СОГЛАСОВАНО
Начальник терр-го отдела Роспотребнадзора по Сахалинской области в Курильском районе
Никулин М.В._____

СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ с. РЕЙДОВО
Директор_Каменева О.Г. /_____/

Перспективное 14-дневное меню

для учащихся с 11 лет и старше (2-х разовое питание), обучающихся в

Разработано ИП Валуевой Е.С. с учетом требований СанПиН 2.4.5.2409-08;

	День:Понедельник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 11 и стар.	Пищевые вещества, г					Эн.цен.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
№ рец.	Прием пищи,наименование блюд	масса порции	цена	Б	Ж	У	ккал	B1,мг	C,мг	A,мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	1 день														
	ЗАВТРАК														
70 Сб. рец. 2011	**Огурцы соленые**	80		0,645	0,08	1,36	10,47	0,02	2,8	0	0,08	18,4	19,2	11,2	0,5
	огурец сол.конс. 80														
265 Сб. рец. для общ-ых учр. 2011	**Плов**	200		14,59	23,1	29,14	345,7	0,05	0	0	3,86	128,92	287,5	42,66	0,1
	мясо свинина 74														
	рис 51														
	лук репчатый 7,5														
	морковь 11														
	томат-паста 4,5														
	масло раст.7,5														
	масса тушеного мяса 50														
	масса гарнира 150														
377 Сб. рец. для общ-ых учр. 2011	**Чай с сахаром и лимоном**	200/15/7		0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0,06	16	8	6	0,8
	чай-заварка 50														
	лимон 7														
	сахар 15														
ПР	**Хлеб пшеничный/ржано-пшен.**	50/32		6,45	1,1	35	173	0,2	0	0	1,4	26,3	148,2	44,65	2,18
338 Сб. рец.. 2011	**Фрукты свежие**	100		0,4	0,3	10,3	47	0,03	5	0	0,4	19	16	12	2,3
	груши 100														
	итого за завтрак		**0,00р.**	**22,3**	**24,6**	**89,4**	**632,2**	**0,3**	**10,0**	**0,0**	**5,8**	**208,6**	**478,9**	**116,5**	**5,9**
	ОБЕД														
44 Сб. рец. для общ-ых учр. 2011	**Салат из овощей с сухофруктами**	100		2	6,2	25,5	153,5	0,05	18	0	0,3	64,3	63,04	41,83	1,43
	капуста свежая 35														
	морковь 25														
	курага 17														
	чернослив 17														
	сахар 1														
	масло растительное 6														
99 Сб. рец. для общ-ых учр. 2011	**Суп из овощей с зел. горошком**	250		0,63	2	5,7	38,1	0,03	4,2	0	2,5	14	19,7	8,3	0,31
	капуста белокочанная 20														
	картофель 50														
	морковь 10														
	лук репчатый 10														
	горошек зеленый консервированный 7,5														
	масло растительное 5														
	бульон 187,5														
269 Сб. рец. для общ-ых учр. 2011	**Котлеты, биточки, шницели**	80/5		12,5	13,6	10,82	258	0,116	0,1	0,24	0,1	5,75	107,08	19,34	0
	свинина (котл.мясо) 59,2														
	хлеб пш. 14,4														
	молоко 3,2% 19														
	сухари панировочные 8														
	масса п/ф 99,2														
	масло растительное 4,8														
312 Сб. рец. для общ-ых учр. 2011	**Пюре картофельное**	180		3,7	2,8	29,53	164,7	0,17	21,8	0	0,18	44,4	103,9	33,3	1,2
	картофель 154														
	молоко 27														
	масло сливочное 5														
ПР	**Хлеб пшеничный/ржано-пшен.**	70/40		6,16	1,4	44,4	231,6	0,023	0	0	1,54	33,75	175,25	59,1	3,62
338 Сб. рец.. 2011	**Компот из свежих плодов (яблоко)**	1/200		0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0,4	14,18	4,4	5,14	0,95
	яблоки 40														
	сахар 24														
	вода 175														
	лим.к-та 0,2														
	Итого за ОБЕД		**0,00р.**	**25,2**	**26,2**	**143,8**	**960,5**	**0,4**	**45,0**	**0,2**	**5,0**	**176,4**	**473,4**	**167,0**	**7,5**
	ИТОГО		**0,00р.**	**47,4**	**50,7**	**233,2**	**1592,7**	**0,7**	**55,0**	**0,2**	**10,8**	**385,0**	**952,3**	**283,5**	**13,4**
				11,91%	**28,67%**	**58,58%**									