



**Перспективное 10-дневное меню для
МБОУ «Казачинская СОШ»**

с расчётом химического состава, пищевых ценностей приготовляемых блюд
и калорийности

1 День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 лет и
старше.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий и общественного питания. Москва, 1983г

Л.Л. Татарская, Н.Г. Бутейнис. Кулинария и организация производства детского питания. 1981 г.

Сборник рецептов блюд для питания учащихся образовательных учреждений г. Москвы,
выпуск 4, 2003 г.

завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ценност ккал	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
196	Плов с изюмом	250	21,72	15,4	80,44	568	0,08	0,04	1,72	21,68	0,96
268	чай с сахаром	200	0,1	0,02	13,9	35,0	0	0	0	0,26	0,02
	Хлеб с маслом,	10	0,08	7,26	0,14	66	0	0	0	2,2	0,017
	итого		21,9	22,68	94,48	669,0	0,08	0,04	1,72	24,14	0,997

обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ценность ккал	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Горошек с морской капуст.	100	2,3	3	7,6	66,6	0,064	0,035	4	6,4	0,28
15	Суп крестьянский с крупой	250	6,55	9,65	13,24	184,08	0,077	0,065	5,396	16,96	1,984
111	Запеканка капустная с мясом	230	11,63	17,04	32,93	293,4	0,138	0,299	42,94	165,37	2,599
50	Кисель	200	0,22	0,22	36	137,4	0,01	0	1,3	25,9	0,08
	Хлеб	70	7,38	1,08	45,09	219,6	0,097	0,07	0	18	1,62
	итого		28,08	30,99	134,9	901,08	0,386	0,469	53,64	232,63	6,563

2 День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 лет и
старше.

завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность ккал	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
18	Салат из моркови и яблок	100	0,72	2,72	9,72	53,6	0,024	0,032	1,68	15,312	0,632
28	Каша пшеничная на молоке	200	14,5	10,3	63,5	356,0	0,14	0,11	0,42	97,53	1,05
275	Какао со сгущенным молоком	200	3,5	3,4	19,6	120	0,002	0,12	0,16	107,16	0,82
	Хлеб с маслом,	70/10	0,08	5,26	0,14	66	0	0	0	2,2	0,017
	Сыр	15	3,15	2,04	0,3	45,6	0,045	0,06	0,42	156	0
	итого		21,95	23,72	93,26	641,2	0,211	0,322	2,68	378,2	2,519

обед