

Согласовано
Директор МБОУ СОШ № 4

Е. Н. Киселева
«10 августа» 2023 года


УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ «КШП» города Оленегорска
Для документов
№ 1 Е. В. Кузнецова
«10 августа» 2023 года


Примерное 10-ти дневное меню горячих школьных завтраков, обедов и полдников для организации питания детей 12-18 лет в образовательных учреждениях города Оленегорска с подведомственной территорией

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Понедельник
Неделя: 1
Сезон:
Возраст:

12-18

№ 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													
210	Омлет натуральный с маслом	110	10,22	18,21	1,93	212,41	0,08	0,19	238,02	75,60	165,57	11,83	1,93
131	Горох отварной с маслом сливочным	60	1,85	2,13	3,43	40,57	0,04	6,22	11,43	15,25	39,50	12,94	0,45
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,09	0,00	0,00	12,65	47,85	18,15	1,10
пр. пр-во	Хлеб ржаной	60	5,94	1,08	35,64	178,20	0,18	0,00	0,00	26,10	135,00	42,30	3,51
338	Яблоки	150	0,60	0,60	14,7	70,50	0,05	15,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Завтрак		650	23,03	22,59	97,27	690,27	0,44	21,44	249,45	164,70	407,22	100,12	10,57
Обед													
73	Икра кабачковая	120	3,28	8,62	17,45	160,60	0,05	5,61	0,00	109,12	66,96	21,73	0,89
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	5,00	7,90	89,80	0,06	15,78	0,00	49,30	49,00	22,13	0,83
265	Плов из свинины	200	16,82	37,56	34,52	544,00	0,52	1,71	0,00	16,56	232,81	52,85	2,41
350	Кисель из брусники свежей	200	0,10	0,10	23,79	115,00	0,00	1,80	0,00	11,70	6,00	1,50	0,04
пр. пр-во	Хлеб ржаной	15	1,49	0,27	8,91	44,55	0,05	0,00	0,00	6,53	33,75	10,58	0,88
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,07	0,03	0,00	0,00	3,45	13,05	4,95	0,30
Итого за Обед		800	24,65	45,70	99,82	989,02	0,70	24,90	0,00	196,66	401,57	113,73	5,34
Полдник													
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	150	4,10	10,60	14,33	169,05	0,01	12,55	29,70	29,33	97,90	36,20	1,35
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	152,22	124,56	21,34	0,48
пр. пр-во	Хлеб ржаной	45	4,46	0,81	26,73	133,65	0,14	0,00	0,00	19,58	101,25	31,73	2,63
Итого за Полдник		395	12,64	14,95	58,64	421,30	0,20	14,14	54,10	201,13	323,71	89,27	4,46

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Вторник
Неделя: 1
Сезон:
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	Са	Р	Mg	Fe
1	2		4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Затрак													
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45	0,00	8,50	15,00	7,00	0,25
204	Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,40	0,08	0,22	115,20	295,20	202,08	20,32	1,23
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	152,22	124,56	21,34	0,48
341	Апельсин с сахаром	130	1,02	0,23	26,11	116,43	0,05	67,83	0,00	39,57	26,00	14,70	0,34
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого за Затрак		610	21,36	20,04	93,24	645,57	0,26	72,09	139,60	502,39	393,74	73,26	2,90
Обед													
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0,00	24,97	28,31	15,09	0,47
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0,00	49,73	54,60	26,13	1,23
235/330	Шницель рыбный натуральный с соусом	120	12,14	9,54	9,29	171,00	0,07	3,20	42,75	121,62	179,85	49,65	2,63
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	44,37	103,91	33,30	1,21
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	21,34	3,44	3,44	0,63
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,07	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,80
пр. пр-во	Хлеб ржаной	35	3,47	0,63	20,79	103,95	0,11	0,00	0,00	15,23	78,75	24,68	2,05
Итого за Обед		925	26,24	24,78	112,09	785,52	0,49	152,77	42,75	286,45	483,66	165,48	9,01
Полдник													
67	Винегрет овощной	140	1,96	14,06	10,20	175,14	0,05	11,56	0,00	37,48	51,92	23,42	0,99
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,320	93,52	0,07	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за Полдник		380	5,28	14,62	55,95	383,26	0,13	12,46	0,00	60,86	91,12	41,76	2,74

