

Согласовано: _____
Территориального отдела Управления
Роспотребнадзора по Иркутской обл. и
Ангарскому ГМО

А.А.Секунда

07.02.2018 г. Е.В. Мухомов

Утверждено:
Директор ООО "Орбита"
Израйлева М.М.Израйлева



Примерное 10-ти дневное меню
на осенне-зимний и весенне-летний периоды
для питания обучающихся общеобразовательных
учреждений

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №25
В.С. Воеводин

Согласовано: МОУ Лицей №2

" " 2018г

Согласовано: МБОУ СОШ №25

" " 2018г

КОПИЯ
ВЕРНА



Примерное 10-дневное меню

День: 1

Неделя: 1

Сезон: осенне - зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ ре- с	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15			
Завтрак																
97	Сыр порциями	30	5,60	7,14	31,70	65,50	0,01	0,02	0,09	117,50	143,00	22,05	0,48			
302	Каша дружба молочная	200	6,60	7,10	33,80	225,80	0,16	0,40		96,84	128,00	32,00	1,40			
тк	Хлеб пшеничный*	50	4,80	1,40	15,70	159,00	0,10			27,00	21,10	4,00	0,30			
694	Какао на молоке	200	5,25	7,32	5,10	191,20	0,08	11,48	0,13	41,25	144,20	11,11	0,93			
тк	Яблоки свежие	100	0,29		9,49	36,34		5,58		17,68	13,31	5,85	1,12			
	Итого		22,54	22,96	95,79	677,84	0,35	17,48	0,22	300,27	449,61	75,01	4,23			
Обед																
101	Икра кабачковая (осенне-зимний и весенне-летний период)	100	2,00	3,75	12,50	36,38	0,02	7,00		61,00	97,00	15,00	0,70			
110	Борщ с капустой и картофелем*	250	1,95	3,58	13,10	93,65	0,05	7,56	0,14	50,16	171,50	15,37	1,13			
437	Гуляш из кур (филе)	150	11,04	15,20	8,40	305,36	0,02	5,28	0,12	52,18	118,80	35,90	1,35			
332	Макаронные изделия отварные	180	7,40	3,40	38,36	114,20	0,03	2,10	0,01	127,30	166,78	19,30	1,39			
тк	Хлеб пшеничный*	70	4,40	3,20	21,80	189,20	0,16			72,00	4,60	8,66	0,80			
тк	Хлеб ржано-пшеничный*	75	4,50	3,12	18,80	125,30	0,18			41,39	9,07	1,41	0,28			
639	Компот из сухофруктов*	200	0,19		21,09	85,47	0,03	2,58	0,05	15,91	62,30	9,70	0,29			
	Итого		31,48	32,25	134,05	949,56	0,49	24,52	0,32	419,94	630,05	105,34	5,94			
Полдник																
тк	Сдоба	50	13,17	13,79	34,95	319,94	0,20	10,49	0,12	171,05	269,58	40,47	1,94			
685	Чай с сахаром*	200	0,30	0,00	22,50	87,00	0,00	0,00	0,00	9,00	0,60	4,50	0,60			
	Итого		13,47	13,79	57,45	406,94	0,20	6,98	0,12	180,05	270,18	44,97	2,54			
	всего за день		67,49	69,00	287,29	2034,34	1,03	48,98	0,66	900,26	1349,84	225,32	12,71			

