

«Согласовано»

Директор муниципального автономного  
общеобразовательного учреждения  
Гимназия №1 г. Белебея  
Муниципального района Белебеевский район  
Республики Башкортостан

Ханнанова З.С.

« 4 » 09 2012 год



«УТВЕРЖДАЮ»

ИП Илларионова Лиана Зинуровна



Илларионова Л.З.

« 1 » 10 2012 год

Примерное двухнедельное меню (12-18 лет)

Сборник рецептур	Прием пищи наименование	Масса порции г.	Пищевые вещества г.			Энергетическая ценность ккал.	Витамины			Минеральные элементы, мг		
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	14	15
	<b>Понедельник</b>											
	<b>Завтрак</b>											
173	Каша молочная вязкая	250/7	9,7	12,5	54,4	370	0,11	1,07	77,87	243,96	53,64	0,77
284	Напиток Валетек витаминный	200	0	0	4,1	16,0	0,40	0,50	28,0	250,0	14,0	0
2	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,3	18,9	86	0,06	0,07	0,05	33,20	14,0	0,06
	<b>Вторник</b>											
	<b>Завтрак</b>											
119	Сосиски отварные	100	10,1	21,3	0,86	234,0	0,03	0,07	0	23,14	13,47	1,63
165	Каша гречневая	250/7	14,0	8,7	57,9	372	0,31	0,18	0	21,57	204,08	6,99
268	Чай с сахаром	200,0	0,1	0,03	9,9	35	0	0	0	0,26	0	0,03
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,3	18,9	86	0,06	0	0	33,2	14,0	0,06



	<b>Завтрак</b>											1,02
251	Каша молочная «Дружба»	200	5,13	6,01	27,84	186,24	0,11	0,14	0,48	113,85	33,29	0,73
267	Кофейный напиток	200	3,33	3,85	16,66	112,05	0,06	0,24	1,04	211,2	24,36	0,17
1	Бутерброд с маслом	50/20	4,0	16,7	23,8	264	0,08	0,05	0	13,62	16,17	1,02
	<b>Среда</b>											
	<b>Завтрак</b>											
29	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,46	8,58	8,39	102,35	0,03	0,04	9,4	44,39	19,68	1,95
169	Каша рисовая рассыпчатая	250/7	6,2	5,9	62,7	335	0,12	0,10	14,13	92,19	100,7	2,02
92	Гуляш	100/75	29,2	29,8	4,7	404	0,08	0,20	1,37	19,64	38,09	4,37
278	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,03	0,32	28,69	18,27	0,61
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,3	18,9	86	0,06	0	0	33,2	14,0	0,06
	<b>Четверг</b>											
	<b>Завтрак</b>											
187	Омлет натуральный	120/5	12,0 5	19,63	2,33	233,7	0,07	0,07	0,44	89,69	15,13	2,22
296	Кисель из концентрата Валетек	200	0,2	0	3,9	16	0,01	0,01	1,36	8,48	2,66	0,70
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,3	18,9	86	0,06	0	0	33,2	14,0	0,06
	<b>Пятница</b>											
	<b>Завтрак</b>											
116	Голубцы ленивые	220/40	20,7	18,2	21,8	332	0,08	0,16	25,73	84,03	50,76	3,56
270	Чай с лимоном	200,0	0,2	0,04	10,2	35	0	0	0	0,26	0	0,03
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,3	18,9	41	0	0	2,80	3,10	0,84	0,07