

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 12-18лет школа

День: понедельник

Сезон: осень

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Горячее питание.Завтрак														
182	Каша жидкая молочная овсяная	250	9	6	41	235	238	1	25		164	267	42	2
382	Какао с молоком	200	2	1	26	125	30	1	20		133	111		
0,07	Батон	60	5	1	30	136	60				16	50	21	
14	Масло сливочное порционное	10		7		66	10		40		2	3		
215	Омлет паровой.	50	5	2	1	92	40		160		55	97	20	
Итого за Горячее питание.Завтрак			21	17	98	654	378	2	245		370	528	83	2
Завтрак 2														
389	Сок фруктовый	200	1		20	92	20	4			14	14	8	2
Итого за Завтрак 2			1		20	92	20	4			14	14	8	2
Горячее питание. Обед														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1	3	6	60	30	17		3	25	28	15	
96,02	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	270	2	6	19	132	105	16		2	21	71	28	1
265,02	Плов из свинины	250	32	33	51	631		3		5	28	392	77	5
349	Компот из сухофруктов	200			32	133	20	1			6	46	17	
25	Хлеб пшеничный(80)	80	6	1	40	181	80				21	66	28	1
	Хлеб ржаной	120	2		19	86	40				10	42	10	1
	Чеснок(порционно)	2												
Итого за Горячее питание. Обед			43	43	167	1223	275	37		10	111	645	175	8
Полдник														
338	Фрукты	185		1	18	85	50	18			29	20	16	4
411	Пряники	70	4	3	48	235	51				7	32		1
385	Молоко кипяченое	200	6	5	10	107	80	3	40		242	180	28	
Итого за Полдник			10	9	76	427	181	21	40		278	232	44	5
Горячее питание. Ужин														
70,01	Овощи натуральные соленые.	80			3	16		1		1	8	28	12	
227,01	Рыба припущенная(горбуша)	120	18	6	1	121	80	1	50	1	16	205	48	1
312,02	Пюре картофельное	200	4	4	38	170	232	19	40		61	135	8	1
15	Сыр порционный	15	4	4		53	63		38		150	90	8	
1	Бутерброд с маслом	30/10	2	7	15	136	30		40		8	23		
377	Чай с сахаром и лимоном	200			9	37		3			14	21		
0,01	Хлеб пшеничный(30)	30	2		15	68	30				8	25	11	
Итого за Горячее питание. Ужин			30	21	81	601	435	24	168	2	265	527	87	2
Ужин2														
386	Кефир	200	5	5	7	97	70	1	36		216	171	25	
Итого за Ужин2			5	5	7	97	70	1	36		216	171	25	
Итого за день			110	95	449	3094	1359	89	489	12	1254	2117	422	19