Сезон: осенне - зимний, весенне-летний

возрастная категория: 11-18 лет

Возрастная категория: 11-18 лет													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
96	Масло сливочное	10	0,03	5,58	0,06	59,09			0,06	1,33	3,44	0,40	0,20
452	Котлеты, биточки с/с шк	100/50	13,11	11,56	47,89	181,00	0,14	0,51	0,12	108,88	298,82	33,05	1,65
297	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,71	4,51	10,04	200,16	0,08		0,04	118,56	98,21	26,05	1,55
тпк	Хлеб пшеничный*	50	4,80	1,40	15,70	159,00	0,10			27,00	21,10	4,00	0,30
685	Хлеб пшеничный*	200	0,20		15,00	58,00		0,00		6,00	0,40	3,00	0,40
тпк	Чай с сахаром*	100	0,66		7,05	21,00	0,03	17,07		37,57	27,83	8,45	0,16
	Апельсины		22,51	23,05	95,74	678,25	0,35	17,58	0,22	299,34	449,80	74,95	4,26
	Итого												
							0,02	1,98		18,78	76,22		0,26
Обед													
тпк	Огурцы свежие(осенне-летний период)/огурцы соленые(зимне-весенний период)	100	0,52		1,52	7,90							
181	Уха с крупой*	250/25	14,30	4,98	25,32	152,76	0,06	6,85	0,16	51,55	192,97	42,10	2,56
443	Плов	180/50	7,58	20,88	45,50	388,90	0,04	0,60	0,11	220,39	284,82	43,10	1,76
тпк	Хлеб пшеничный*	70	4,40	3,20	21,80	189,20	0,16			72,00	4,60	8,66	0,80
тпк	Хлеб ржано-пшеничный*	75	4,50	3,12	18,80	125,30	0,18			41,39	9,07	1,41	0,28
639	Компот из изюма	200	0,19		21,09	85,47	0,03	15,06	0,05	15,91	62,30	9,70	0,29
	Итого		31,49	32,18	134,03	949,53	0,49	24,49	0,32	420,02	629,98	104,97	5,95
Полдник													
тпк	Пряник/печенье	50	3,98	4,04	40,04	223,97	0,11	10,47	0,00	6,75	30,08	14,97	1,07
тпк	молоко	200	9,60	9,75	17,40	183,00	0,09	0,00	0,14	174,00	240,00	30,00	1,47
	Итого		13,58	13,79	57,44	406,97	0,20	10,47	0,14	180,75	270,08	44,97	2,54
	всего за день		67,57	69,02	287,21	2034,75	1,04	52,54	0,68	900,11	1349,86	224,89	12,75

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: 3

Неделя: 1

Сезон: осенне - зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
ТТК	Горошек консервир.порцион.*(осенне-зимний и весенне-летний период)	100	3,10	0,20	16,50	124,00	0,10	5,60	0,14	46,00	62,00	28,00	0,90	
340	Омлет натуральный*	200	12,67	21,39	25,93	258,23	0,11	0,70	0,04	215,90	349,10	42,96	2,60	
ТТК	Хлеб пшеничный*	50	4,80	1,40	15,70	159,00	0,10	-	-	27,00	21,10	4,00	0,30	
686	Чай с лимоном	200	0,44	-	15,20	46,03	-	3,06	-	3,09	2,78	0,05	0,00	
ТТК	Груша	100	1,50	-	22,40	91,00	0,05	8,13	0,04	8,00	15,00	-	0,44	
	ИТОГО		22,51	22,99	95,73	678,26	0,36	17,49	0,22	299,99	449,98	75,01	4,24	
Обед														
78	икра морковная (осенне-зимний и весенне-летний период)	100	0,52	1,80	1,52	7,90	0,02	1,98	-	18,78	76,22	26,57	0,26	
124	Щи из свежей капусты с картофелем*	250	1,67	11,04	13,79	81,30	0,02	0,79	-	48,71	136,00	16,64	0,49	
374	Рыба, тушенная в томате с овощами**	175	15,20	9,50	17,55	235,03	0,02	1,31	0,18	208,47	272,39	34,30	2,53	
511	Рис отварной	180	4,50	3,55	36,30	213,00	0,08	-	0,02	18,30	69,40	7,70	1,30	
ТТК	Хлеб пшеничный*	70	4,40	3,20	21,80	189,20	0,16	-	-	72,00	4,60	8,66	0,80	
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный*	75	4,50	3,12	18,80	125,30	0,18	-	-	41,39	9,07	1,41	0,28	
639	Напиток из шиповника*	200	0,70	-	24,30	97,80	-	20,44	0,12	12,40	62,30	9,70	0,30	
	Итого		31,49	32,21	134,06	949,53	0,48	24,52	0,32	420,05	629,98	104,98	5,96	
Полдник														
806	Корж детский*	50	4,55	10,79	45,47	286,97	0,09	0,32	0,00	20,25	135,05	24,03	1,25	
ТТК	Коктейль молочный	200	8,90	3,00	12,00	120,15	0,12	11,95	0,12	159,20	134,40	21,00	1,32	
	Итого		13,45	13,79	57,47	407,12	0,21	12,27	0,12	179,45	269,45	45,03	2,57	
	всего за день		67,45	68,99	287,26	2034,91	1,05	54,28	0,66	899,49	1349,41	225,02	12,77	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: 4