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Среда Сезон: 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2		4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	12,00	13,00	14,00	15,00
Затрак													
224/337	Запеканка из творога с морковью, с соусом	200	14,70	13,10	42,28	345,00	0,09	1,58	55,25	153,23	201,75	31,70	1,48
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	125,78	90,00	14,00	0,13
1	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,07	6,55	13,03	119,00	0,03	0,00	35,00	7,35	19,69	3,68	0,31
338	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60
пр. пр-во	Хлеб ржаной	15	1,49	0,27	8,91	44,55	0,05	0,00	0,00	6,53	33,75	10,58	0,88
Итого за Затрак		550	22,93	23,10	101,17	705,15	0,25	12,88	110,25	300,89	373,19	101,96	3,40
Обед													
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,74	7,07	9,55	112,70	0,09	8,37	19,80	19,56	65,24	24,13	0,90
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	10,38	0,00	34,85	49,28	20,75	0,78
255/332	Печень по-строгановски с соусом	120	15,91	13,48	4,22	222,00	0,24	10,14	6938,40	39,89	287,18	20,96	6,00
304	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03	0,00	0,00	1,64	73,13	19,60	0,63
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70
пр. пр-во	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	89,10	0,09	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого за Обед		910	30,62	30,92	131,26	973,63	0,59	29,62	6958,20	148,37	591,87	133,95	11,37
Полдник													
54	Салат из свеклы с яблоками	150	1,64	9,12	16,81	155,85	0,03	9,66	0,00	43,90	47,71	25,25	2,22
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	10,00	128,78	86,56	12,88	0,08
пр. пр-во	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	23,76	118,80	0,12	0,00	0,00	17,40	90,00	28,20	2,34
Итого за Полдник		390	8,76	12,52	53,15	375,25	0,19	10,96	10,00	190,08	224,27	66,33	4,64

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Четверг Сезон:
Неделя: 1 Возраст:

12-18

№ рец.	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		4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	12,00	13,00	14,00	15,00
Затрак													
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	139,20	96,00	9,45	0,49
182	Каша рисовая жидкая молочная с маслом	210	5,10	10,72	33,42	251,00	0,06	1,17	58,00	130,09	138,14	30,12	0,47
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,07	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,80
пр. пр-во	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	89,10	0,09	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76
Итого за Затрак		552	17,16	19,98	100,59	652,62	0,26	4,11	117,00	305,74	340,84	76,32	3,88
Обед													
52	Салат из свеклы отварной	150	2,11	9,02	12,39	139,20	0,03	9,98	0,00	53,20	60,95	31,04	1,99
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,30	0,11	8,25	0,00	29,20	67,58	27,28	1,13
284	Запеканка картофельная (рулет) с сердцем, с маслом сливочным	200	21,14	17,27	25,63	344,82	0,61	7,14	50,48	56,94	422,90	98,96	7,45
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60	0,00	32,32	21,90	17,56	0,48
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,07	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,80
пр. пр-во	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	23,76	118,80	0,12	0,00	0,00	17,40	90,00	28,20	2,34
Итого за Обед		880	33,84	27,30	126,19	929,44	0,95	25,97	50,48	198,26	698,13	216,24	14,19
Полдник													
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	150	2,62	9,27	13,87	149,25	0,12	19,56	0,00	23,87	70,98	28,07	1,12
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,08	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	1,00
Итого за Полдник		400	6,73	8,10	59,49	380,75	0,22	20,46	0,00	49,55	118,88	49,71	3,07

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День:

Пятница

Сезон:

12-18

Неделя: 1

Возраст:

