

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Осень-зима 2020-2021 г.

День: понедельник

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 1

Возраст: 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
Завтрак														
15,03	Каша молочная манная вязкая 1	200	9	11	23	305		2	72		211	187	31	1
12 012,02	Бутерброд с маслом и сыром	55	7	13	14	194			59		161	62	23	1
10 011,01	Кисель	200			27	109		24			69		2	
Итого за Завтрак			16	24	64	608		26	131		441	249	56	2
Обед														
37,01	Икра кабачковая 1	60	1	3	5	53		15			16	17	10	
2 011,02	Суп картофельный с курицей	250	11	10	41	217		26			29	79	40	2
8 002,01	Рис отварной 1	200	5	5	53	174			30		21	110	36	1
7 061,03	Котлеты мясные 1/1	100	17	18	7	159		1			44	188	25	3
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	40								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	47					8	32	11	1
10 015,04	Чай с сахаром витаминизированный 1	200	1		16	40			2		30	33	20	3
Итого за Обед			40	37	144	730		42	32		148	459	142	10
Итого за день			56	61	208	1338		68	163		589	708	198	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Осень-зима 2020-2021 г.

День: вторник

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 1

Возраст: 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
Завтрак														
284	Омлет натуральный шк.	200	13	12	16	273		1	251		179	254	25	2
12 012,01	Бутерброд с маслом	50	3	9	14	218			118		13	64	17	1
10 018,02	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2	2	35	124		16	8		67	42	8	
Итого за Завтрак			18	23	65	615		17	377		259	360	50	3
Обед														
42,02	Салат Студенческий 1	60	4	5	7	73		8	50		28	73	18	1
10,01	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной	250	13	9	60	170		35			64	153	39	2
7 003,04	Котлеты рыбные (минтай) 1	100	15	19	16	273		5	25		87	349	88	1041
8 005,02	Пюре картофельное гарнир 1	200	3	7	21	159		26			13	71	28	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	47					8	32	11	1
10 007	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			16	47		4			15	4	5	1
Итого за Обед			40	41	142	819		78	75		215	682	189	1047
Итого за день			58	64	207	1434		95	452		474	1042	239	1050

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Осень-зима 2020-2021 г.

День: среда

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 1

Возраст: 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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
Завтрак														
4 002,01	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных) 1	200	10	11	23	277		16			22	138	54	2
12 012,01	Бутерброд с маслом	50	3	9	14	218			118		13	64	17	1
10 020,01	Какао с молоком	200	3	3	28	155		5	20		140	90	15	
Итого за Завтрак			16	23	65	650		21	138		175	292	86	3
Обед														
43,02	Салат Здоровье 1	60	1	3	11	55		6			24	33	17	1
2 014,07	Суп картофельный с рисовой крупой с курицей	250	11	12	41	140		22			43	74	40	2
12	Сосиски, сардельки отварные	80	9	3	3	75		2			4	71	9	1
8 004,01	Макароны отварные 1	200	7	10	47	205			63		24	62	11	1
8,01	Соус красный основной/2.1	50	1	1	4	30		3			9	10	6	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	47					8	32	11	1
10 015,04	Чай с сахаром витаминизированный 1	200	1		16	40			2		30	33	20	3
Итого за Обед			35	30	144	642		33	65		142	315	114	9
Итого за день			51	53	209	1292		54	203		317	607	200	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Осень-зима 2020-2021 г.

День: четверг

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 1

Возраст: 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
Завтрак														
297	Запеканка из творога с манной крупой	200	32	15	26	367		1	35		259	32	39	1
1 056,03	Сыр твердый 1.1	15	4	4		51							7	
10 015,02	Чай с лимоном	200	1		15	69		4	2		33	35	21	3
Итого за Завтрак			37	19	41	487		5	37		292	67	67	4
Обед														
1 013,02	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом 1	60	1	6	6	82		22			33	21	11	
2 020,06	Суп лапша с рыбными консервами	250	9	7	25	201		14			80	61	39	1
21	Филе птицы (курица), тушенное в соусе	100	12	14	27	200		7			26	18	22	1
8 001,03	Каша гречневая с маслом 1	200	12	7	53	321			30		40	278	186	6
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	47					8	32	11	1
10 010	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200	1		26	92		1			36	30	22	1
Итого за Обед			40	35	159	993		44	30		223	440	291	10
Итого за день			77	54	200	1480		49	67		515	507	358	14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Осень-зима 2020-2021 г.

День: пятница

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 1

Возраст: 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
Завтрак														
6	Суп молочный с крупой рисовой	250	5	6	20	152		2	37		165	137	27	
12 012,02	Бутерброд с маслом и сыром	55	7	13	14	194			59		161	62	23	1
10 011,01	Кисель	200	6	7	10	122		24			69		2	
Итого за Завтрак			18	26	44	468		26	96		395	199	52	1
Обед														
1 037,01	Огурцы соленые порционные 1	60			1	8		3			14	14	8	
2 020,02	Суп с изделиями макаронными и картофелем с говядиной	250	14	9	75	239		14			37	162	36	3
7 010,05	Жаркое по-домашнему (говядина)/2/1	200	18	11	34	304		43			38	249	64	4
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	47					8	32	11	1
10 018,01	Кофейный напиток	200	2	2	27	134		22	10		68	45	9	
Итого за Обед			39	23	158	774		82	10		165	502	128	8
Итого за день			57	49	202	1242		108	106		560	701	180	9

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Осень-зима 2020-2021 г.