Неделя: 1

Сезон: осенне - зимний,весенне-летний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15	
Завтрак															
тпк	Огурцы свежие(осенне-летний период)/огурцы соленные(зимне-весенний период)	100	0,52		1,52	7,90	0,02	1,98			18,78	76,22			0,26
413	Сосиски отварные*	100	12,30	12,69	0,20	215,52	0,08		0,18		148,49	141,60	28,71		1,29
520	Картофельное пюре	180	3,80	8,10	54,63	196,00	0,15	9,73	0,05		55,46	170,39	29,32		0,49
тпк	Хлеб пшеничный*	50	4,80	1,40	15,70	159,00	0,10				27,00	21,10	4,00		0,30
685	Чай с молоком *	200	0,80	0,80	14,20	63,50		0,20			32,60	27,40	7,10		0,80
тпк	Яблоки свежие	100	0,29		9,49	36,34		5,58			17,68	13,31	5,85		1,12
	Итого		22,51	22,99	95,74	678,26	0,35	17,49	0,23		300,01	450,02	74,98		4,26
Обед															
101	Икра кабачковая (осенне-зимний и весенне-летний период)	100	2,00	3,75	12,50	36,38	0,02	7,00			61,00	97,00	15,00		0,70
148	Суп-лапша домашняя *	250	2,90	5,80	14,60	122,70	0,04	1,50			22,30	38,40	9,30		0,60
498	Котлеты , биточки из птицы	100	13,30	6,69	11,10	275,18	0,03	0,61	0,10		21,88	248,82	23,25		1,50
534	Капуста тушеная*	180	4,15	9,62	34,15	115,31	0,03	12,80	0,17		185,51	169,82	37,67		1,77
тпк	Хлеб пшеничный*	70	4,40	3,20	21,80	189,20	0,16				72,00	4,60	8,66		0,80
тпк	Хлеб ржано-пшеничный*	75	4,50	3,12	18,80	125,30	0,18				41,39	9,07	1,41		0,28
639	Компот из сухофруктов*	200	0,19		21,09	85,47	0,03	2,58	0,05		15,91	62,30	9,70		0,29
	Итого		31,4	32,18	134,04	949,54	0,49	24,49	0,32		419,99	630,01	104,99		5,94
Полдник															
тпк	Сдоба	50	12,98	13,65	33,69	318,77	0,20	10,02	0,12		171,60	271,08	40,02		1,98
тпк	Сок в ас-те разл.*	200	0,53	0,15	23,75	88,19	0,02	0,48	0,00		8,39	0,00	4,97		0,57
	Итого		13,50	13,80	57,44	406,95	0,21	10,50	0,12		179,99	271,08	44,99		2,55
	Всего за день		67,45	68,97	287,22	2034,75	1,05	52,48	0,67		899,99	1351,11	224,96		12,75

