,0	32,0	1,2	
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	20,0	58,0	3,0	0,0	0,0	5,8	0,3	628-1994
итого		3,7	5,6	63,0	356,6	3,5	0,1	0,0	37,8	1,5	
четверг											

