Примерное десятидневное цикличное меню учащихся общеобразовательных школ города Рязани на 2017 год
(завтраки 26 руб. 00 коп., обеды 50 руб. 00 коп.- стоимость одного дня 76 руб. 00 коп.) К контр. №460 от 30.12.2016г

№ рецепта по сборнику 1994 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	1-й день													
	Завтрак													
	Яблоко свежее	60	0,2	0,2	4,9	24	0,01	5	0	0,1	8	5,5	4,5	1,1
	Сосиска отварная	50	5,2	10	0,4	112	0,02	0,02	0	0,2	12	8	70	0,9
627	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	19	1,4	0,5	9,8	50	0,02	0	0	0,3	3,6	12,3	2,5	0,2
	Итого					**242**								
	Обед													
138	Суп гороховый с груд кур	12,5/250	10,1	6,6	17,3	162	0,16	1,1	2,5	1	87	346	50,5	2,4
401	Гуляш из говядины	25/37,5	10,5	8,9	2,9	133	0,04	0	0	0,3	11,9	107,5	11,3	1,4
463	Гречка отварная	150	3,9	3,7	29,2	158	0,08	0	0	0,9	12	72	49	1,6
637	Кофейный напиток	200	1,4	1,8	21,8	110	0,02	0,2	0	0	36	48	0	0
	Хлеб ржаной	63	5,6	0,7	28	146	0,09	0	0	2,4	23	164	46,2	3
	Итого					**709**								
	2-й день													
	Завтрак													
	Масло сливочное	10	3,9	6,6	8,3	75	0	0,75	34,5	0,07	66,4	96	26,4	1,44
286	Омлет из 2-х яиц	105	13,5	24,1	0,5	273	0,07	0	220,5	0,5	58	202	12,6	2,6
649	Компот из апельсинов	200	0,53	0,2	29	115	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8
	Хлеб пшеничный	19	1,4	0,5	9,8	50	0,02	0	0	0,3	3,6	12,3	2,5	0,2
	Итого					**443**								
	Обед													
24	Салат из моркови с яблоком	75	0,6	1	5,4	44	0,03	2,2	10	0,2	16	26,5	17	0,3
152	Рассольник с говядиной	12,5/250	6,5	6,7	38,5	210	0,1	11,8	0	0,3	47,6	211,4	36,1	1
408	Печень говяжья тушеная	50/50	17,3	11,5	4,3	178	0,19	12,7	5240	1	30	239	17	5
487	Рагу овощное	150	1,9	4,5	10,6	91	0,05	8	0	1,2	38	65	27	0,8
627	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб ржаной	63	5,6	0,7	28	146	0,09	0	0	2,4	23	164	46,2	3
	Итого					**725**								