

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11 класс

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
	Сыр твердый	20	4,74	6,1		75,4									
0,23	Каша рисовая с маслом	250/10	6,13	21,1	9,9	457,17	0,09	0,33	124,92	0,19	251,64	190,91	28,95	0,26	
	Кофейный напиток	200	2,9	3,2	4,7	236,96	0,04	0,15	20		120,28	90	14	0,13	
1	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	50	3,64	0,72	32,12	150,8	0,08	0,02		0,58	14,96	68,9	16,26	2,02	
Итого за Завтрак			17,41	31,12	46,72	920,33	0,21	0,5	144,92	0,77	386,88	349,81	59,21	2,41	
Обед															
	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,25	7	0,02	0,02		0,05	11,5	21	7	0,3	
	Суп-пюре гороховый	250/5	7,08	3,38	35,82	202,95	0,26	0,08	13,77	0,55	38,69	135,53	41,97	2,94	
	Сосиска отварная	50	5,5	11,95	0,2	130,5	0,1	0,08		0,2	17,5	79,5	10	0,9	
332	Макаронные изделия отварные	150	0,06	5,85	0,08	269,32		0,02	33,75	0,08	1,35	1,95		0,02	
686	Чай с лимоном	200/7	0,46	0,11	15,26	62,23		0,02		0,01	13,15	18,02	9,64	1,73	
	Йогурт 125	125	2,5	0,94	8,94	56,25	0,03	0,1	6,25		70	53,75	8,13	0,06	
1	Хлеб подовый "Сила"	75	5,93	0,75	36,23	176,25	0,12	0,05		0,98	17,25	65,25	24,75	1,5	
Итого за Обед			21,93	23,03	97,78	904,5	0,53	0,37	53,77	1,87	169,44	375	101,49	7,45	
Итого за день			39,34	54,15	144,5	1824,83	0,74	0,87	198,69	2,64	556,32	724,81	160,7	9,86	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11 класс

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
0,21	Каша манная жидкая молочная	250/10	7,17	9,23	32,12	241,58	0,1	0,25	54,13	0,44	194,55	162,53	26,42	0,47
693	Какао с молоком	200	4,27	4,35	6,04	180	0,05	0,19	24,4	0,01	150,54	129,45	29,83	0,81
1	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	50	3,64	0,72	32,12	150,8	0,08	0,02		0,58	14,96	68,9	16,26	2,02
	Масло сливочное	10	0,07	7,8	0,1	70,9		0,01	45	0,1	1,8	2,6		0,02
Итого за Завтрак							0,23	0,47	123,53	1,13	361,85	363,48	72,51	3,32
Обед														
	Помидор Свежий	50	0,55	0,1	1,9	11,5	0,03	0,02	0,6		7	13	10	0,45
	Суп овощной с мясом и сметаной	250/12,5/5	2,35	3,15	17,29	448,96	0,12	0,09	15,87	0,23	20,77	73,78	31	1,14
	Плов из отварной курицы	75/200	17,57	15,35	27,18	317,25	0,09	0,14	13,5	0,57	19,67	214,53	42,17	2,78
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44		28,88	235,3					44,4	15,4	6	1,2
	Банан	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	0,04		0,4	32	22	18	4,4
1	Хлеб подовый "Сила"	75	5,93	0,75	36,23	176,25	0,12	0,05		0,98	17,25	65,25	24,75	1,5
Итого за Обед							0,42	0,34	29,97	2,18	141,09	403,96	131,92	11,47
Итого за день							0,65	0,81	153,5	3,31	502,94	767,44	204,43	14,79

