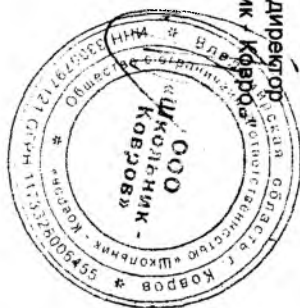


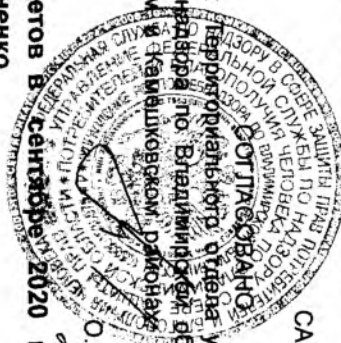
УТВЕРЖДАЮ
 Генеральный директор
 ООО "Школьник
 Ковров"
 И.В. Кравцов



СОГЛАСОВАНО
 Заместитель главы администрации
 начальник управления образования

С.А. Арташина

Начальник территориального отдела управления
 Роспотребнадзора по Владимирской области в г. Ковров
 Ковровском и Камешковском районах



О.В. Релина.

29.08.2020

Примерное 10-дневное меню (обеды) для организации питания cadетов в сентябре 2020 г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, составители: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко

1 ДЕНЬ.

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Мин. вещества		
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
	Обеды											
67	Огурец свежий	20.	8,7	11,28	8,92	159,95	0,025	0,025	20,025	11,		0,22
36	Суп вермишелевый с цыпленком	225	0,68	4,35	18,15	107,05	0,1	0,1	3,7	47,75		1,15
101а	Шницель н/р из свинины	60	9,44	11,68	5,28	154,4	0,064	0,136	2,72	39,464		1,136
166	Рис отварной	150	6,6	3,45	27,3	208,695	0,023	0,014	0,	6,9		0,81
148	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7	0,083	0,033	0,	17,5		1,95
	Итого за день		26,02	34,06	76,75	712,795	0,295	0,308	26,445	122,614		5,266

2 ДЕНЬ.

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг			Мин. вещества		
			жиры	белки	углевод ы		В1	В2	С	Са	Fe	
	ОБЕД											
41	Помидоры свежие	20.	2,25	15,42	78,6	0,033	0,009	0,	5,7	0,36		
32	Щи с картофелем сметаной.	210.	8,7	11,28	8,92	159,95	0,025	0,025	20,025	11,	0,222	
110а	Гуляш	100	10,78	11,77	2,93	155,83	0,21	0,08	0,01	31,08	0,91	
58	Картофельное пюре	150	4,99	3,47	8,58	132,16	0,13	12,64	3,76	66,1	0,88	
136	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	56,	0,	0,006	0,	24,68	0,888	
148	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7	0,083	0,033	0,	17,5	1,95	
	Итого за день		25,07	30,02	51,53	586,64	0,448	12,784	23,795	150,36	4,85	

3 ДЕНЬ.

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Мин. вещества		
			жиры	белки	углевод ды		В1	В2	С	Са	Fe	
	ОБЕД											
32	Суп картофельный с горохом	200	8,7	11,28	8,92	159,95	0,025	0,025	20,025	11,	0,222	
101а	Цыпленок в соусе	80/50	9,44	11,68	5,28	154,4	0,064	0,136	2,72	39,464	1,136	
186	Каша гречневая с маслом слив.	155	7,65	5,85	31,2	227,13	0,06	0,03	0,	1,14	0,45	
136	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	56,	0,	0,006	0,	12,	0,8	
148	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7	0,083	0,033	0,	17,5	1,95	
	Итого за день		26,39	32,31	76,5	680,18	0,232	0,23	22,745	81,104	4,558	

4 ДЕНЬ.

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Мин. вещества		
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
	ОБЕД											
32	Зеленый горошек	20	7,65	5,85	31,2	227,13	0,06	0,03	0	1,14	0,45	
36	Солянка домашняя со сметаной	230/10	3,67	7,35	19,25	112,2	0,02	0,58	7,7	32,28	1,088	
110а	Котлета из Цыплят	70	11,68	14,32	12,16	211,2	0,08	0,16	0,32	33,92	1,12	
186	Макароньы отварные с маслом сл.	155	7,65	5,85	31,2	227,13	0,06	0,03	0	6,9	0,81	
136	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	56,	0,	0,006	0,	12,	0,8	
148	Хлеб ржаной											
	Итого за день		19,93	23,67	74,46	577,03	0,223	0,229	0,32	70,32	4,68	

5 ДЕНЬ.

