

УТВЕРЖДАЮ.

Директор школы _____ Белоусова О.Н.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-недельное)**

Сезон: осенне-зимний

Категория: дети (12-18 лет)

Меню на 1 неделю понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
пром	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,86	70,32					6,9			
пром	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	0,05			0,5	21	37,7	6	0,32
П00035/43	Салат из белокочанной капусты	100	1,6	5,1	6,9	80	0,03	39	0,04	24	52	27	15	0,7
80/42	Суп с мучными клецками	250	2,14	3,86	13,89	99	0,08	10,47	0,01		18,3	45,56	16,8	0,62
187	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,85	3,07	58,08	315,17	0,28			0,76	18,8	280,35	188,16	6,27
пром	Шницели	100	14	22	6	270					12,72		21,82	1,8
П00402/639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02		0,01	0,5	21	23	16	0,7
Всего в Обед			34,45	35,63	143,32	1023,17	0,46	49,47	0,06	25,76	150,72	413,61	263,78	10,41

Меню на 1 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
пром	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32					6,9			
пром	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	0,05			0,5		37,7	6	0,32
16/41	Салат из свежей моркови	100	1	4,5	14,5	100	0,05	11,66	0,02	5,83	20,7		28,5	0,55
49	Суп гороховый	250	5,73	5,53	21,26	159,95	0,23	12,6	0,26	2,43	29,85	92,75	37,18	2,11
П00331/331	Макароны отварные	200	7,33	6,4	41,73	254,67	0,08		0,04	1,07	14,67	48	79,33	1,07
П00233/377	Рыба запеченная	100	14,72	13,78	4,4	195,56					20		7,28	0,54
П00433/693	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134					121	1	14	1
Всего в Обед			35,94	33,31	133,35	972,18	0,41	24,26	0,86	9,83	213,12	179,45	172,29	5,59

Меню на 1 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
пром	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32					6,9			
пром	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	0,05			0,5		37,7	6	0,32
П00076/110	Борщ со сметаной	250	2,11	6,07	13,5	117	0,06	23,81	0,04		52,11	23,81	25,17	1,17
П00311/492	Плов из птицы	230	27,45	21	45,92	469	0,13	16,87	0,33	6,75	56,73	16,87	56,73	3,68
П00411/648	Кисель	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2		0,1	5	2	2	0,4
П00478/782	Булочка	60	5,6	3,3	27,6	164					25		9	0,5
Всего Обед			39,52	31,07	141,56	991	0,25	42,68	0,37	7,35	145,74	80,38	98,9	6,07

Меню на 1 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
пром	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32					6,9			
пром	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	0,05			0,5		37,7	6	0,32
1,17/25	Салат картофельный с зеленым горошком	100	1	4,5	14,5	100	0,02			1,03	12,42		17,1	0,33
87	Суп рыбный с консервами	250	6,64	9,26	18,26	187,51				2,85	25,9		2,39	0,15
32	Каша пшеничная рассыпчатая	200	7,47	9,2	32,53	309,04	0,04		0,05	1,24	17,73	87,11	28,44	0,71
11/260	Гуляш из мяса птицы	100	24,49	22,37	5,96	210,12	0,03	4,68	0,03		24,33	103,5	22,67	0,96
П00430/685	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62		3			5		4	1
Всего в Обед			43,93	45,94	116,21	996,29	0,14	7,68	0,08	5,62	92,28	228,31	80,6	3,47

Меню на 1 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
пром	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32					14,76			
пром	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	0,05			0,5		37,7	6	0,32
П00019/16	Салат из свежих огурцов	100	0,42	6,06	1,38	103	0,03	9	0,01	4,5	12,6	5,4	7,8	0,42
43	Рассольник ленинградский	250	3,1	5,3	20	198,47	0,11	9,06	0,3	2,5	19,55	84,82	30,6	1,18
П00335/335	Пюре картофельное	230	4,75	8,3	31,1	216,2	0,3	10,2	0,09	0,4	96	173,7	59,2	2,25
П00233/377	Рыба запеченная	100	14,72	13,77	4,4	195,56					20		7,32	0,54
П00432/692	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01		61	45	7	1
Всего в Обед			28,75	35,33	105,92	948,23	0,51	29,26	0,41	7,9	143,72	346,62	117,92	5,71

Меню на 1 неделю суббота

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
пром	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32					6,9			
пром	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	0,05			0,5		37,7	6	0,32
П00100/140	Суп с макаронными изделиями	250	3,11	4,76	21,18	140	0,13	16,53	0,03		26,74	70,28	24,86	1,01
446	Рис припущенный	230	4,72	8,28	31,2	216,2	0,29	10,2	0,07	0,4	96,1	173,7	59,2	2,25
11/260	Гуляш из мяса птицы	100	24,49	22,37	5,96	210,12	0,03	4,68	0,03		24,33	103,5	22,67	0,96
П00430/685	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62		3			5		4	1
П00478/782	Булочка	60	5,6	3,3	27,6	164					25		9	0,5
Всего в Обед			42,25	39,32	127,89	919,94	0,5	34,41	0,13	0,9	184,1	385,2	125,8	6,04