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: 5

Неделя: 1

Сезон: осенне - зимний,весенне-летний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
тк	кукуруза конс. порц. (осене-зимний и весенне-летний период)	100	0,52	1,80	1,52	7,90	0,02	1,98		18,78	76,22	26,57	0,26	
462	Тфтели с/соусом	100	9,28	16,41	15,67	302,80	0,20		0,10	103,25	172,17	16,29	1,78	
332	Макаронные изделия отварные	180	7,40	3,40	38,36	114,20	0,03	2,10	0,01	127,30	166,78	19,30	1,39	
тк	Хлеб пшеничный*	50	4,80	1,40	15,70	159,00	0,10			27,00	21,10	4,00	0,30	
692	кофейный напиток	200	0,20		15,00	58,00		0,00		6,00	0,40	3,00	0,40	
тк	Мандарин	100	0,29		9,49	36,34		13,41	0,12	17,68	13,31	5,85	0,12	
	итого		22,49	23,01	95,74	678,24	0,35	17,49	0,23	300,01	449,98	75,01	4,25	
Обед														
78,00	икра свекольная (осене-зимний и весенне-летний период)	100	6,56	0,00	5,41	14,52				58,60	104,03	5,00	0,80	
132	Рассольник Ленинградский*	250	3,03	4,50	20,10	124,36	0,04	5,51	0,04	51,00	157,10	15,69	0,68	
451	котлеты, биточки с/с	100/50	7,98	16,89	24,19	161,70	0,03			38,04	195,10	21,90	0,95	
297	каша гречневая рассыпчатая	180	3,71	4,51	10,04	200,16	0,08		0,04	118,56	98,21	26,05	1,55	
тк	Хлеб пшеничный*	70	4,40	3,20	21,80	189,20	0,16			72,00	4,60	8,66	0,80	
тк	Хлеб ржано-пшеничный*	75	4,50	3,12	18,80	125,30	0,18			41,39	9,07	1,41	0,28	
638	Компот из кураги*	200	1,30		33,70	134,30		19,00	0,25	40,40	61,98	26,30	0,90	
	итого		31,48	32,22	134,04	949,54	0,49	24,51	0,33	419,99	630,09	105,01	5,96	
Полдник														
тк	Сдоба	50	4,55	6,32	27,69	179,48	0,12	0,00	0,00	11,10	3,02	0,00	0,18	
тк	Молоко	200	8,97	7,50	29,76	227,49	0,09	10,52	0,12	168,89	267,03	45,00	2,39	
	итого		13,52	13,82	57,45	406,97	0,21	10,52	0,12	179,99	270,05	45,00	2,57	
	всего за день		67,49	69,05	287,23	2034,75	1,05	52,52	0,68	899,99	1350,12	225,02	12,78	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: 1

Неделя: 2

Сезон: осенне - зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
тпк	Горошек консервир. порцион. *(осенне-зимний и весенне-летний период)	100	3,10	0,20	16,50	124,00	0,10	5,60	0,14	46,00	62,00	28,00	0,90	
340	Омлет с колбасой	220	14,12	21,38	39,05	300,90	0,15	6,31	0,08	182,31	353,20	34,16	1,52	
тпк	Хлеб пшеничный*	50	4,80	1,40	15,70	159,00	0,10			27,00	21,10	4,00	0,30	
685	Чай с сахаром*	200	0,20		15,00	58,00		0,00		27,00	0,40	3,00	0,40	
тпк	Яблоки свежие	100	0,29		9,49	36,34		5,58		17,68	13,31	5,85	1,12	
	Итого		22,51	22,98	95,74	678,24	0,35	17,49	0,22	299,99	450,01	75,01	4,24	
Обед														
тпк	Опущенные свежие (осенне-летний период)/опущенные соленные (зимне-весенний период)	100	0,52		1,52	7,90	0,02	1,98		18,78	76,22		0,26	
139	Суп картофельный с бобовыми	250	4,27	10,78	5,04	147,67	0,01	19,41	0,12	144,73	109,61	44,49	1,38	
452	Котлеты, биточки с/с шк	100/50	13,11	11,56	41,49	181,00	0,07	0,51	0,12	108,88	298,82	33,05	1,65	
511	Рис отварной	180	4,50	3,55	24,30	213,00	0,03		0,02	18,30	69,40	7,70	1,30	
тпк	Хлеб пшеничный*	70	4,40	3,20	21,80	189,20	0,16			72,00	4,60	8,66	0,80	
тпк	Хлеб ржано-пшеничный*	75	4,50	3,12	18,80	125,30	0,18			41,39	9,07	1,41	0,28	
639	Компот из сухофруктов*	200	0,19		21,09	85,47	0,03	2,58	0,05	15,91	62,30	9,70	0,29	
	Итого		31,49	32,21	134,04	949,54	0,50	24,48	0,31	419,99	630,02	105,01	5,96	
Полдник														
тпк	Сдоба	50	3,98	4,04	40,04	223,97	0,11	10,47	0,00	6,75	30,08	14,97	1,07	
тпк	Молоко	200	9,60	9,75	17,40	183,00	0,09	0,00	0,14	174,00	240,00	30,00	1,47	
	Итого		13,58	13,79	57,44	406,97	0,20	10,47	0,14	180,75	270,08	44,97	2,54	
	Всего за день		67,57	68,98	287,22	2034,75	1,05	52,44	0,66	900,73	1350,11	224,99	12,74	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: 2

