

Примерное меню для столовой шко.

7580,00 Ккал
Всего выданных на завтрак за месяц

758 среднее за месяц
27,94 % от суточного рациона

9375,00 Ккал
Всего выданных на обед за месяц

947,1 среднее за месяц
34,91 % от суточного рациона

Территориальный отдел Управления
Федеральной службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия
человека по Республике Карелия
в Кондопожском, Медвежьегорском
и Пудожском районах (г.Кондопога)



05.02.2016

Утверждено

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню столовой..

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: с11лет и старше

№ рецеп.	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														
58	Салат из св.помидоров с р/маслом	100	5	10	5,1	110	0,03	7,6	0,23	3,62	36	30	10	
568	Мясо отварное,масло	100/5	24,5	11,9	0,7	275	0,12	0,6	0,06	1,2	47	312	26	3,6
753	Макс.роны отварные	180	0,6	4,7	42,8	242	0,04		0,04	0,9	25	57	3	0,6
1011	Чай с молоком	200	1,6	1,7	17,4	86	0,07	0,2	0,03	1,5	65	53	11	0,7
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,9	71	0,03		0,02		6	20	4	0,3
Итого за Завтрак			34,0	28,5	80,9	784,0	0,3	8,4	0,4	7,2	179,0	472,0	54,0	5,2
Обед														
63	Салат из сырых овощей	100	0,5	7	4,1	59	0,04	5,6	0,09	0,45	59	44	12	0,4
221	Суп картофельный с горохом	250	4,5	5,5	32,5	155	0,05	6,5	0,06	0,8	47	87	27	0,8
510,00	Котлеты(биточки) рыбные, масло сливочное	100/5	10,2	8,1	16,4	194	0,11	1	0,08	2,1	271	200	25	1
694	Картофельное пюре	180	3,5	5,5	48,5	186	0,19	20,5	0,06	1,9	54	116	27	0,7
924	Компот из свежих плодов	200	0,2		27,9	109	0,01	0,9	0,04	0,2	7	4	5	0,1
	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	21,2	91	0,08			0,5	18	79	22	2
	Йогурт фруктовый	125/1шт	0,3	1,5	9,5	100	0,3	0,2	0,03		124	95	12	0,1
Итого за Обед			22,5	28,2	160,1	894,0	0,8	34,7	0,4	6,0	580,0	625,0	130,0	5,1
Итого за день			56,50	56,70	241,00	1678,00	1,07	43,10	0,74	13,17	759,00	1097,00	184,00	10,30

Рацион: Меню столовой..

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: с11лет и старше

№ рецеп.	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														
81	Салат из белокочанной капусты	100	1,6	0,5	12,7	63	0,03	18,1		1	54	37	13	
471,00	Омл. г с сыром , масло сливочное	200/5	20,9	20,9	18	391	0,2	1,1	0,42	3,6	407	459	37	2
1011	Чай с молоком	200	1,6	1,7	17,4	86	0,07	0,2	0,03	1,5	65	53	11	0,7
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,9	71	0,03		0,02		6	20	4	0,3
	Йогурт фруктовый	125/1шт	0,3	1,5	9,5	100	0,3	0,2	0,03		124	95	12	0,1
	Яблоки	100	0,3		30,1	45	0,03	6,7	0,07	0,13	14	11	7	2,9
Итого за Завтрак			27,0	24,8	102,6	756,0	0,7	26,3	0,6	6,2	670,0	675,0	84,0	6,0
Обед														
176,00	Борщ с капустой и картофелем, сметана.	250/10	2,3	7,2	13,7	128	0,06	8,3	0,02	1,9	54	59	27	0,6
668,00	Тефтели из говядины , соус томатный	100/30	15,7	19	16,1	294	0,11	3,1		2,6	73	203	33	2
747	Рис отварной	180	4,6	4	46,8	277	0,05		0,05	1	15	115	33	0,4
	Икра кабачковая.	060	1,2	0,1	9,5	73	0,12	3			25	23	9	0,4
929	Компот из мандаринов	200	0,4		34,4	136	0,03	3,8		0,02	20	9	6	0,2
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	91	0,09			0,5	18	79	22	2
Итого за Обед			27,5	30,9	137,6	999,0	0,5	18,2	0,1	6,0	205,0	488,0	130,0	5,6
Итого за день			54,50	55,70	240,20	1755,00	1,12	44,50	0,64	12,25	875,00	1163,00	214,00	11,60

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню столовой..