День: понедельник

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 2

Возраст: 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
Завтрак														
4 001,01	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" 1	200	8	11	36	274		27			9	78	27	1
12 012,01	Бутерброд с маслом	50	3	9	14	218			118		13	64	17	1
10 018,02	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2	2	25	124		16	8		67	42	8	
Итого за Завтрак			13	22	75	616		43	126		89	184	52	2
Обед														
41,02	Салат Школьный 1	60	1	3	5	51		7			29	31	13	1
9,01	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250	13	10	25	258		26	5		71	167	45	3
14,04	Плов с мясом	235	12	13	54	281		2			31	186	51	2
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	47					8	32	11	1
10 015,04	Чай с сахаром витаминизированный 1	200	1		16	40			2		30	33	20	3
Итого за Обед			32	27	122	727		35	7		169	449	140	10
Итого за день			45	49	197	1343		78	133		258	633	192	12

ООО "Негоциант"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Осень-зима 2020-2021 г.

День: вторник

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 2

Возраст: 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
Завтрак														
284	Омлет натуральный шк.	200	13	22	6	273		1	251		179	254	25	2
12 012,02	Бутерброд с маслом и сыром	55	7	13	14	194			59		161	62	23	1
10 015,01	Чай с сахаром	200	1		15	40			2		30	33	20	3
Итого за Завтрак			21	35	35	507		1	312		370	349	68	6
Обед														
37,01	Икра кабачковая 1	60	1	3	5	53		15			16	17	10	
2 020,03	Суп с изделиями макаронными и картофелем с курицей	250	12	13	35	206		15			38	61	33	2
44	Тефтели с рисом	110	9	15	13	127		5			22	107	21	2
8 004,01	Макароны отварные 1	200	7	10	47	205			63		24	62	11	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	47					8	32	11	1
10 009	Компот из плодов сухих витаминизированный (курага)	200	1		24	84		1			48	35	27	1
Итого за Обед			35	42	146	772		36	63		156	314	113	7
Итого за день			56	77	181	1279		37	375		526	663	181	13

ООО "Негоциант"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Осень-зима 2020-2021 г.

День: среда

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 2

Возраст: 11-17 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	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
4 001,01	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" 1	200	8	11	21	244		27			9	78	27	1
12 012,01	Бутерброд с маслом	50	3	9	14	218			118		13	64	17	1
10 011,01	Кисель	200			27	109		24			69		2	
Итого за Завтрак			11	20	62	571		51	118		91	142	46	2
Обед														
20,02	Салат из свеклы с черносливом 1	60	1	2	14	77		4	9		35	36	26	1
2 014,06	Суп картофельный с рисовой крупой с говядиной	250	13	11	21	219		21			42	176	44	3
8 001,03	Каша гречневая с маслом 1	200	12	9	43	271			30		40	278	186	6
13,05	Гуляш из курицы	100	1	2	8	56		5			15	19	11	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	47					8	32	11	1
10 007	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			16	47		4			15	4	5	1
Итого за Обед			32	25	124	767		34	39		155	545	283	12
Итого за день			43	45	186	1338		85	157		246	687	329	14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Осень-зима 2020-2021 г.

День: четверг

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 2

Возраст: 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
Завтрак														
296	Пудинг из творога (запеченный)	201	25	21	79	350		1	85		207	88	37	2
12 012,01	Бутерброд с маслом	50	3	9	14	218			118		13	64	17	1
10 015,02	Чай с лимоном	200	1		15	48		4	2		33	35	21	3
Итого за Завтрак			29	30	108	616		5	205		253	187	75	6
Обед														
1 006,02	Салат витаминный с маслом растительным 1	60	5	5	15	126		1			100	129	29	1
2 011,04	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	10	10	19	205		25	5		40	153	42	2
13 001,01	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67								
3 001,02	Рагу из овощей/2.1	200	3	9	19	178		27	8		63	97	42	2
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	47					8	32	11	1
10 010	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200	1		26	92		1			36	30	22	1
Итого за Обед			25	25	104	715	725	54	13		247	441	146	7
Итого за день			54	55	212	1331		59	218		500	628	221	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Осень-зима 2020-2021 г.

День: пятница

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 2

Возраст: 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
Завтрак														
4 007,01	Макароны, запеченные с сыром 1	200	13	13	49	362			47		19	63	20	1
12 012,01	Бутерброд с маслом	50	3	9	14	218			118		13	64	17	1
10 007	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			16	47		4			15	4	5	1
Итого за Завтрак			16	22	79	627		4	165		47	131	42	3
Обед														
1 039,02	Винегрет овощной 1	60	1	6	4	77		6			13	27	11	
10,01	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной	250	13	9	10	170		35			64	153	39	2
21	Филе птицы (курица), тушенное в соусе	100	12	14	7	200		7			26	18	22	1
8 002,01	Рис отварной 1	200	5	5	53	274			30		21	110	36	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	47					8	32	11	1
10 015,04	Чай с сахаром витаминизированный 1	200	1		16	40			2		30	33	20	3
Итого за Обед			37	35	112	858		48	32		162	373	139	8
Итого за день			53	57	191	1485		52	197		209	504	181	11
			550	564	1993	13562	0	685	2071	0	4194	6680	2279	1160
			55	56	199	1356	0	69	207	0	419	668	228	116

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

М.П.