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11 класс

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
	Сыр твердый	20	4,74	6,1		75,4									
	Запеканка рисовая с творогом со сметаной	150/20	9,13	2,97	1,2	385,46	0,02	0,14	34,94	0,09	67,57	101,24	9,82	0,43	
685,01	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	15,02	359		0,02			5,4	8,24	4,4	0,88	
1	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	50	3,64	0,72	32,12	150,8	0,08	0,02		0,58	14,96	68,9	16,26	2,02	
Итого за Завтрак			17,71	9,85	48,34	970,66	0,1	0,18	34,94	0,67	87,93	178,38	30,48	3,33	
Обед															
	Помидор Свежий	50	0,55	0,1	1,9	11,5	0,03	0,02	0,6		7	13	10	0,45	
835	Суп с макаронными изделиями с курой	250	3,53	9,74	3,65	553,69	0,09	0,14	52,57	0,26	43,69	590,19	34,58	0,37	
	Гуляш из куриной грудки	75/50	0,09	9,75	0,13	88,63		0,01	56,25	0,13	2,25	3,25		0,03	
0,01	Греча рассыпчатая	150	15,95	12,94	72,07	467,84	0,54	0,27	50,63	1,13	27,23	378,41	252	8,46	
685,01	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	15,02	359		0,02			5,4	8,24	4,4	0,88	
	Яблоко	165	1,04	1,04	25,48	122,2	0,08	0,05		0,52	41,6	28,6	23,4	5,72	
1	Хлеб подовый "Сила"	75	5,93	0,75	36,23	176,25	0,12	0,05		0,98	17,25	65,25	24,75	1,5	
Итого за Обед			27,29	34,38	154,48	1779,11	0,86	0,56	160,05	3,02	144,42	086,94	349,13	17,41	
Итого за день			45	44,23	202,82	2749,77	0,96	0,74	194,99	3,69	232,35	265,32	379,61	20,74	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11 класс

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Масло сливочное	10	0,07	7,8	0,1	70,9		0,01	45	0,1	1,8	2,6		0,02
0,2	Каша геркулесовая с маслом	250/10	5,47	15,6	8,85	292,64	0,07	0,3	92,86	0,12	225,27	170,36	26	0,24
	Чай с молоком и сахаром	200	3,1	3,25	4,74	169,32	0,04	0,16	20		125,25	98,24	18,4	0,95
1	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	50	3,64	0,72	32,12	150,8	0,08	0,02		0,58	14,96	68,9	16,26	2,02
Итого за Завтрак			12,28	27,37	45,81	683,66	0,19	0,49	157,86	0,8	367,28	340,1	60,66	3,23
Обед														
	Помидор Свежий	50	0,55	0,1	1,9	11,5	0,03	0,02	0,6		7	13	10	0,45
	Суп картофельный с горбушей	250/17,5	4,4	0,85	34,87	165,33	0,26	0,15		0,28	27,9	132,02	53,45	2,02
436	Жаркое по-домашнему	200	2,22	1,99	17,63	97,64	0,13	0,08	9	0,15	14,28	66,64	25,14	1,02
	Напиток из изюма	200	0,36	0,36	32,76	352,6	0,03	0,03		0,18	15,12	9,9	8,1	2,04
	Яблоко	165	1,04	1,04	25,48	122,2	0,08	0,05		0,52	41,6	28,6	23,4	5,72
1	Хлеб подовый "Сила"	75	5,93	0,75	36,23	176,25	0,12	0,05		0,98	17,25	65,25	24,75	1,5
Итого за Обед			14,5	5,09	148,87	925,52	0,65	0,38	9,6	2,11	123,15	315,41	144,84	12,75
Итого за день			26,78	32,46	194,68	1609,18	0,84	0,87	167,46	2,91	490,43	655,51	205,5	15,98