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: с 11 лет и старше

№ 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														
499,00	Запеканка творожная с молоком сгущеным.	200/20	22,5	23,7	56,1	411	0,13	1,2	0,13	1,5	382	441	37	1,4
1017	Кофейный напиток с молоком.	200	2,8	2	20,2	121	0,04	0,8	0,01	0,3	130	119	8	0,3
1101	Бутерброд с маслом,сыром	15/5/30	5,8	9,7	15	163	0,04	0,2	0,07	1,1	167	141	12	0,5
	Груша	100	0,2		13,7	42	0,02	3			9	16	12	1,6
Итого за Завтрак			31,3	35,4	105,0	737,0	0,2	5,2	0,2	2,9	688,0	717,0	69,0	3,8
Обед														
65	Салат витаминный	100	1,4	0,5	18	67	0,03	10,3	0,23	3,9	36	23	12	0,5
208,00	Рассольник ленинградский, сметана.	250/10	0,4	5,4	17,4	148	0,11	7,2	0,02	1	32	68	26	0,7
642	Рагу и куры	250	17,8	19,6	28,3	437	0,19	15,3	0,07	4	49	264	45	2,4
1009	Напиток клюквенный	200			24,9	97	0,01	3,8			4	3	2	0,6
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	91	0,09			0,5	18	79	22	2
Итого за Обед			22,9	26,1	105,7	840,0	0,4	36,6	0,3	9,4	139,0	437,0	107,0	6,2
Итого за день			54,2	61,5	210,7	1577,0	0,7	41,8	0,5	12,3	827,0	1154,0	176,0	10,0

Рацион: Меню столовой..

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: с 11 лет и старше

№ 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														
55	Салат из св.огурцов с р/маслом	100	0,7	8,5	6	73	0,02	5,2	0,08	2,6	40	96	8	0,3
671	Биточки рубленные из птицы,масло	100/5	17,4	17,1	17,3	275	0,1	0,3	0,06	2,4	125	200	18	1,9
378	Греча отварная	180	10,5	0,8	51,5	331	0,36	0,1	0,05	5,2	122	250	73	4,4
1025	Какао на молоке	200	3,8	3	45,8	149	0,02	0,1	0,01	1,5	123	126	13	0,3
	БиоЙогурт	125/1шт	0,3	1,5	9,5	100	0,3	0,2	0,03		124	95	12	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,9	71	0,03		0,02		6	20	4	0,3
Итого за Завтрак			35,0	31,1	145,0	999,0	0,8	5,9	0,3	11,7	540,0	787,0	128,0	7,3
Обед														
58	Салат из св.помидоров с р/маслом	100	5	10	5,1	110	0,03	7,6	0,23	3,62	36	30	10	
197,00	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,1	5	25	110	0,05	15,8	0,02	1	82	57	22	0,6
631	Жаркое по-домашнему	200	10,5	8,1	26,9	270	0,21	2,3	0,13	0,8	62	195	24	0,6
933	Компот из сухофруктов	200	0,3		21,7	87	0,01	2,3			34	13	3	1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	91	0,09			0,5	18	79	22	2
Итого за Обед			21,2	23,7	95,8	668,0	0,4	28,0	0,4	5,9	232,0	374,0	81,0	4,2
Итого за день			56,2	54,8	240,8	1667,0	1,2	33,9	0,6	17,6	772,0	1161,0	209,0	11,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню столовой..