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 12-18лет школа

День: вторник

Сезон: осень

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Горячее питание. Завтрак														
223,02	Запеканка из творога с повидлом	230	21	17	46	420	75	1	95	1	202	278	34	1
379	Кофейный напиток с молоком	200	2	3	16	101	30	1			159	132	10	
0,07	Батон	60	5	1	30	136	60				16	50	21	
15	Сыр порционный	15	4	4		53	63		38		150	90	8	
14	Масло сливочное порционное	10		7		66	10		40		2	3		
Итого за Горячее питание. Завтрак			32	32	92	776	238	2	173	1	529	553	73	1
Завтрак 2														
338,01	Фрукты 1	200		1	18	85	50	18			29	20	16	4
Итого за Завтрак 2				1	18	85	50	18			29	20	16	4
Горячее питание. Обед														
24	Салат из свежих помидор с огурцами	100	1	5	4	67	50	17			18	34	16	1
112,03	Суп с макаронными изделиями, картофелем, курой	265	5	7	20	165		13			21	105	27	1
300	Суфле из бройлеров- цыплят с рисом	110	20	23	6	306	80		140		59	254	33	2
143	Рагу из овощей	200	3	13	19	243	136	27	99	4	80	97	35	1
348	Компот из кураги	200			6	127	4				7	5	4	
25	Хлеб пшеничный(80)	80	6	1	40	181	80				21	66	28	1
	Хлеб ржаной	120	2		19	86	40				10	42	10	1
	Чеснок(порционно)	2												
Итого за Горячее питание. Обед			37	49	114	1175	390	57	239	4	216	603	153	7
Полдник														
389	Сок фруктовый	200	1		20	92	20	4			14	14	8	2
410	Ватрушка с картошкой	75	4	3	36	182	130	6		1	15	64	24	1
378	Чай с молоком	200	1	1	15	75	37	1	9		118	86		
Итого за Полдник			6	4	71	349	187	11	9	1	147	164	32	3
Горячее питание. Ужин														
75	Икра свекольная	100	2	5	12	117	30	12			35	50	35	1
268,02	Биточки.	100	12	12	11	205	50		34		32	142	19	2
171	Каша рассыпчатая гречневая	180	11	5	48	277	252				17	252	85	4
14	Масло сливочное порционное	10		7		66	10		40		2	3		
376	Чай с сахаром	200			9	40					14	22	12	
31	Хлеб пшеничный(60)	60	5	1	30	136	60				16	50	21	1
Итого за Горячее питание. Ужин			30	30	110	841	402	12	74		116	519	172	8
Ужин2														
386,02	Йогурт питьевой	200	5	5	6	92	110	1	36		223	171	27	
Итого за Ужин2			5	5	6	92	110	1	36		223	171	27	
Итого за день			110	121	411	3318	1377	101	531	6	1260	2030	473	23

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 12-18лет школа

День: среда

Сезон: осень

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Горячее питание.Завтрак														
182	Каша жидкая молочная пшенная	250	8	5	41	243	225	1	25		153	208	53	1
382	Какао с молоком	200	2	1	26	125	30	1	20		133	111		
0,07	Батон	60	5	1	30	136	60				16	50	21	
14	Масло сливочное порционное	10		7		66	10		40		2	3		
210	Омлет натуральный.	53	5	3	1	66	60		123		40	87	6	
Итого за Горячее питание.Завтрак			20	17	98	636	385	2	208		344	459	80	1
Завтрак 2														
389	Сок фруктовый	200	1		20	92	20	4			14	14	8	2
Итого за Завтрак 2			1		20	92	20	4			14	14	8	2
Горячее питание. Обед														
76	Сельдь с луком	50	5	5	2	87	80	7	3	2	21	82	10	
98	Суп крестьянский с крупой, мясом и сметаной	270	2	6	16	122	70	22			31	71	26	1
295,07	Котлета, рубленая из индейки1	100	14	14	14	237	90		30	3	44	96	26	2
310	Картофель отварной	200	3	4	27	149	200	27	38		26	108	44	1
591	Кисель из концентрата	200			20	199								
25	Хлеб пшеничный(80)	80	6	1	40	181	80				21	66	28	1
	Хлеб ржаной	120	2		19	86	40				10	42	10	1
	Чеснок(порционно)	2												
Итого за Горячее питание. Обед			32	30	138	1061	560	56	71	5	153	465	144	6
Полдник														
338	Фрукты	185		1	18	85	50	18			29	20	16	4
410,01	Ватрушка с повидлом.	75	4	2	49	218	100			1	14	46	18	
385	Молоко кипяченое	200	6	5	10	107	80	3	40		242	180	28	
Итого за Полдник			10	8	77	410	230	21	40	1	285	246	62	4
Горячее питание. Ужин														
4,01	Икра кабачковая.	100	2	9	8	119								
268	Котлеты.	100	11	18	10	250	50		33	3	31	137	17	2
321,01	Калуста тушеная	200	4	7	16	154	60	34		4	118	82	41	1
15	Сыр порционный	15	4	4		53	63		38		150	90	8	
1	Бутерброд с маслом	30/10	2	7	15	136	30		40		8	23		
377	Чай с сахаром и лимоном	200			9	37		3			14	21		
0,01	Хлеб пшеничный(30)	30	2		15	68	30				8	25	11	
Итого за Горячее питание. Ужин			25	45	73	817	233	37	111	7	329	378	77	3
Ужин2														
386,03	Снежок	200	4	4	6	77	60		30		186	138	21	
Итого за Ужин2			4	4	6	77	60		30		186	138	21	
Итого за день			92	104	412	3093	1488	120	460	13	1311	1700	392	16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 12-18лет школа