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11 класс

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 12-18

№ реп.	Прием 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		
			4	5	5	6	8	9										10	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
187	Омлет натуральный	120/5	8,48	15,23	4,68	321,37	0,07	0,34	172,73	0,36	135,73	171,45	18,18	1,25					
	Сыр твердый	20	4,74	6,1		75,4													
693	Какао с молоком	200	4,27	4,35	6,04	180	0,05	0,19	24,4	0,01	150,54	129,45	29,83	0,81					
1	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	50	3,64	0,72	32,12	150,8	0,08	0,02		0,58	14,96	68,9	16,26	2,02					
Итого за Завтрак			21,13	26,4	42,84	727,57	0,2	0,55	197,13	0,95	301,23	369,8	64,27	4,08					
Обед																			
	Коктель молочный	200	4	1,5	14,3	90	0,04	0,16	10		112	86	13	0,1					
	Суп полевой	250/5	4,35	4,36	2,79	68,21	0,04	0,05		0,19	22,77	80,33	17,97	0,98					
35	Котлеты рубленые из мяса птицы, с соусом	75/50	11,94	16,9	9,34	238,28	0,04	0,09	46,23	0,2	67,6	63,89	10,79	0,5					
534	Капуста тушеная	180	0,49	1,46	2,25	203,88	0,02	0,02	8,1	0,14	16,76	18,23	8,75	0,29					
	Кисель плодово-ягодный	200	0,02		22,08	126,3					0,3			0,03					
1	Хлеб подовый "Сила"	75	5,93	0,75	36,23	176,25	0,12	0,05		0,98	17,25	65,25	24,75	1,5					
Итого за Обед			26,73	24,97	86,99	902,92	0,26	0,37	64,33	1,51	236,68	313,7	75,26	3,4					
Итого за день			47,86	51,37	129,83	1630,49	0,46	0,92	261,46	2,46	537,91	683,5	139,53	7,48					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11 класс

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Сыр твердый	20	4,74	6,1		75,4								
0,18	Каша пшениная молочная с маслом	250/10	3,64	8,79	5,88	445,01	0,05	0,2	52,62	0,06	149,87	113,04	17,33	0,16
	Кофейный напиток	200	2,9	3,2	4,7	236,96	0,04	0,15	20		120,28	90	14	0,13
1	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	50	3,64	0,72	32,12	150,8	0,08	0,02		0,58	14,96	68,9	16,26	2,02
Итого за Завтрак			14,92	18,81	42,7	908,17	0,17	0,37	72,62	0,64	285,11	271,94	47,59	2,31
Обед														
148	Суп-лапша домашняя	250	2,94	5,87	13,95	120,61	0,06	0,05	3	2,26	18,46	43,17	14,18	0,7
478	Запеканка картофельная с мясом	200	2,91	15,37	22,45	240,09	0,16	0,11	85,5	0,34	19,93	87,3	31,67	1,31
705	Напиток из шиповника	200	0,27	0,12	3,81	236,6	0,01	0,02		0,29	5	1,36	1,36	0,25
1	Хлеб подовый "Сила"	75	5,93	0,75	36,23	176,25	0,12	0,05		0,98	17,25	65,25	24,75	1,5
1	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,02	2,39	0,02	0,02		0,2	0,01	0,01	8	2,8
Итого за Обед			13,05	22,31	76,46	775,94	0,37	0,25	88,5	4,07	60,65	197,09	79,96	6,56
Итого за день			27,97	41,12	119,16	1684,11	0,54	0,62	161,12	4,71	345,76	469,03	127,55	8,87