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: с11лет и старше

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
411	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	5,7	11,6	38,2	282	0,07	0,6	0,07	0,78	165	154	39	0,6
944	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3		15,2	59		0,9		0,03	8	10	2	0,5
3	Бутерброд с маслом,сыром	15/5/30	5,8	9,7	15	163	0,04	0,2	0,07	1,1	167	141	12	0,5
	Мандарины	110	0,6		8,9	44	0,07	18	0,3	0,3	39	19	3	0,1
	Пудинг творожный	100/1шт	3	3	22	80					6			
Итого за Завтрак			15,4	24,3	99,3	628	0,18	19,7	0,44	2,21	384	324	57	1,8
Обед														
62	Салат "Весна"	100	1	5,1	18,2	204	0,02	4,3	0,02	3,8	74	78	15	0,4
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,8	9,1	20,8	123	0,11	12,8		2,5	26	78	24	1,2
501,00	Рыба отварная , масло	100/5	19,4	0,7	0,4	85	0,11	1,6	0,01	1,6	117	290	30	0,9
323	Картофель отварной	180	3,6	5,9	29,4	191	0,22	18	0,04	1	25	107	30	1,7
924	Компот из свежих плодов	200	0,2		27,9	109	0,01	0,9	0,04		7	4	5	0,1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	91	0,09			0,5	18	79	22	2
1094	Пирожки печеные с яйцом и рисом	60	4,6	5,6	36,8	179	0,07	0,3	0,02		13	54	10	0,7
Итого за Обед			34,9	27,1	150,6	983	0,63	37,8	0,13	9,6	281	691	136	6,9
Итого за день			50,3	51,4	249,9	1610	0,81	57,5	0,56	11,8	665	1015	192	8,6

Рацион: Меню столовой..

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: с11лет и старше

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
705	Плов из куры	200	20,5	28,3	39,5	420	0,12	2	0,07	3	66	245	41	1,6
	Зеленый горошек порционно	60	1,9	0,1	4,9	24	0,08	6	0,18		22	71		0,2
1011	Чай с молоком	200	1,6	1,7	17,4	86	0,07	0,2	0,03	1,5	65	53	11	0,7
	Йогурт фруктовый	125/1шт	0,3	1,5	9,5	100	0,3	0,2	0,03		124	95	12	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,9	71	0,03		0,02		6	20	4	0,3
Итого за Завтрак			26,6	31,8	86,2	701,0	0,6	8,4	0,3	4,5	283,0	484,0	68,0	2,9
Обед														
100	Салат "Мясной"	100	6,7	6,5	22	224	0,08	8,2	0,02	1,3	72	99	13	
295	Уха ростовская	250	4	4,7	15,1	139	0,2	16,9	0,06	1,2	250	238	40	1,5
658,00	Биточки из говядины,,масло	100/5	15,3	10	23,6	273	0,1	0,4	0,01	3,5	70	190	23	2,8
342	Капуста тушеная	180	0,2	1,9	35,2	155	0,1	12,4	0,02	0,3	119	82	30	1,1
933	Компот из изюма	200	0,4		36,6	128	0,03			0,1	16	26	8	0,7
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	91	0,09			0,5	18	79	22	2
Итого за Обед			29,9	23,8	149,6	1009	0,6	37,8	0,12	6,89	545	714	137	8
Итого за день			56,1	54	226,2	1610	0,9	46	0,41	11,4	704	1102	194	10,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню столовой..

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: с 11 лет и старше

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3	Бутерброд с маслом, сыром	15/5/30	5,8	9,7	15	163	0,04	0,2	0,07	1,1	167	141	12	0,5
411	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	8,5	11,2	43,8	327	0,25	1,3	0,07	1,3	172	226	50	1,5
1017	Кофейный напиток с молоком.	200	2,8	2	20,2	121	0,04	0,8	0,01	0,3	130	119	8	0,3
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,9	71	0,03		0,02		6	20	4	0,3
1094	Пирожки печеные с творогом	60	2,1	2	33,9	174	0,07	3,2	0,02		19	39	8	0,9
Итого за Завтрак			21,5	25,1	127,8	856,0	0,4	5,5	0,2	2,7	494,0	545,0	82,0	3,5
Обед														
175,00	Борщ (свекольник) с яйцом, сметаной.	250/20/10	4,6	9,4	8,8	138	0,06	19	0,07	2	80	119	26	1,7
703	Кура тушеная в соусе	150	21	25,2	5,5	332	0,09	1,5	0,3	2,7	33	196	25	2
753	Макароны отварные	180	0,6	4,7	42,8	242	0,04		0,04	0,9	25	57	3	0,6
	Помидоры порционные	60	0,3		2,3	14	0,04	1,2		0,02	10	16	12	0,5
924,00	Компот вишни	200	0,3		28,2	112	0,01	5			15	12	10	0,3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	91	0,09			0,5	18	79	22	2
Итого за Обед			30,1	39,8	104,6	928	0,33	26,7	0,41	6,12	181	479	99	7,1
Итого за день			51,6	64,9	232,4	1784,0	0,8	32,2	0,6	8,8	675,0	1024,0	181,0	10,6

Рацион: Меню столовой..