№ 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		4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	12,00	13,00	14,00	15,00
Затрак													
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	230	9,96	14,23	38,53	323,10	0,23	1,80	71,41	201,06	269,15	108,68	3,14
15	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,01	0,21	78,00	264,00	150,00	10,50	0,30
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
пр. пр-во	Хлеб ржаной	35	3,47	0,63	20,79	103,95	0,11	0,00	0,00	15,23	78,75	24,68	2,05
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,07	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за Затрак		550	23,62	24,13	93,64	688,57	0,41	2,04	149,41	500,59	535,50	158,46	6,57
Обед													
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,02	6,36	23,72	164,20	0,08	5,78	0,00	19,36	39,20	25,29	1,20
96	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0,00	29,15	56,73	24,18	0,93
294/330	Котлеты рубленые из птицы или кролика с соусом	110	11,47	13,54	13,76	222,75	0,08	0,62	51,01	51,34	64,38	16,61	1,27
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	0,00	5,83	44,60	25,34	1,33
350	Кисель из брусники свежей	200	0,10	0,10	23,79	115,00	0,00	1,80	0,00	11,70	6,00	1,50	0,04
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
пр. пр-во	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	89,10	0,09	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76
Итого за Обед		900	28,57	31,35	137,29	970,58	0,46	16,58	51,01	137,33	304,51	123,97	7,13
Полдник													
75	Икра свекольная	130	3,56	0,15	34,31	240,89	0,03	8,51	0,00	88,83	91,39	45,22	2,55
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	152,22	124,56	21,34	0,48
пр. пр-во	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	23,76	118,80	0,12	0,00	0,00	17,40	90,00	28,20	2,34
Итого за Полдник		370	11,60	4,41	54,62	478,29	0,21	10,10	24,40	258,45	305,95	94,76	5,37

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Понедельник
Неделя: 2

Сезон: 12-18
Возраст:

№ 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		4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	12,00	13,00	14,00	15,00
Затрак													
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45	0,00	8,50	15,00	7,00	0,25
204	Макароны отварные с сыром	230	15,57	18,31	39,23	384,56	0,09	0,26	132,48	339,48	232,39	23,37	1,42
338	Банан	100	1,50	0,5	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60
378	Чай с молоком	215	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	125,60	92,80	15,40	0,41
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого за Затрак		625	21,31	20,51	91,57	637,70	0,24	14,04	142,48	489,48	394,29	97,67	3,28
Обед													
67	Винегрет овощной	100	1,40	10,04	7,29	125,10	0,04	9,63	0,00	31,24	43,27	19,53	0,83
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	42,68	88,10	35,58	2,05
259	Жаркое по-домашнему	200	14,06	33,71	18,95	437,71	0,42	7,73	0,00	32,78	205,97	48,96	3,45
345	Компот из смородины черной	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,01	27,60	0,00	23,70	18,40	13,42	0,71
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	0,04	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,50
пр. пр-во	Хлеб ржаной	25	2,48	0,45	14,85	74,25	0,08	0,00	0,00	10,88	56,25	17,63	1,46
Итого за Обед		800	25,93	49,90	98,57	966,36	0,82	50,79	0,00	147,03	433,74	143,37	9,00
Полдник													
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	170	4,65	12,01	14,33	191,59	0,14	12,54	29,70	29,33	97,85	36,20	1,35
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	21,34	3,44	3,44	0,63
пр. пр-во	Хлеб ржаной	50	4,95	0,9	29,7	148,50	0,15	0,00	0,00	21,75	112,50	35,25	2,93
Итого за Полдник		420	10,28	13,19	64,79	428,29	0,30	112,54	29,70	72,42	213,79	74,89	4,91

День: 2
Неделя:

Вторник

Сезон:
Возраст:

осенне - зимний
12-18

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2		4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	12,00	13,00	14,00	15,00
Затрак													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	251,00	0,08	1,17	58,00	133,77	118,19	20,30	0,47
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	139,20	96,00	9,45	0,49
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
пр. пр-во	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	89,10	0,09	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого за Затрак		605	15,35	19,98	89,83	604,10	0,24	11,31	117,00	313,12	295,49	61,30	5,20
Обед													
43	Салат из свежих овощей	100	2,60	7,39	3,23	89,80	0,04	17,29	29,60	33,21	49,82	15,04	0,87
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0,00	49,73	54,60	26,13	1,23
235/330	Шницель рыбный натуральный с соусом	120	12,14	9,54	9,29	171,00	0,07	3,20	42,75	121,62	179,85	49,65	2,63
312	Пюре картофельное	200	4,09	6,40	27,25	183,00	0,19	24,21	0,00	49,30	115,46	37,00	1,35
342	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
пр. пр-во	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	89,10	0,09	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76
Итого за Обед		930	26,13	29,25	110,89	821,39	0,50	56,28	72,35	287,99	497,73	164,01	9,38
Полдник													
67	Винегрет овощной	170	2,39	17,07	10,94	187,65	0,07	14,45	0,00	46,85	64,91	29,29	1,24
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	13,25	116,9	0,08	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	1,00
Итого за Полдник		420	6,50	17,73	52,07	419,15	0,17	15,35	0,00	72,53	112,81	50,93	3,19

День: **Среда**
 Неделя: **2**

Сезон:
 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2		4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	12,00	13,00	14,00	15,00
Затрак													
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	230	9,90	14,72	43,98	348,29	0,23	1,05	60,02	173,76	290,08	78,91	2,29
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	125,78	90,00	14,00	0,13
341	Апельсин	115	0,90	0,20	23,10	103,00	0,04	60,00	0,00	35,00	23,00	13,00	0,30
пр. пр-во	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	89,10	0,09	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого за Затрак		605	19,31	18,44	115,34	711,13	0,45	62,35	80,02	354,49	496,68	136,96	5,08
Обед													
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,02	6,36	23,72	164,20	0,08	5,78	0,00	19,36	39,20	25,29	1,20
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	49,25	49,00	22,13	0,83
ТТК	Котлета домашняя (оленина/свинина), с соусом сметанным с томатом	100	9,74	9,55	7,85	184,72	0,20	0,80	16,19	17,48	110,06	17,39	1,56
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	0,00	5,83	44,60	25,34	1,33
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60	0,00	32,32	21,90	17,56	0,48
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,07	0,03	0,00	0,00	3,45	13,05	4,95	0,30
пр. пр-во	Хлеб ржаной	15	1,49	0,27	8,91	44,55	0,05	0,00	0,00	6,53	33,75	10,58	0,88
Итого за Обед		860	24,61	26,75	115,00	835,23	0,49	22,95	16,19	134,21	311,56	123,24	6,57
Полдник													
42	салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	150	2,62	9,27	13,87	149,25	0,12	19,56	0,00	23,87	70,98	28,08	1,12
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	152,22	124,56	21,34	0,48
пр. пр-во	Хлеб ржаной	50	4,95	0,9	18,5	148,50	0,15	0,00	0,00	21,75	112,50	35,25	2,93
Итого за Полдник		400	11,65	13,71	49,95	416,35	0,33	21,15	24,40	197,84	308,04	84,67	4,52

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Четверг
Неделя: 2
Сезон:
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	Са	Р	Мg	Fe
1	2		4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	12,00	13,00	14,00	15,00
Затрак													
222	Пудинг из творога с молоком сгущенным	130	16,83	13,17	43,10	358,43	0,10	0,58	77,44	235,88	261,06	35,08	1,06
3	Бутерброд с сыром	40	4,64	6,64	11,86	125,60	0,03	0,09	47,20	111,36	76,80	7,56	0,39
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
338	Яблоки	150	0,60	0,60	14,7	70,50	0,05	15,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого за Затрак		565	24,51	20,73	99,15	684,67	0,23	15,70	124,64	389,24	383,26	67,44	5,63
Обед													
75	Икра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	185,30	0,02	5,67	0,00	59,22	60,92	30,14	1,70
96	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0,00	29,15	56,73	24,18	0,93
290/330	Птица или кролик тушеные в соусе	100	13,28	10,84	2,90	162,00	0,04	0,35	30,10	29,52	76,93	14,06	0,61
304	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,02	251,64	0,03	0,00	0,00	1,64	73,13	19,60	0,63
345	Компот из смородины черной	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,01	27,60	0,00	23,70	18,40	13,42	0,71
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,03	0,00	0,00	4,60	17,40	6,60	0,40
пр. пр-во	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	59,40	0,06	0,00	0,00	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого за Обед		870	26,13	23,22	132,17	934,95	0,29	42,00	30,10	156,53	348,51	122,10	6,15
Полдник													
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	150	1,97	4,87	9,70	90,60	0,03	25,65	0,00	37,46	42,46	22,64	0,70
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	13,25	116,9	0,08	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	1,00
Итого за Полдник		400	6,08	5,53	50,83	322,10	0,13	26,55	0,00	63,14	90,36	44,28	2,65