Неделя: 2

Сезон: осенне - зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15	
Завтрак															
97	Сыр порциями	30	5,60	7,14	31,70	65,50	0,01	0,02	0,09		117,50	143,00	22,05	0,48	
302	Каша пшенная молочная	200	6,20	7,13	36,20	241,54	0,13	0,40	0,01		76,67	113,86	29,38	2,39	
тпк	Хлеб пшеничный	50	4,80	1,40	15,70	159,00	0,10				27,00	21,10	4,00	0,30	
694	Какао на молоке стуженом*	200	5,25	7,32	5,10	191,20	0,08	0,01	0,13		41,25	144,20	11,11	0,93	
тпк	Апельсины	100	0,66		7,05	21,00	0,03	17,07			37,57	27,83	8,45	0,16	
	итого		22,51	22,99	95,75	678,24	0,35	17,50	0,23		299,99	449,99	74,99	4,26	
Обед															
тпк	кукуруза конс. порц. (осенне-зимний и весенне-летний период)	100	0,52	1,80	1,52	7,90	0,02	1,98			18,78	76,22	26,57	0,26	
110	Борщ с капустой и картофелем*	250	1,95	3,58	13,10	93,65	0,05	7,56	0,14		50,16	171,50	15,37	1,13	
436	Жаркое по-домашнему с курицей	40/150	19,42	20,51	54,54	435,68	0,08	0,85	0,07		225,26	306,30	43,28	3,19	
тпк	Хлеб пшеничный*	70	4,40	3,20	21,80	189,20	0,16				72,00	4,60	8,66	0,80	
тпк	Хлеб ржано-пшеничный*	75	4,50	3,12	18,80	125,30	0,18				41,39	9,07	1,41	0,28	
639	Напиток из шиповника*	200	0,70		24,30	97,80		14,10	0,12		12,40	62,30	9,70	0,30	
	итого		31,49	32,21	134,06	949,53	0,49	24,49	0,33		419,99	629,99	104,99	5,96	
Полдник															
тпк	Зефир	50	13,17	13,79	34,95	319,94	0,20	10,49	0,12		171,05	269,58	40,47	1,94	
685	Чай с сахаром*	200	0,30	0,00	22,50	87,00	0,00	0,00	0,00		9,00	0,60	4,50	0,60	
	итого		13,47	13,79	57,45	406,94	0,20	10,49	0,12		180,05	270,18	44,97	2,54	
	всего за день		67,47	68,99	287,26	2034,71	1,03	52,48	0,68		900,03	1350,16	224,95	12,76	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: 3