День: четверг

Сезон: осень

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Горячее питание.Завтрак														
222,05	Пудинг из творога со сгущенным молоком	230	25	21	68	559	225	1	126		267	365	52	2
379	Кофейный напиток с молоком	200	2	3	16	101	30	1			159	132	10	
0,07	Батон	60	5	1	30	136	60				16	50	21	
14	Масло сливочное порционное	10		7		66	10		40		2	3		
15	Сыр порционный	15	4	4		53	63		38		150	90	8	
Итого за Горячее питание.Завтрак			36	36	114	915	388	2	204		594	640	91	2
Завтрак 2														
338,01	Фрукты 1	200		1	18	85	50	18			29	20	16	4
Итого за Завтрак 2				1	18	85	50	18			29	20	16	4
Горячее питание. Обед														
62	Салат из моркови с сахаром	100	1		12	50	60	5			26	53	36	1
93,01	Щи по- уральски с мясом и сметаной	270	4	6	7	105		63		2	41	88	23	2
235,01	Шницель рыбный	120	15	17	10	251	72	4	61	6	78	241	42	3
305,01	Рис припущенный.	180	4	5	44	240	240				3	73	14	1
388	Напиток из плодов шиповника	200	1		21	88	30	100		1	21	3	3	
25	Хлеб пшеничный(80)	80	6	1	40	181	80				21	66	28	1
	Хлеб ржаной	120	2		19	86	40				10	42	10	1
	Чеснок(порционно)	2												
Итого за Горячее питание. Обед			33	29	153	1001	522	172	61	9	200	566	156	9
Полдник														
389	Сок фруктовый	200	1		20	92	20	4			14	14	8	2
424,02	Булочка "Домашняя"	50	3		19	88			3	1	30	52	15	1
378	Чай с молоком	200	1	1	15	75	37	1	9		118	86		
Итого за Полдник			5	1	54	255	57	5	12	1	162	152	23	3
Горячее питание. Ужин														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1	3	6	60	30	17		3	25	28	15	
284,01	Запеканка картофельная с мясом	255	28	17	13	321		1	62	3	75	218	58	2
1	Бутерброд с маслом	30/10	2	7	15	136	30		40		8	23		
376	Чай с сахаром	200			9	40					14	22	12	
0,01	Хлеб пшеничный(30)	30	2		15	68	30				8	25	11	
Итого за Горячее питание. Ужин			33	27	58	625	90	18	102	6	130	316	96	2
Ужин2														
386	Кефир	200	5	5	7	97	70	1	36		216	171	25	
Итого за Ужин2			5	5	7	97	70	1	36		216	171	25	
Итого за день			112	99	404	2978	1177	216	415	16	1331	1865	407	20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 12-18лет школа

