



Примерное десятидневное меню для детей мобилизованных 1-11 кл

Наименование	Выход, г	Номер рецептуры по сборнику	Содержание веществ, г			Энерг. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы		A	E	C	B1	Fe	Ca	Mg	P	
1 день															
Огурцы свежие	1/30		0,20		0,80	4,20			3,00				6,90	4,20	12,60
Суп картофельный с горохом	1220	№28	7,81	5,14	22,00	167,62	0,02		5,71	0,16			34,76	35,05	95,24
Котлеты рубленые куриные	1/50	№498	10,75	7,32	6,87	137,60	0,02	0,23	1,78	0,05			23,11	15,49	82,60
Рис отварной	1/150	№511	3,65	5,37	36,70	210,00	0,03			0,03			1,37	16,30	60,90
Напиток апельсиновый	1/200	№699	0,10		25,20	96,00	0,002	0,012	1,40	0,00			2,40	0,8	1,20
Хлеб белый	1/50		6,55	4,58	28,71	230,65		1,40	0,46	0,04			21,58	29,05	70,55
Итого:	700														
2 день															
Шчи из св. кап. со сметаной	1/200	№250	1,76	6,08	5,20	84,00	0,08	0,20	18,40	0,04			49,00	20,56	41,60
Биточки рубленые из филе	50/50	№500	12,04	13,03	5,81	190,08	0,06	0,60	0,46	0,08			39,76	20,93	138,10

Макаронны отварные с маслом	1/150	№332	5,10	9,15	34,20	244,50	0,02	0,39	0,09	0,05	0,57	36,08	7,58	37,67
Хлеб белый	1/50		6,55	4,58	28,71	230,65		1,40	0,46	0,04	1,66	21,58	29,05	70,55
Чай с лимоном	1/200	№686	0,04	0,00	16,10	65,20		0,02	2,88		0,32	13,00	2,24	4,06
Итого:	700													

3 день

Борщ сибирский со сметаной	1/200	№110	1,36	4,16	8,24	74,40	0,08	0,20	9,76	0,04	2,00	37,20	25,76	97,84
Гуляш из куриного филе	50/50	№437	12,11	10,06	2,39	138,24	0,02	0,80	4,98	0,08	1,50	14,20	81,30	160,90
Каша гречневая с маслом	1/150	№311/Т4	5,55		27,22	199,98			0,21		1,35	51,87		
Компот из яблок	1/200	№631	0,06	0,06	21,36			5,40		0,80				
Хлеб белый	1/50		6,55	4,58	28,71	230,65		1,40	0,46	0,04	1,66	21,58	29,05	70,55
Итого:	700													

4 день

Огурцы соленые	1/50		0,40	0,10	0,90	6,50		0,05	2,50	0,01	0,30	11,50	7,00	12,00
Суп вермишелевый	1/250	№160	5,50	4,90	12,30	331,20	0,05	0,38	0,81	0,10	0,38	147,20	27,90	161,00
Рагу из курицы	70/80	№489	4,54	0,78	10,15	148,25	0,03	0,25	6,17	0,05	0,84	16,29	10,01	150,75
Напиток лимонный	1/200	№699	0,40		41,20	173,20	0,08	0,08	16,00		0,36	22,60	6,00	8,80
Хлеб белый	1/50		6,55	4,58	28,71	230,65		1,40	0,46	0,04	1,66	21,58	29,05	70,55
Итого:	700													

5 день

Рассольник ленинградский	1/200	№132	1,68	3,60	10,88	80,32	0,08	1,20	10,20	0,10	1,00	22,00	27,40	74,24
Сосиски отв. с соусом	50/50	№536	8,63	9,49	16,77	186,94	0,12	1,45	2,05	0,14	2,89	17,40	62,73	151,53

Спагетти отварные	150	№332	5,10	9,15	34,20	244,50	0,02	0,39	0,09	0,05	0,57	36,08	7,58	37,67
Напиток апельсиновый	1/200	№699	200,00	0,10		25,20	96,00			18,00				
Хлеб белый	1/50		6,55	4,58	28,71	230,65		1,40	0,46	0,04	1,66	21,58	29,05	70,55
Итого:	700													

6 день

Суп картофельный с фасолью	1/250	№139	11,70	7,32	17,80	216,86	0,03	3,06	7,23	0,17	1,97	79,80	40,92	152,20
Капуста тушеная с мясом	50/150	№214	6,20	6,70	16,80	127,60	0,05	3,00	39,30	0,12	2,05	107,80	48,20	127,00
Компот из яблок	1/200	№631	0,06	0,06	21,36			5,40		0,80				
Хлеб белый	1/50		6,55	4,58	28,71	230,65		1,40	0,46	0,04	1,66	21,58	29,05	70,55
Итого:	700													

7 день

Суп крестьянский	1/200	№138	8,00	6,90	6,32	133,84		0,10	7,74	0,07		51,44	15,36	60,48
Биточки рубленные из филе	50/50	№500	19,80	17,56	18,08	315,48	0,20		0,51	0,08	1,12	278,08	38,19	362,56
Пюре картофельное	1/150	№520	3,15	8,25	21,75	189,00	0,03	0,18	18,19	0,13	1,00	37,00	27,70	86,59
Чай с сахаром	1/200	№685	0,20	0,00	14,00	56,00			0,02		0,15	5,26	0,68	1,32
Хлеб белый	1/50		6,55	4,58	28,71	230,65		1,40	0,46	0,04	1,66	21,58	29,05	70,55
Итого:	700													

8 день