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
Рацион: 5-11 класс

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12-18

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Б1	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
	Масло сливочное	10	0,07	7,8	0,1	70,9	0,01	45	0,1	1,8	2,6			0,02							
	Каша Дружба на молоке с маслом сливочным	250/10	7,18	9,23	32,11	195,16	0,1	0,26	54,13	0,44	194,56	162,53	26,42	0,47							
	Кофейный напиток	200	2,9	3,2	4,7	236,96	0,04	0,15	20		120,28	90	14	0,13							
1	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	50	3,64	0,72	32,12	150,8	0,08	0,02		0,58	14,96	68,9	16,26	2,02							
Итого за Завтрак																					
			13,79	20,95	69,03	653,82	0,22	0,44	119,13	1,12	331,6	324,03	56,68	2,64							
Обед																					
839	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/12,5	1,86	2,81	13,99	88,99	0,11	0,06	14,2	0,19	19,45	55,68	22,3	0,86							
	Колбаса отварная	65	11,67	12,08	4,84	175,14	0,05	0,1	14,63	0,34	4,34	4,5	18,51	1,87							
0,01	Греча рассыпчатая	180	19,14	15,53	86,48	561,41	0,65	0,32	60,75	1,35	32,67	454,09	302,4	10,15							
686	Чай с лимоном	200/7	0,46	0,11	15,26	62,23		0,02		0,01	13,15	18,02	9,64	1,73							
1	Хлеб подовый "Сила"	75	5,93	0,75	36,23	176,25	0,12	0,05		0,98	17,25	65,25	24,75	1,5							
	Помидор Свежий	50	0,55	0,1	1,9	11,5	0,03	0,02	0,6		7	13	10	0,45							
Итого за Обед																					
			39,61	31,38	158,7	1075,52	0,96	0,57	90,18	2,87	93,86	610,54	387,6	16,56							
Меню																					
	Йогурт 125	125	2,5	0,94	8,94	56,25	0,03	0,1	6,25		70	53,75	8,13	0,06							
Итого за Меню																					
			2,5	0,94	8,94	56,25	0,03	0,1	6,25		70	53,75	8,13	0,06							
Итого за день																					
			55,9	53,27	236,67	1785,59	1,21	1,11	215,56	3,99	495,46	988,32	452,41	19,26							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11 класс

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
333	Макароны с сыром	150/25	5,66	12,85	0,07	140,35		0,01	32,43	0,07	1,3	1,87		0,01		
693	Какао с молоком	200	4,27	4,35	6,04	180	0,05	0,19	24,4	0,01	150,54	129,45	29,83	0,81		
1	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	50	3,64	0,72	32,12	150,8	0,08	0,02		0,58	14,96	68,9	16,26	2,02		
	Банан	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	0,04		0,4	32	22	18	4,4		
Итого за Завтрак			14,37	18,72	57,83	565,15	0,19	0,26	56,83	1,06	198,8	222,22	64,09	7,24		
Обед																
124	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/12,5/5	22,2	13,48	24,88	310,98	0,2	0,18	29,98	5,7	85,15	317,68	64,73	1,98		
	Пюре гороховое	150	14,82	7,29	35,72	267,74	0,59	0,12	33,75	0,59	84,15	238,83	77,04	4,91		
	Кура тушеная	75	3,53	5	9,66	198,98	0,07	0,04	5,7	0,31	10,57	46,25	9,62	0,63		
1	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,02	2,39	0,02	0,02		0,2	0,01	0,01	8	2,8		
1	Хлеб подовый "Сила"	75	5,93	0,75	36,23	176,25	0,12	0,05		0,98	17,25	65,25	24,75	1,5		
	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,25	7	0,02	0,02		0,05	11,5	21	7	0,3		
Итого за Обед			47,88	26,77	107,76	963,34	1,02	0,43	69,43	7,83	208,63	689,02	191,14	12,12		
Итого за день			62,25	45,49	165,59	1528,49	1,21	0,69	126,26	8,89	407,43	911,24	255,23	19,36		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11 класс