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Пятница
Неделя: 2 Сезон: 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2		4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	12,00	13,00	14,00	15,00
Затрак													
210	Омлет натуральный с маслом	110	10,22	18,21	1,93	212,41	0,08	0,19	238,02	75,60	165,57	11,83	1,93
131	Горох отварной (консервированный)	60	1,86	2,13	3,43	40,57	0,04	6,22	11,43	15,25	39,50	12,94	0,45
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
338	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0,06	0,00	0,00	8,05	30,45	11,55	0,70
пр. пр-во	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	89,10	0,09	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76
Итого за Затрак		550	18,29	21,55	65,39	530,91	0,29	11,44	249,45	142,05	321,82	70,87	7,42
Обед													
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0,00	24,97	28,31	15,09	0,47
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	42,68	88,10	35,58	2,05
271/330	Котлеты домашние, соус	120	9,48	14,54	9,87	209,58	0,12	0,19	19,44	25,49	101,86	16,56	1,57
302	Каша рассыпчатая греча	180	10,32	7,31	46,37	292,50	0,25	0,00	0,00	17,78	244,71	162,99	5,47
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,14	132,80	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70
пр. пр-во	Хлеб ржаной	15	1,49	0,27	8,91	44,55	0,05	0,00	0,00	6,53	33,75	10,58	0,88
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,245	35,07	0,03	0,00	0,00	3,45	13,05	4,95	0,30
Итого за Обед		880	29,94	30,88	127,54	923,15	0,70	23,84	19,44	153,38	533,22	263,20	11,44
Полдник													
54	Салат из свеклы с яблоками	150	1,64	9,12	16,81	155,85	0,03	9,66	0,00	43,90	47,71	25,25	2,22
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	152,22	124,56	21,34	0,48
пр. пр-во	Хлеб ржаной	50	4,95	0,9	18,5	148,50	0,15	0,00	0,00	21,75	112,50	35,25	2,93
Итого за Полдник		400	10,66	13,57	52,89	422,95	0,24	11,25	24,40	217,87	284,77	81,84	5,62

В примерном меню калорийность по отдельным приемам пищи для обучающихся с 12 до 18 лет, составляет:

1 неделя

Прием пищи	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	в среднем за неделю	в среднем за неделю %	норма в %
Завтрак	690,27	645,57	705,15	652,62	688,56	676,43	24,87	25,00
Обед	989,02	785,52	973,63	866,92	970,58	917,13	33,72	35,00
Полдник	421,30	383,26	375,25	380,75	478,25	407,76	14,99	15,00

В примерном меню калорийность по отдельным приемам пищи для обучающихся с 12 до 18 лет, составляет:

2 неделя

Прием пищи	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	в среднем за неделю	в среднем за неделю %	норма в %
Завтрак	637,70	604,10	711,13	684,66	530,91	633,70	23,30	25,00
Обед	966,36	821,39	835,23	934,95	923,15	896,22	32,95	35,00
Полдник	428,29	419,15	416,35	322,10	422,95	401,77	14,77	15,00

Меню разработано в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПин 2.3/2.4.3590-20

"Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования.

(утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 г. № 32)

Сборник рецептур на продукцию во всех образовательных учреждениях Москва Дели принт 2011г.