День: пятница

Сезон: осень

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Горячее питание.Завтрак														
182	Каша жидкая молочная пшеничная	230	9	4	43	231	173	1	23		130	215	15	3
382	Какао с молоком	200	2	1	26	125	30	1	20		133	111		
0,07	Батон	60	5	1	30	136	60				16	50	21	
14	Масло сливочное порционное	10		7		66	10		40		2	3		
211	Омлет с сыром	60	8	9	1	115	30		170		124	131	24	1
Итого за Горячее питание.Завтрак			24	22	100	673	303	2	253		405	510	60	4
Завтрак 2														
389	Сок фруктовый	200	1		20	92	20	4			14	14	8	2
Итого за Завтрак 2			1		20	92	20	4			14	14	8	2
Горячее питание. Обед														
40,01	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2	6	8	89	69	7	16		16	52	19	1
82	Борщ с капустой ,картофелем, мясом и сметаной	270	6	6	13	127		20			42	89	34	2
260	Гуляш	100/75	21	20	4	311	82	2			20	228	26	3
203	Макаронные изделия отварные	180	7	3	37	235	70		34	1	15	45	10	1
349	Компот из сухофруктов	200			32	133	20	1			6	46	17	
25	Хлеб пшеничный(80)	80	6	1	40	181	80				21	66	28	1
	Хлеб ржаной	120	2		19	86	40				10	42	10	1
	Чеснок(порционно)	2												
Итого за Горячее питание. Обед			44	36	153	1162	361	30	50	1	130	568	144	9
Полдник														
338	Фрукты	185		1	18	85	50	18			29	20	16	4
434	Булочка "Молочная"	50	3		19	87					10	32	12	1
385	Молоко кипяченое	200	6	5	10	107	80	3	40		242	180	28	
Итого за Полдник			9	6	47	279	130	21	40		281	232	56	5
Горячее питание. Ужин														
306,02	Кукуруза консервированная	50	2	2	30	94	190	8			19	49	16	
268,02	Биточки.	100	12	12	11	205	50		34		32	142	19	2
143	Рагу из овощей	180	2	12	17	218	122	24	89	4	72	87	32	1
377	Чай с сахаром и лимоном	200			9	37		3			14	21		
31	Хлеб пшеничный(60)	60	5	1	30	136	60				16	50	21	1
Итого за Горячее питание. Ужин			21	27	97	690	422	35	123	4	153	349	88	4
Ужин2														
386,03	Снежок	200	4	4	6	77	60		30		186	138	21	
Итого за Ужин2			4	4	6	77	60		30		186	138	21	
Итого за день			103	95	423	2973	1296	92	496	5	1169	1811	377	24

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 12-18лет школа

День: суббота

Сезон: осень

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Горячее питание.Завтрак														
181,02	Каша жидкая молочная манная	250	6	7	33	213				1	95	85	14	
379	Кофейный напиток с молоком	200	2	3	16	101	30	1			159	132	10	
0,07	Батон	60	5	1	30	136	60				16	50	21	
14	Масло сливочное порционное	10		7		66	10		40		2	3		
210	Омлет натуральный.	53	5	3	1	66	60		123		40	87	6	
Итого за Горячее питание.Завтрак			18	21	80	582	160	1	163	1	312	357	51	
Завтрак 2														
389	Сок фруктовый	200	1		20	92	20	4			14	14	8	2
Итого за Завтрак 2			1		20	92	20	4			14	14	8	2
Горячее питание. Обед														
59	Салат из моркови с яблоками	100	1		9	40		6			24	44	31	1
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5	6	22	158		1			155	132	21	
259	Жаркое по-домашнему с говядиной.	265	25	26	26	461	177	11		2	48	289	66	4
348,02	Компот с изюмом	200			30	122	20				16	19	8	
25	Хлеб пшеничный(80)	80	6	1	40	181	80				21	66	28	1
	Хлеб ржаной	120	2		19	86	40				10	42	10	1
	Чеснок(порционно)	2												
Итого за Горячее питание. Обед			39	33	146	1048	317	18		2	274	592	164	7
Полдник														
338	Фрукты	185		1	18	85	50	18			29	20	16	4
3	Бутерброд с сыром	30/15	6	5	15	124			45		135	121	19	1
378	Чай с молоком	200	1	1	15	75	37	1	9		118	86		
Итого за Полдник			7	7	48	284	87	19	54		282	227	35	5
Горячее питание. Ужин														
70	Овощи натуральные соленые	50			2	10	13	1			5	18	8	
227,02	Рыба припущенная(горбуша).	120	21	6	1	124	96	1	58	1	19	235	55	1
305,02	Рис припущенный	180	4	5	44	240	27				3	73	23	1
14	Масло сливочное порционное	10		7		66	10		40		2	3		
377	Чай с сахаром и лимоном	200			9	37		3			14	21		
0,01	Хлеб пшеничный(30)	30	2		15	68	30				8	25	11	
Итого за Горячее питание. Ужин			27	18	71	545	176	5	98	1	51	375	97	2
Ужин2														
386,02	Йогурт питьевой	200	5	5	6	92	110	1	36		223	171	27	
Итого за Ужин2			5	5	6	92	110	1	36		223	171	27	
Итого за день			97	84	371	2643	870	48	351	4	1156	1736	382	16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 12-18лет школа