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
	Запеканка рисовая с творогом со сметаной	150/20	9,13	2,97	1,2	385,46	0,02	0,14	34,94	0,09	67,57	101,24	9,82	0,43	
685,01	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	15,02	359		0,02			5,4	8,24	4,4	0,88	
1	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	50	3,64	0,72	32,12	150,8	0,08	0,02		0,58	14,96	68,9	16,26	2,02	
	Сыр твердый	20	4,74	6,1		75,4									
Итого за Завтрак			17,71	9,85	48,34	970,66	0,1	0,18	34,94	0,67	87,93	178,38	30,48	3,33	
Обед															
	Суп картофельный с горохом	250/12,5	5,89	0,73	23,59	124,86	0,26	0,09		0,29	37,7	122,22	44,96	2,2	
371	Рыба (филе) припущенная соусом	75	0,16	12,1	0,49	382,09		0,02	69,73	0,16	4,41	6,44	0,66	0,06	
520	Пюре картофельное	180	1,92	2,16	12,86	159,18	0,1	0,07	10,94	0,09	24,86	56,59	19,17	0,69	
	Напиток Виталайт	200	17,94	25,38	49,06	496,6	0,36	0,2	28,94	1,56	53,7	234,9	48,88	3,18	
1	Хлеб подовый "Сила"	75	5,93	0,75	36,23	176,25	0,12	0,05		0,98	17,25	65,25	24,75	1,5	
	Помидор Свежий	50	0,55	0,1	1,9	11,5	0,03	0,02	0,6		7	13	10	0,45	
	Яблоко	165	1,04	1,04	25,48	122,2	0,08	0,05		0,52	41,6	28,6	23,4	5,72	
Итого за Обед			33,43	42,26	149,61	1472,68	0,95	0,5	110,21	3,6	186,52	527	171,82	13,8	
Итого за день			51,14	52,11	197,95	2443,34	1,05	0,68	145,15	4,27	274,45	705,38	202,3	17,13	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11 класс

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
	Масло сливочное	10	0,07	7,8	0,1	70,9	0,01	45	0,1	1,8	2,6			0,02							
0,25	Каша ячневая на молоке с маслом	200/10	2,97	11	11,79	158,83	0,04	0,16	65	0,1	122,01	92,6	14	0,14							
693	Какао с молоком	200	4,27	4,35	6,04	180	0,05	0,19	24,4	0,01	150,54	129,45	29,83	0,81							
1	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	50	3,64	0,72	32,12	150,8	0,08	0,02		0,58	14,96	68,9	16,26	2,02							
Итого за Завтрак			10,95	23,87	50,05	560,53	0,17	0,38	134,4	0,79	289,31	293,55	60,09	2,99							
Обед																					
110	Борщ с капустой и картофелем	250/12,5/10	1,05	0,91	8,84	313,24	0,04	0,03	4,5	0,11	19,46	33,8	15,32	0,73							
	Печень по-строгановски	75/50	0,09	10,14	0,13	142,19		0,01	58,5	0,13	2,34	3,38		0,03							
512	Рис припущенный	150	0,04	4,24	0,05	125		0,01	24,46	0,05	0,98	1,41		0,01							
	Напиток из изюма	200	0,36	0,36	32,76	352,6	0,03	0,03		0,18	15,12	9,9	8,1	2,04							
1	Хлеб подовый "Сила"	75	5,93	0,75	36,23	176,25	0,12	0,05		0,98	17,25	65,25	24,75	1,5							
853	Мандарины	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02		0,2	16	11	9	2,2							
	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,25	7	0,02	0,02		0,05	11,5	21	7	0,3							
Итого за Обед			8,27	16,85	89,06	1163,28	0,24	0,17	87,46	1,7	82,65	145,74	64,17	6,81							
Итого за день			19,22	40,72	139,11	1723,81	0,41	0,55	221,86	2,49	371,96	439,29	124,26	9,8							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 5-11 класс

