

ОАО «Флодоовощторг» города Батайска
Примерное 2-х недельное меню для организации питания учащихся из малообеспеченных семей

с 5 по 11 класс

№	Наименование блюд	Выход В граммах	Сборник Рецептур	Энерг Ценность Ккал	Белки	Жиры	Угле- Воды	В 1	В 2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1-день															
Завтрак															
1	Каша «янтарная»	1/200		182,56	2,4	4,9	23,5	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1
2	Бутерброд с маслом	1/20/10	1/15/10	320	10,2	2,3	64,8	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2
3	Чай с сахаром	1/200	685/2004	60	0,3	-	10,3	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
2-день															
Завтрак															
1	Сырники из творога и сметанным соусом	1/110/20	358/2004 600/2004	225	5	3	31	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6
2	Компот из сухофруктов	1/200	639/2004	141	0,3	-	35,8	0	0	0,4	0	16	6	6	1
3-день															
Завтрак															
1	Запеканка рисовая с творогом и маслом	1/130	315/2004	269	5	3	31	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6
2	Бутерброд с маслом	1/20/10	3/2004	320	10,2	2,3	64,8	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2
3	Чай с сахаром	1/200	686/2004	60	0,3	-	10,3	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
4-день															
Завтрак															
1	Каша гречневая с маслом	1/200	Табл. 4	300	15,5	25,5	2,4	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6
2	Булочка «К чаю»	1/50	788/2004	170	4	4,7	27,8	0,06	0,04	0	9	16	44	6	0,6
3	Чай с сахаром	1/200	686/2004	60	0,3	-	10,3	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
5-день															
Завтрак															
1	Сосиска отварная ПН	1/60	413/2004	168,4	6,5	15,4	12,4	0,02	0,05	0	0	13	70	13	0,9

Sheet1

2	Макаронны отварные	1/100		182,56	2,4	4,9	23,5	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1
4	Хлеб высший сорт	1/60	пром.пр-ва	300	9,6	1,2	64,8	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2
5	Компот из сухофруктов	1/200	639/2004	141	0,3	-	35,8	0	0	0,4	0	16	6	6	1
6-день															
Завтрак															
1	Запеканка рисовая с творогом	1/130	315/2004	269	5	3	31	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6
2	Бутерброд с маслом	1/20/10	117/2004	320	10,2	2,3	64,8	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2
2	Чай с сахаром	1/200	685/2004	60	0,3	-	10,3	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
7-день															
Завтрак															
1	Суп молочный с крупой гречневой	1/200	161/2004	225	5	3	31	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6
2	Бутерброд с маслом	1/20/10	117/2004	320	10,2	2,3	64,8	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2
3	Чай с сахаром	1/200	686/2004	60	0,3	-	10,3	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
8-день															
Завтрак															
1	Сосиска отварная <i>ср.</i>	1/60	413/2004	168,4	6,5	15,4	12,4	0,02	0,05	0	0	13	70	13	0,9
2	Каша пшеничная	1/100	Табл. 4	182,56	2,4	4,9	23,5	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1
4	Хлеб высший сорт	1/60	пром.пр-ва	300	9,6	1,2	64,8	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2
5	Компот из сухофруктов	1/200	639/2004	141	0,3	-	35,8	0	0	0,4	0	16	6	6	1
9-день															
Завтрак															
1	Оладьи манные с соусом сметанным	1/75/30	324/2004	213	6,5	6,6	31,6	0,15	0,1	23	20	23	125	33	1,3
2	Булочка «К чаю»	1/50	788/2004	170	4	4,7	27,8	0,06	0,04	0	9	16	44	6	0,6
3	Чай с сахаром	1/200	686/2004	60	0,3	-	10,3	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
10-день															
Завтрак															
1	Каша «Боярская» из пшена с изюмом		304/2004	184	5	3	31	0,08	0,01	3	0	40	84	30	1
2	Бутерброд с маслом	1/20/10	117/2004	320	10,2	2,3	64,8	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2
3	Чай с сахаром	1/200	686/2004	60	0,3	-	10,3	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8