День: воскресенье

Сезон: осень

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Горячее питание.Завтрак														
183	Каша жидкая молочная гречневая	250	10	6	45	266	288	2	38		227	278	66	3
382	Какао с молоком	200	2	1	26	125	30	1	20		133	111		
0,07	Батон	60	5	1	30	136	60				16	50	21	
15	Сыр порционный	15	4	4		53	63		38		150	90	8	
14	Масло сливочное порционное	10		7		66	10		40		2	3		
209	Яйца вареные	40	5	5		63	40		100		22	77	5	
Итого за Горячее питание.Завтрак			26	24	101	709	491	3	236		550	609	100	3
Завтрак 2														
389	Сок фруктовый	200	1		20	92	20	4			14	14	8	2
Итого за Завтрак 2			1		20	92	20	4			14	14	8	2
Горячее питание. Обед														
52,01	Салат из свеклы отварной	100	1	6	8	92	30	7		3	35	40	21	1
1,88	Суп картофельный с рыбными консервами	275	4	3	15	106	120	1		1	24	66	29	1
268,02	Биточки.	100	12	12	11	205	50		34		32	142	19	2
310	Картофель отварной	180	3	4	24	134	180	24	34		23	97	40	1
344	Компот из яблок	200			28	109	10	4			7	4	4	1
25	Хлеб пшеничный(80)	80	6	1	40	181	80				21	66	28	1
	Хлеб ржаной	120	2		19	86	40				10	42	10	1
	Чеснок(порционно)	2												
Итого за Горячее питание. Обед			28	26	145	913	510	36	68	4	152	457	151	8
Полдник														
338	Фрукты	185		1	18	85	50	18			29	20	16	4
2	Бутерброд с повидлом	30/20	2		28	117	50		42		11	27	12	
378	Чай с молоком	200	1	1	15	75	37	1	9		118	86		
Итого за Полдник			3	2	61	277	137	19	51		158	133	28	4
Горячее питание. Ужин														
4,01	Икра кабачковая.	100	2	9	8	119								
278,01	Тефтели с соусом 1 вариант говядина	100/50	13	17	17	274		5			35	155	28	2
203	Макаронные изделия отварные.	180	6	1	37	199	10				14	53	10	1
376	Чай с сахаром	200			9	40					14	22	12	
0,01	Хлеб пшеничный(30)	30	2		15	68	30				8	25	11	
Итого за Горячее питание. Ужин			23	27	86	700	40	5			71	255	61	3
Ужин2														
386,02	Йогурт питьевой	200	5	5	6	92	110	1	36		223	171	27	
Итого за Ужин2			5	5	6	92	110	1	36		223	171	27	
Итого за день			86	84	419	2783	1308	68	391	4	1168	1639	375	20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 12-18лет школа

День: понедельник

Сезон: осень

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Горячее питание.Завтрак														
182,02	Каша жидкая молочная рисовая.	250	5	9	34	233		1			137	124	30	1
379	Кофейный напиток с молоком	200	2	3	16	101	30	1			159	132	10	
0,07	Батон	60	5	1	30	136	60				16	50	21	
14	Масло сливочное порционное	10		7		66	10		40		2	3		
210	Омлет натуральный.	53	5	3	1	66	60		123		40	87	6	
Итого за Горячее питание.Завтрак			17	23	81	602	160	2	163		354	396	67	1
Завтрак 2														
389	Сок фруктовый	200	1		20	92	20	4			14	14	8	2
Итого за Завтрак 2			1		20	92	20	4			14	14	8	2
Горячее питание. Обед														
52,01	Салат из свеклы отварной	100	1	6	8	92	30	7		3	35	40	21	1
87,02	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	270	5	6	7	105		30		2	41	77	21	1
255,01	Печень по-строгановски	100/100	14	11	4	189	240	25	5782	1	19	268	17	7
312,02	Пюре картофельное	180	4	4	34	153	209	17	36		55	121	7	1
388	Напиток из плодов шиповника	200	1		21	88	30	100		1	21	3	3	
25	Хлеб пшеничный(80)	80	6	1	40	181	80				21	66	28	1
	Хлеб ржаной	120	2		19	86	40				10	42	10	1
	Чеснок(порционно)	2												
Итого за Горячее питание. Обед			33	28	133	894	629	179	5818	7	202	617	107	12
Полдник														
338	Фрукты	185		1	18	85	50	18			29	20	16	4
411,02	Кекс.	70	4	3	48	235	54				7	32	6	1
378	Чай с молоком	200	1	1	15	75	37	1	9		118	86		
Итого за Полдник			5	5	81	395	141	19	9		154	138	22	5
Горячее питание. Ужин														
7	Зеленый горошек(консервированный)	50	1	1	3	30	30	5	70		12	31	10	
268,04	Шницель мясной говядина	100	17	17	14	276	75		45	4	43	188	56	3
136,01	Овощи припущенные	180	3	5	13	104	123	56	28		81	89	55	2
15	Сыр порционный	15	4	4		53	63		38		150	90	8	
1	Бутерброд с маслом	30/10	2	7	15	136	30		40		8	23		
377	Чай с сахаром и лимоном	200			9	37		3			14	21		
0,01	Хлеб пшеничный(30)	30	2		15	68	30				8	25	11	
Итого за Горячее питание. Ужин			29	34	69	704	351	64	221	4	316	467	140	5
Ужин2														
386,03	Снежок	200	4	4	6	77	60		30		186	138	21	
Итого за Ужин2			4	4	6	77	60		30		186	138	21	
Итого за день			89	94	390	2764	1361	268	6241	11	1226	1770	365	25