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Мин. вещества	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ОБЕД										
45	Икра кабачковая	40	3,67	7,35	19,25	112,2	0,02	0,58	7,7	32,28	1,088
30	Борщ с картофелем сметаной	210.	2,18	3,85	6,78	81,23	0,075	8,375	12,475	29,475	0,725
110а	Жаркое по-домашнему	200	11,68	14,32	12,16	211,2	0,08	0,16	0,32	33,92	1,12
136	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	56,	0,	0,006	0,	24,68	0,888
148	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7	0,083	0,033	0,	17,5	1,95
	Итого за день		18,13	29,02	69,29	543,33	0,258	9,154	20,495	137,855	5,771

6 ДЕНЬ.

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Мин. вещества		
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
	ОБЕД											
67	Огурец свежий	20.	8,7	11,28	8,92	159,95	0,025	0,025	20,025	11,	0,22	
36	Сулг картофеля с фрикадельками	200/35	0,68	4,35	18,15	107,05	0,1	0,1	3,7	47,75	1,15	
101а	Биточки из цыплят	80	9,44	11,68	5,28	154,4	0,064	0,136	2,72	39,464	1,136	
186	Макароньы отварные с маслом сл.	155	7,65	5,85	31,2	227,13	0,06	0,03	0,	6,9	0,81	
126	Компот из сухофруктов	200	0,01	0,31	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	24,68	0,888	
148	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7	0,083	0,033	0,	17,5	1,95	
	Итого за День		18,38	25,49	96,1	668,04	0,31	0,305	6,7	136,294	5,934	

7 ДЕНЬ.

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Мин. вещества	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ОБЕД										
91	Салат из свежей капусты	60	0,68	4,35	18,15	107,05	0,1	0,1	3,7	47,75	1,15
37	Рассольник ленинградский со сметаной	210	1,1	88,25	24,15	133,2	0,35	0,12	20,025	50,225	0,65
105	Бифстроганов	100	7,61	18,88	2,92	150,74	0,144	1,308	0,06	34,116	6,192
58	Картофельное пюре	150	4,99	3,47	8,58	132,16	0,13	12,64	3,76	66,1	0,88
136	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	56,	0,	0,006	0,	24,68	0,888
148	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7	0,083	0,033	0,	17,5	1,95
	Итого за День		13,2	25,85	42,6	421,6	0,357	13,987	3,82	142,396	9,91*

8 ДЕНЬ.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Мин. вещества		
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
	ОБЕД											
41	Помидоры свежие	20.	2,25	15,42	78,6	0,033	0,009	0,	5,7	0,36		
117	Суп картофельный с рыб.консервами	215	3,67	7,35	19,25	112,2	0,02	0,58	7,7	32,28	1,088	
94	Глив	200	14,64	14,62	18,68	266,42	0,08	0,14	46,28	80,48	2,44	
136	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	56,	0,	0,006	0,	12,	0,8	
148	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7	0,083	0,033	0,	17,5	1,95	
	Итого за день		18,91	25,47	69,03	517,32	0,183	0,759	53,98	142,26	6,278	

9 ДЕНЬ.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Мин. вещества		
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
	ОБЕД											
54	Салат из свеклы	60	1,1	88,25	24,15	133,2	0,35	0,12	20,025	50,225	0,65	
32	Суп картофельный с горохом	200	8,7	11,28	8,92	159,95	0,025	0,025	20,025	11,	0,222	
110a	Рагу из птицы (филе кур.)	200	11,68	14,32	12,16	211,2	0,08	0,16	0,32	33,92	1,12	
136	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	56,	0,	0,006	0,	12,	0,8	
148	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7	0,083	0,033	0,	17,5	1,95	
	Итого за день		22,08	117,35	76,33	643,05	0,538	0,344	40,37	124,645	4,742	

10 ДЕНЬ

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Мин. вещества		
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe		
	ОБЕД												
65	Салат из моркови	50	8,7	11,28	8,92	159,95	0,025	0,025	20,025	11,	0,222		
30	Борщ с картофелем сметаной	210.	2,18	3,85	6,78	81,23	0,075	8,375	12,475	29,475	0,725		
110а	Биточки из цыплят	70	11,68	14,32	12,16	211,2	0,08	0,16	0,32	33,92	1,12		
58	Картофельное пюре	150	4,99	3,47	8,58	132,16	0,13	12,64	3,76	66,1	0,88		
126	Компот из сухофруктов	200	0,01	0,31	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	24,68	0,888		
148	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7	0,083	0,033	0,	17,5	1,95		
	Итого за день		19,46	25,25	68,99	604,05	0,371	21,214	16,835	171,675	5,563		