Неделя: 2

Сезон: осенне - зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ ре- ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15	
Завтрак															
413	Сосиски отварные*	100	11,70	16,28	33,40	164,58	0,12		0,15		113,83	288,28	37,84	1,15	
332	Макаронные изделия отварные	180	3,71	4,51	10,04	200,16	0,08		0,04		118,56	98,21	26,05	1,55	
тпк	Хлеб пшеничный	50	4,80	1,40	15,70	159,00	0,10				27,00	21,10	4,00	0,30	
685	Чай с молоком	200	0,80	0,80	14,20	63,50		0,20			32,60	27,40	7,10	0,80	
тпк	Груша	100	1,50		22,40	91,00	0,05	17,29	0,04		8,00	15,00		0,44	
	Итого		22,51	22,99	95,74	678,24	0,35	17,49	0,23		299,99	449,99	74,99	4,24	
Обед															
101	Икра кабачковая (осенне-зимний и весенне-летний период)	100	2,00	9,00	12,50	96,38	0,02	7,00			41,00	97,00	15,00	0,70	
181	Уха с крупой*	250/25	14,30	4,98	25,32	152,76	0,06	1,65	0,16		51,55	192,97	42,10	2,56	
462	Тефтели	100	1,97	2,29	0,38	185,12	0,01				12,65	95,10	21,90	0,95	
534	Капуста тушеная*	180	4,15	9,62	34,15	115,31	0,03	7,80	0,10		185,51	169,02	6,22	0,38	
тпк	Хлеб пшеничный*	70	4,40	3,20	21,80	189,20	0,16				72,00	4,60	8,66	0,80	
тпк	Хлеб ржано-пшеничный*	75	4,50	3,12	18,80	125,30	0,18				41,39	9,07	1,41	0,28	
639	Компот из изюма	200	0,19		21,09	85,47	0,03	8,06	0,05		15,91	62,30	9,70	0,29	
	Итого		31,51	32,21	134,04	949,54	0,49	24,51	0,31		420,01	630,06	104,99	5,96	
Полдник															
тпк	Рожок детский*	50	3,95	4,07	40,07	223,97	0,12	10,50	0,00		6,14	30,05	15,03	1,10	
тпк	Молоко	200	9,60	9,75	17,40	183,00	0,09	0,00	0,12		174,00	240,00	30,00	1,47	
	Итого		13,55	13,82	57,47	406,97	0,21	10,50	0,12		180,14	270,05	45,03	2,57	
	всего за день		67,57	69,02	287,25	2034,75	1,05	52,50	0,66		900,14	1350,10	225,01	12,77	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: 4

Неделя: 2

Сезон: осенне - зимний,весенне-летний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15	
Завтрак															
тк	Огурцы свежие(осенне-летний период)/огурцы соленые(зимне-весенний период)	100	0,52		1,52	7,90	0,02	1,98			18,78	76,22			0,26
451	Котлеты , биточки шк	100	9,33	18,21	24,97	351,13	0,20	10,38	0,22		123,84	183,11	51,64		2,29
297	Каша гречневая рассыпчатая*	180	7,40	3,40	38,36	114,20	0,03	2,10	0,01		127,30	166,78	19,30		1,39
тк	Хлеб пшеничный	50	4,80	1,40	15,70	159,00	0,10				27,00	21,10	4,00		0,30
692	кофейный напиток	200	0,44		15,20	46,03		3,06			3,09	2,78	0,05		0,00
	итого		22,49	23,01	95,75	678,26	0,35	17,52	0,23		300,01	449,99	74,99		4,24
Обед															
78	икра свекольная	100	3,42	0,00	5,41	14,52					58,60	104,03	5,00		0,80
132	Рассольник Ленинградский*	250	3,03	4,50	20,10	124,36	0,04	5,51	0,04		51,00	157,10	15,69		0,68
437	Гуляш из кур (филе)	150	11,04	15,20	8,40	165,86	0,02	5,25	0,12		72,18	122,82	18,61		1,99
520	Картофельное пюре	180	3,80	6,17	25,83	196,00	0,08	4,02	0,05		75,46	170,39	29,32		0,49
тк	Хлеб пшеничный*	70	4,40	3,20	21,80	189,20	0,16				72,00	4,60	8,66		0,80
тк	Хлеб ржано-пшеничный*	75	4,50	3,12	18,80	125,30	0,18				41,39	9,07	1,41		0,28
638	Компот из кураги*	200	1,30		33,70	134,30		9,73	0,11		49,40	61,98	26,30		0,90
	итого		31,49	32,19	134,04	949,54	0,48	24,51	0,32		420,03	629,99	104,99		5,94
Полдник															
тк	Сдоба	50	12,98	10,65	33,69	318,77	0,20	10,02	0,12		171,60	270,03	40,02		2,00
тк	Коктейль молочный	200	0,53	3,15	23,75	88,19	0,02	0,48	0,00		8,39	0,00	4,97		0,57
	итого		13,50	13,80	57,44	406,95	0,21	10,50	0,12		179,99	270,03	44,99		2,57
	всего за день		67,48	69,00	287,23	2034,75	1,04	52,53	0,67		900,03	1350,01	224,97		12,75