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 12-18лет школа

День: вторник

Сезон: осень

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Горячее питание.Завтрак														
222,03	Пудинг из творога с повидлом	230	25	21	68	559	225	1	126		267	365	52	2
382	Какао с молоком	200	2	1	26	125	30	1	20		133	111		
0,07	Батон	60	5	1	30	136	60				16	50	21	
14	Масло сливочное порционное	10		7		66	10		40		2	3		
209	Яйца вареные	40	5	5		63	40		100		22	77	5	
Итого за Горячее питание.Завтрак			37	35	124	949	365	2	286		440	606	78	2
Завтрак 2														
338,01	Фрукты 1	200		1	18	85	50	18			29	20	16	4
Итого за Завтрак 2				1	18	85	50	18			29	20	16	4
Горячее питание. Обед														
67,01	Винегрет .	100	1	6	9	97	10	1		4	40	49	23	1
112,02	Суп с макаронными изделиями , картофелем , курой.	265	5	7	21	167	110	12	10		21	104	24	1
301	Кнели из бройлеров-цыплят	100	16	11	7	210					11	147	18	1
321,01	Капуста тушеная	180	4	7	14	139	54	31		4	106	74	37	1
591	Кисель из концентрата	200			20	199								
25	Хлеб пшеничный(80)	80	6	1	40	181	80				21	66	28	1
	Хлеб ржаной	120	2		19	86	40				10	42	10	1
	Чеснок(порционно)	2												
Итого за Горячее питание. Обед			34	32	130	1079	294	44	10	8	209	482	140	6
Полдник														
389	Сок фруктовый	200	1		20	92	20	4			14	14	8	2
410	Ватрушка с повидлом	75	4	2	49	218	100			1	14	46	18	
385	Молоко кипяченое	200	6	5	10	107	80	3	40		242	180	28	
Итого за Полдник			11	7	79	417	200	7	40	1	270	240	54	2
Горячее питание. Ужин														
306,02	Кукуруза консервированная	50	2	2	30	94	190	8			19	49	16	
235,01	Шницель рыбный	100	12	14	8	209	60	4	51	5	65	201	35	2
171	Каша рассыпчатая гречневая	180	11	5	48	277	252				17	252	85	4
14	Масло сливочное порционное	10		7		66	10		40		2	3		
376	Чай с сахаром	200			9	40					14	22	12	
0,05	Хлеб пшеничный(50)	50	4		25	107	60				12	39	17	1
Итого за Горячее питание. Ужин			29	28	120	793	572	12	91	5	129	566	165	7
Ужин2														
386,02	Йогурт питьевой	200	5	5	6	92	110	1	36		223	171	27	
Итого за Ужин2			5	5	6	92	110	1	36		223	171	27	
Итого за день			116	108	477	3415	1591	84	463	14	1300	2085	480	21