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
187	Омлет натуральный	105/5	7,46	13,4	4,12	282,81	0,06	0,3	152	0,32	119,44	150,88	16	1,1		
	Чай с молоком и сахаром	200	3,1	3,25	4,74	169,32	0,04	0,16	20		125,25	98,24	18,4	0,95		
	Сыр твердый	20	4,74	6,1		75,4										
1	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	50	3,64	0,72	32,12	150,8	0,08	0,02		0,58	14,96	68,9	16,26	2,02		
Итого за Завтрак			18,94	23,47	40,98	678,33	0,18	0,48	172	0,9	259,65	318,02	50,66	4,07		
Обед																
132,01	Рассольник ленинградский	250/12,5	2,65	4,24	20,74	287,43	0,14	0,1	21,58	0,22	18,23	80,54	32,13	1,23		
464,01	Тефтели с рисом	60	8,33	9,85	2,25	239,89	0,04	0,09	43,21	0,28	28,76	86,74	10,79	0,77		
	Овощное рагу	150														
705	Напиток из шиповника	200	0,27	0,12	3,81	236,6	0,01	0,02		0,29	5	1,36	1,36	0,25		
1	Хлеб подовый "Сила"	75	5,93	0,75	36,23	176,25	0,12	0,05		0,98	17,25	65,25	24,75	1,5		
	Яблоко	165	1,04	1,04	25,48	122,2	0,08	0,05		0,52	41,6	28,6	23,4	5,72		
Итого за Обед			18,22	16	88,51	1062,37	0,39	0,31	64,79	2,29	110,84	262,49	92,43	9,47		
Итого за день			37,16	39,47	129,49	1740,7	0,57	0,79	236,79	3,19	370,49	580,51	143,09	13,54		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 5-11 класс

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
	Масло сливочное	10	0,07	7,8	0,1	70,9		0,01	45	0,1	1,8	2,6		0,02		
0,02	Каша гречневая на молоке	200/10	15,95	12,94	72,07	467,84	0,54	0,27	50,63	1,13	27,23	378,41	252	8,46		
	Кофейный напиток	200	2,9	3,2	4,7	236,96	0,04	0,15	20		120,28	90	14	0,13		
1	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	50	3,64	0,72	32,12	150,8	0,08	0,02		0,58	14,96	68,9	16,26	2,02		
Итого за Завтрак			22,56	24,66	108,99	926,5	0,66	0,45	115,63	1,81	164,27	539,91	282,26	10,63		
Обед																
134	Суп крестьянский с крупой	250/12,5	1,8	0,26	13,09	237,71	0,06	0,04		0,2	12,6	61	16,1	0,6		
	Биточки из говядины	65	5,41	13,07	4,65	158,73	0,05	0,07	4,88	4,08	30,18	2,18	16,97	0,07		
332	Макаронные изделия отварные	150	0,06	5,85	0,08	269,32		0,02	33,75	0,08	1,35	1,95		0,02		
1	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,02	2,39	0,02	0,02		0,2	0,01	0,01	8	2,8		
1	Хлеб подовый "Сила"	75	5,93	0,75	36,23	176,25	0,12	0,05		0,98	17,25	65,25	24,75	1,5		
	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,25	7	0,02	0,02		0,05	11,5	21	7	0,3		
Итого за Обед			14,6	20,18	55,32	851,4	0,27	0,22	38,63	5,59	72,89	151,39	72,82	5,29		
Итого за день			37,16	44,84	164,31	1777,9	0,93	0,67	154,26	7,4	237,16	691,3	355,08	15,92		

Итого за период	492,57	541,48	2025,57	22424,75	9,57	9,32	2237,1	49,95	1822,66	881,62	749,69	172,73
Среднее значение за период	41	45,1	168,8	1868,7	0,8	0,8	186,4	4,2	401,9	740,1	229,1	14,4

Составил _____ Гимназия

Утвердил _____

М.П.

Согласовано с отделом Роспотребнадзора:

Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Свердловской области.

«1» мая 2020г



Е.Ф. Галиакберова

Директор МУП «КШП»

Согласовано

Директор МОУГ Т.А. Сторожкова



Двенадцатидневное меню пищевой ценности приготовленных блюд на 2020-2021 учебный год, зимний период, возрастная группа 12-18 лет.

Меню составила:

зав. производством МУП «КШП» Харламова Т.С