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: 5

Неделя: 2

Сезон: осень - зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15	
Завтрак															
99	Колбаса п/к*	30	3,66	7,94	0,80	89,11	0,05				3,31	82,03	8,80	0,43	
96	Масло сливочное*	10	0,30	6,20	0,20	55,60					3,40	4,50	0,40	0,20	
315	Запеканка творожно-рисовая*	200/25	13,55	7,47	64,04	316,53	0,20	17,50	0,22		260,30	341,98	58,79	2,91	
тпк	Хлеб пшеничный	50	4,80	1,40	15,70	159,00	0,10				27,00	21,10	4,00	0,30	
685	Чай с молоком	200	0,20		15,00	58,00		0,00			6,00	0,40	3,00	0,40	
Итого			22,51	23,01	95,74	678,24	0,35	17,50	0,22		300,01	450,01	74,99	4,24	
Обед															
тпк	Горошек консервир. порцион.* (осенне-зимний и весенне-летний период)	100	3,10	0,20	16,50	124,00	0,10	5,60	0,14		46,00	62,00	28,00	0,90	
124	Щи из свежей капусты с картофелем*	250	1,67	11,04	13,79	81,30	0,02	0,79			48,71	136,00	16,64	0,49	
388	Котлета Рыбная с/с шк	100/50	12,62	11,08	9,01	118,94			0,04		181,19	286,62	32,90	1,89	
511	Рис отварной	180	4,50	3,55	29,86	213,00	0,04		0,02		18,30	69,40	7,70	1,30	
тпк	Хлеб пшеничный*	70	4,40	3,20	21,80	189,20	0,16				72,00	4,60	8,66	0,80	
тпк	Хлеб ржано-пшеничный*	75	4,50	3,12	18,80	125,30	0,18				41,39	9,07	1,41	0,28	
638	Напиток из шиповника*	200	0,70		24,30	97,80		18,10	0,12		12,40	62,30	9,70	0,30	
Итого			31,49	32,19	134,06	949,54	0,50	24,49	0,32		419,99	629,99	105,01	5,96	
Полдник															
806,01	Сдоба	50	4,55	10,79	45,47	286,97	0,09	0,32	0,00		20,25	135,05	24,03	1,25	
тпк	Кефир	200	8,90	3,00	12,00	120,15	0,12	11,95	0,12		159,20	134,40	21,00	1,32	
Итого			13,45	13,79	57,47	407,12	0,21	12,27	0,12		179,45	269,45	45,03	2,57	
всего за день			67,45	68,99	287,27	2034,90	1,06	54,26	0,66		899,45	1349,45	225,03	12,77	

СанПин 2.4.5.2409-08 при 3-х раз. Питании	67,50	69,00	287,25	2034,75	1,05	52,50	0,67	900,00	1350,00	225,00	12,75
фактически	67,50	69,00	287,24	2034,73	1,04	52,50	0,67	900,02	1350,01	225,02	12,75

01 - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.
Под редакцией Папшиной. 2004г.