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 12-18лет школа

День: среда

Сезон: осень

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Горячее питание.Завтрак														
182,02	Каша жидкая молочная ячневая	250	8	9	45	297		1			142	272	40	1
379	Кофейный напиток с молоком	200	2	3	16	101	30	1			159	132	10	
0,07	Батон	60	5	1	30	136	60				16	50	21	
14	Масло сливочное порционное	10		7		66	10		40		2	3		
215	Омлет паровой.	50	5	2	1	92	40		160		55	97	20	
Итого за Горячее питание.Завтрак			20	22	92	692	140	2	200		374	554	91	1
Завтрак 2														
389	Сок фруктовый	200	1		20	92	20	4			14	14	8	2
Итого за Завтрак 2			1		20	92	20	4			14	14	8	2
Горячее питание. Обед														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1	3	6	60	30	17		3	25	28	15	
82	Борщ с капустой ,картофелем, мясом и сметаной	270	6	6	13	127		20			42	89	34	2
260	Гуляш	100/75	21	20	4	311	82	2			20	228	26	3
203	Макаронные изделия отварные	180	7	3	37	235	70		34	1	15	45	10	1
348	Компот из кураги	200			6	127	4				7	5	4	
25	Хлеб пшеничный(80)	80	6	1	40	181	80				21	66	28	1
	Хлеб ржаной	120	2		19	86	40				10	42	10	1
	Чеснок(порционно)	2												
Итого за Горячее питание. Обед			43	33	125	1127	306	39	34	4	140	503	127	8
Полдник														
338	Фрукты	185		1	18	85	50	18			29	20	16	4
410	Ватрушка с картошкой	75	4	3	36	182	130	6		1	15	64	24	1
378	Чай с молоком	200	1	1	15	75	37	1	9		118	86		
Итого за Полдник			5	5	69	342	217	25	9	1	162	170	40	5
Горячее питание. Ужин														
62	Салат из моркови с сахаром	100	1		12	50	60	5			26	53	36	1
268,02	Биточки.	100	12	12	11	205	50		34		32	142	19	2
143	Рагу из овощей	180	2	12	17	218	122	24	89	4	72	87	32	1
15	Сыр порционный	15	4	4		53	63		38		150	90	8	
1	Бутерброд с маслом	30/10	2	7	15	136	30		40		8	23		
376	Чай с сахаром	200			9	40					14	22	12	
0,01	Хлеб пшеничный(30)	30	2		15	68	30				8	25	11	
Итого за Горячее питание. Ужин			23	35	79	770	355	29	201	4	310	442	118	4
Ужин2														
386	Кефир	200	5	5	7	97	70	1	36		216	171	25	
Итого за Ужин2			5	5	7	97	70	1	36		216	171	25	
Итого за день			97	100	392	3120	1108	100	480	9	1216	1854	409	20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 12-18лет школа

