



Примерное 10-ти дневное меню для организации питания обучающихся из многодетных семей в МБОУ Тамбовского района (на 40 рублей-бюджетных средствах)

№ рецеп	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	В1	PP	C
461	Творожок	40	9,53	11,35	9,8	174,5	41	17	1,56	2	0,04	0,04	0,14	1,7
203	Молочная овсянка с маслом	150	5,11	9,2	34,2	244,3	33	19	7	2,5	0,01	0,003	0,32	2,8
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	14	6	8	0	0	0	0,04	0
	Хлеб ржаной	20	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,3	0
	Итого:		16,5	22,25	67,35	520,3	94	51,2	195	5,8	0,05	0,073	6,8	4,5

Вторник | неделя

№ рецеп	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	В1	PP	C
271	Каша овсяная "Душечка"	40	4,86	9,28	3,36	117	17,58	17,87	0,001	1,91	0,3	0,01	2	0,22
171	Каша гречневая рассычатая	150	8,58	6,9	41,8	266,7	24	135	204	4,35	0	0,2	2,4	0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	24	16	22	0,8	0	0,04	0,28	0
	Хлеб ржаной	20	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого:		15,69	17,88	85,11	551,2	71,58	178,07	250,001	7,46	0,3	0,31	5	0,23

Среда | неделя

№ рецеп	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	В1	C	PP
243	Сосиски мясные	40	4,16	8	0,32	91	25	15	139	1,8	0	0,03	2,6	0
340	Омлет картофельный	150	4,4	27,8	2,1	305	42	12	80	1,2	0	0,15	1,6	2,5
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	14	6	8	0,9	0	0	0,04	0
	Хлеб ржаной	20	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,3	0	0,03	0,3	0
	Итого:													

Четверг | неделя

№ рецеп	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	В1	C	PP
294	Котлета рубленая из птицы	40	6,44	6,04	6,08	164,8	35,2	20,8	72	1,76	0,02	0,06	0,16	0,15
304	Рис отварной рассычатый	150	3,6	9	35,6	244,2	9	26,4	39	0,72	0	0,03	0	0
529	Молоко кипяченое	200	4,19	6,38	10,08	120,12	12	3,4	0	0,36	2,2	2,7	1,1	3
	Хлеб ржаной	20	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Итого:		15,88	23,12	60,11	512,62	62,2	59,8	147	3,14	2,22	2,82	1,96	3,15

Питание 1 неделя

№ рецепта	Наименование	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	BI	C	PP
244	Рыба атлантическая с кожей	40	7,65	1,01	3,18	92,5	12,88	10	84,25	0,54	3,75	0,05	0,96	0
312	Картофельное пюре	150	3,13	8,25	21,8	189	47	12	90	1,2	0	0,15	1,6	2,2
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	24	16	22	0,8	0	0,04	0,28	0
	Хлеб ржаной	20	1,65	1,7	8,35	43,5	6	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Итого		13,05	10,96	64,73	408	84,88	44,6	212,25	2,84	3,75	0,27	3,14	2,5
Итоговая энергетическая ценность														
№ рецепта	Наименование	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A <td>BI</td> <td>C</td> <td>PP</td>	BI	C	PP
203	Средняя овсяная с яблоком	40	8,32	8	0,32	90,4	25	3,5	139	1,8	0	0,03	2,6	0
203	Макаронная овсяная с яблоком	150	5,1	9,3	34,2	244,5	0,3	9	36	0,9	0	0,06	0,5	0,5
342	Компот из плодов или ягод сушеных (из сухофруктов)	200	0,2	0	28	112	0	4	4	1	0	0,02	0,1	2,8
	Хлеб ржаной	20	1,65	1,7	8,35	43,5	6	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Итого		15,27	18,9	70,87	490,4	31,5	34,6	195	4	0	0,14	3,5	3,3

Питание 2 неделя

№ рецепта	Наименование	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	BI	C	PP
256	Мясо тушеное	40	4,23	2,16	2,72	87,56	9,5	8,5	137	0,7	0	0,07	0,8	2,1
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,38	6,9	41,8	266,7	24	135	204	4,5	0	0,7	2,4	0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	14	6	8	0,9	0	0	0,04	0
	Хлеб ржаной	20	1,65	1,7	8,35	43,5	6	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Итого		14,66	10,76	67,87	450,76	53,5	156,1	363	6,4	0	0,3	3,54	2,1

Средняя 2 недели

№ рецепта	Наименование	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	BI	C	PP
390	Котлеты рыбные диетического	40	4,92	6,12	6,7	97,5	43,88	38,28	0,32	1,46	0,01	0,003	0,32	2,8
312	Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,8	189	42	12	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
382	Сок фруктовый	200	0,1	0	21,3	88	3	30	36	1,4	0	0,04	0	0
	Хлеб ржаной	20	1,65	1,7	8,35	43,6	6	6,6	16	0,3	0,025	0,01	0,3	0
	Итого		9,82	16,07	58,05	418,1	102,88	86,28	126,37	4,76	0,035	0,203	2,22	13,3

Питание 2 неделя

№ рецепта	Наименование	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	BI	C	PP
291	Паштет из печени	200	18,63	18,17	41,63	411,7	44	33,6	156	3,8	0,04	0,04	2,24	1,4
529	Молоко цельное	200	4,19	6,38	10,08	120,13	124	22	116	0,8	0,02	0,04	0,18	0,4
	Хлеб ржаной	20	1,65	1,7	8,35	43,5	23	6,6	18	0,3	0	0,03	0,3	0
	Итого		26,12	27,93	68,41	618,82	205	80,6	336	5,7	0,06	0,17	2,76	1,8

Питание 2 неделя

№ рецепта	Наименование	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	BI	C	PP
263	Рыба по-стольски	200	16,01	9,85	27,6	266,22	48	66	156	4,2	0	0,2	5,7	13,8
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	24	16	22	0,8	0	0,04	0,28	0
	Хлеб ржаной	20	1,65	1,7	8,35	43,5	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Итого		18,26	11,35	67,35	659,42	97	88,6	194	5,3	0	0,27	6,28	13,8

Средняя энергетическая ценность
обедов за 10 дней 463,882