Меню на 2 неделю понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
пром	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32					6,9			
пром	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	0,05			0,5		37,7	6	0,32
П00023/20	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,54	6,06	1,74	63,6		10,8			14,4		9,6	0,54
49	Суп гороховый	250	5,84	6,53	19,79	161	0,18	16,03	0,04		60,05	146,45	40,67	1,87
115	Рагу овощное с мясом птицы	230	24,97	19,03	17,27	349,6	0,15	5,98			48,65			2,4
Ф00671/458	Ватрушка с творогом	100	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,04			50,8			0,9
П00402/639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02		0,01	0,5	21		16	0,7
Всего в Обед			45,43	37,56	126,32	1035,2	0,48	32,85	0,05	1	201,8	184,15	72,27	6,73

Меню на 2 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
пром	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32					6,9			
пром	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	0,05			0,5		37,7	6	0,32
1.17/25	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,2	3,14	5,8	56,4	0,09	15,66			15,81	33,11	20,4	0,49
43	Рассольник	250	3,1	5,3	20	142,47	0,11	9,06	0,3	2,5	19,55	84,82	30,6	1,18
187	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,85	3,07	58,08	315,17	0,29			0,76	18,8	280,35	188,16	6,27
П00233/377	Рыба запеченная	100	14,72	13,77	4,4	195,56					20		7,32	0,54
П00432/692	Кофейный напиток «Здоровье» с молоком	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01		61	45	7	1
Всего в Обед			36,63	27,81	137,32	944,6	0,56	25,72	0,31	3,76	138,06	480,98	259,48	9,8

Меню на 2 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
пром	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32					6,9			
пром	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	0,05			0,5		37,7	6	0,32
П00051/71	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,6	123	0,02	15	0,25	4,6	38	36	19	1
П00094/134	Суп крестьянский с крупой	250	2,52	7,25	14,09	190					37,5	20,55	0,76	20,03
199	Пюре гороховое	230	4,6	7	13,9	156,9	0,07	34,23		0,4	99,52			1,39
11/260	Гуляш из птицы	100	24,49	22,37	5,96	210,12	0,03	4,68	0,03		24,33	103,5	22,67	0,96
П00411/648	Кисель	200	0,1	0,1	27,9	113					5	2	2	0,4
Всего в Обед			37,7	47,5	95,1	921,02	0,18	54,9	0,3	5,58	213	204	52,9	24,22

Меню на 2 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
пром	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32					6,9			
пром	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	0,05			0,5		37,7	6	0,32
П00019/16	Салат из свежих огурцов	60	0,6	2,7	8,7	61,8	0,03	7	0,01	3,5	12,42		17,1	0,33
П00076/110	Борщ со сметаной	250	2,11	6,07	13,5	215	0,06	23,81	0,04		52,11	23,81	25,17	1,17
П00331/331	Макароны отварные	200	6,1	5,3	34,7	254,66	0,08		0,05	0,9	12	37	8	0,9
пром	Шницель панировочный	100	14	22	6	270	0,08	0,04		1	50,8			0,9
П00430/685	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62		3			5		4	1
Всего в Обед			27,14	36,68	104,85	991,08	0,3	33,75	0,1	5,9	128,23	98,51	60,27	5,52

Меню на 2 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
пром	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32					6,9			
пром	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	0,05			0,5		37,7	6	0,32
П00019/16	Салат из белокочанной капусты	100	1,6	5,1	6,9	80	0,03	39	0,04	24	52	27	15	0,7
П00106/148	Суп-лапша домашняя	250	2,49	6,21	14,4	123	0,05		1,53	2,3	23			0,48
446	Рис припущенный	200	4,77	7,95	48,35	289,12	0,04		0,04	0,36	7,52	104,08	34,2	0,69
П00233/377	Рыба запеченная	100	14,72	13,77	4,4	195,56					20		7,32	0,54
П00402/639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02		0,01	0,5	21		16	0,7
Всего в Обед			28,44	33,73	132,39	946,68	0,19	39	1,62	27,66	130,42	168,78	78,52	3,43

Меню на 2 неделю суббота

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
пром	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32					6,9			
пром	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	0,05			0,5		37,7	6	0,32
35	Щи из свежей капусты	250	2,79	7,05	9,87	190,18				2,85	25,9		2,39	0,15
П00331/331	Макароны отварные	230	8,5	7,33	48	292,8	0,08		0,04	1,07	14,67	48	79,33	1,07
11/260	Гуляш из птицы	100	24,49	22,37	5,96	210,12	0,03	4,68	0,03		24,33	103,5	22,67	0,96
П00433/693	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134					121	1	14	1
Всего в Обед			43	39,9	115,27	955,1	0,16	4,68	0,07	4,42	86	189	114	3,5
Итого			439,03	440,39	1486,59	11564,68	3,96	367,72	4,61	107,6	1758,8	3112,6	1610,9	88,9
Среднее за период			36,5	36,7	123,9	963,8	0,33	30,6	0,4	9	146,6	260	134,3	7,5