День: четверг

Сезон: осень

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Горячее питание.Завтрак														
223,02	Запеканка из творога с повидлом	230	21	17	46	420	75	1	95	1	202	278	34	1
382	Какао с молоком	200	2	1	26	125	30	1	20		133	111		
0,07	Батон	60	5	1	30	136	60				16	50	21	
14	Масло сливочное порционное	10		7		66	10		40		2	3		
Итого за Горячее питание.Завтрак			28	26	102	747	175	2	155	1	353	442	55	1
Завтрак 2														
338,01	Фрукты 1	200		1	18	85	50	18			29	20	16	4
Итого за Завтрак 2				1	18	85	50	18			29	20	16	4
Горячее питание. Обед														
50,02	Салат из свеклы с сыром	100	5	9	8	139	79	6	41	2	170	115	24	1
98	Суп крестьянский с крупой, мясом и сметаной	270	2	6	16	122	70	22			31	71	26	1
227,01	Рыба припущенная(горбуша)	120	18	6	1	121	80	1	50	1	16	205	48	1
312,02	Пюре картофельное	180	4	4	34	153	209	17	36		55	121	7	1
348,02	Компот с изюмом	200			30	122	20				16	19	8	
25	Хлеб пшеничный(80)	80	6	1	40	181	80				21	66	28	1
	Хлеб ржаной	120	2		19	86	40				10	42	10	1
	Чеснок(порционно)	2												
Итого за Горячее питание. Обед			37	26	148	924	578	46	127	3	319	639	151	6
Полдник														
389	Сок фруктовый	200	1		20	92	20	4			14	14	8	2
424,02	Булочка "Домашняя"	50	3		19	88			3	1	30	52	15	1
385	Молоко кипяченое	200	6	5	10	107	80	3	40		242	180	28	
Итого за Полдник			10	5	49	287	100	7	43	1	286	246	51	3
Горячее питание. Ужин														
4	Икра кабачковая	80	1	4	4	55	30	5		2	78	45	14	
268	Котлеты.	100	11	18	10	250	50		33	3	31	137	17	2
305,02	Рис припущенный	180	4	5	44	240	27				3	73	23	1
1	Бутерброд с маслом	30/10	2	7	15	136	30		40		8	23		
377	Чай с сахаром и лимоном	200			9	37		3			14	21		
0,01	Хлеб пшеничный(30)	30	2		15	68	30				8	25	11	
Итого за Горячее питание. Ужин			20	34	97	786	167	8	73	5	142	324	65	3
Ужин2														
386,03	Снежок	200	4	4	6	77	60		30		186	138	21	
Итого за Ужин2			4	4	6	77	60		30		186	138	21	
Итого за день			99	96	420	2906	1130	81	428	10	1315	1809	359	17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 12-18лет школа

День: пятница

Сезон: осень

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Горячее питание.Завтрак														
175,06	Каша вязкая молочная рис с пшеном	250	7	4	39	212	175	1			150	169	41	2
379	Кофейный напиток с молоком	200	2	3	16	101	30	1			159	132	10	
0,07	Батон	60	5	1	30	136	60				16	50	21	
14	Масло сливочное порционное	10		7		66	10		40		2	3		
215	Омлет паровой.	50	5	2	1	92	40		160		55	97	20	
Итого за Горячее питание.Завтрак			19	17	86	607	315	2	200		382	451	92	2
Завтрак 2														
389	Сок фруктовый	200	1		20	92	20	4			14	14	8	2
Итого за Завтрак 2			1		20	92	20	4			14	14	8	2
Горячее питание. Обед														
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком.	100	2	6	8	90	70	7	16		16	53	19	1
102,01	Суп картофельный с бобовыми и мясом	265	8	7	23	186	260	12		1	35	128	39	2
265,02	Плов из свинины	255	33	34	52	643		3		6	28	400	79	5
388	Напиток из плодов шиповника	200	1		21	88	30	100		1	21	3	3	
25	Хлеб пшеничный(80)	80	6	1	40	181	80				21	66	28	1
	Хлеб ржаной	120	2		19	86	40				10	42	10	1
	Чеснок(порционно)	2												
Итого за Горячее питание. Обед			52	48	163	1274	480	122	16	8	131	692	178	10
Полдник														
338	Фрукты	185		1	18	85	50	18			29	20	16	4
378	Чай с молоком	200	1	1	15	75	37	1	9		118	86		
2	Бутерброд с повидлом	30/20	2		28	117	50		42		11	27	12	
Итого за Полдник			3	2	61	277	137	19	51		158	133	28	4
Горячее питание. Ужин														
70,01	Овощи натуральные соленые.	80			3	16		1		1	8	28	12	
280,02	Фрикадельки мясные	100	14	14	15	243		1			14	164	25	2
311	Картофель в молоке	180	4	7	19	157	157	17	38		73	107	30	1
15	Сыр порционный	15	4	4		53	63		38		150	90	8	
376	Чай с сахаром	200			9	40					14	22	12	
0,01	Хлеб пшеничный(30)	30	2		15	68	30				8	25	11	
Итого за Горячее питание. Ужин			24	25	61	577	250	19	76	1	267	436	98	3
Ужин2														
386,02	Йогурт питьевой	200	5	5	6	92	110	1	36		223	171	27	
Итого за Ужин2			5	5	6	92	110	1	36		223	171	27	
Итого за день			104	97	397	2919	1312	167	379	9	1175	1897	431	21