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: с 11 лет и старше

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3	Бутерброд с маслом, сыром	15/5/30	5,8	9,7	15	163	0,04	0,2	0,07	1,1	167	141	12	0,5
497,00	Пудинг творожный со сгущ. молоком	200/20	30,5	21,8	56,3	503	0,24	1	0,02	4	360	474	47	1,6
944	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3		15,2	59		0,9		0,03	8	10	2	0,5
	Яблоки	100	0,3		30,1	45	0,03	6,7	0,07	0,13	14	11	7	2,9
Итого за Завтрак			36,9	31,5	116,6	770,0	0,3	8,8	0,2	5,3	549,0	636,0	68,0	5,5
Обед														
55	Салат из св.помидоров и огурцов с р/маслом	100	0,8	10,1	3,3	198	0,04	12	0,01	3,8	29	46	14	0,7
21	Суп картофельный с крупой	250	2,5	2,9	28,8	123	0,11	12,8	0,03	2	38	71	23	1
631	Жаркое по-домашнему	250	13,2	10,1	33,6	337	0,27	2,9	0,17	1	77	243	30	0,7
929	Компот из мандаринов	200	0,4		34,4	136	0,03	3,8		0,3	20	9	6	0,2
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	91	0,09			0,5	18	79	22	2
Итого за Обед			20,2	23,7	117,1	883	0,54	31,5	0,2	7,6	181	449	95	4,5
Итого за день			57,1	55,2	233,7	1653,0	0,9	40,3	0,4	12,9	730,0	1085,0	163,0	10,0

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню столовой..

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: с 11 лет и старше

№ 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														
453	Яйцо вареное	40/1шт	5	3,5	0,3	63	0,02		0,1	0,8	40	81	6	0,5
42	Сыр порциями	20	4,6	2,8		72	0,01		0,09	1,2	240	108	10	0,2
411	Каша гречневая на молоке с маслом	200/10	8,5	15	42,7	335	0,25	2,1	0,08	1,3	206	296	59	1,5
1025	Какао на молоке	200	3,8	3	45,8	149	0,02	0,1	0,01	1,5	123	126	13	0,3
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,9	71	0,03		0,02		6	20	4	0,3
Итого за Завтрак			24,2	24,6	103,7	690	0,33	2,2	0,3	5	615	630	92	2,8
Обед														
62	Салат "Весна"	100	1	5,1	18,2	204	0,02	4,3	0,02	3,8	74	78	15	0,4
250,00	Солянка сборная мясная, сметана.	250/10	5,2	9,3	4,4	119	0,03	3,4	0,04	1,2	31	72	13	1
680,00	Запеканка картофельная с мясом, маслом	200/5	16,9	10,7	9,2	400	0,3	14	0,03	1,13	44	254	24	2,3
924	Компот из свежих плодов	200	0,2		27,9	109	0,01	0,9	0,04	0,2	7	4	5	0,1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	91	0,09			0,5	18	79	22	2
1091	Пирожки печеные с капустой	60	3,2	5,5	24,9	190	0,07	10,5	0,05		41	63	15	0,2
Итого за Обед			29,7	31,2	101,7	1113	0,52	33,1	0,18	6,83	215	551	94	6
Итого за день			53,9	55,7	205,4	1804	0,85	35,3	0,48	12	830	1181	186	8,7

Рацион: Меню столовой..

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: с 11 лет и старше

№ 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														
637	Азу из говядины	250	16,8	12,9	26,6	317	0,12	0,2	0,01	1,8	58	221	25	2,1
	Огурцы консервированные	60	0,1		1	8	0,02	0,6	0,02		14	14	1	0,2
1011	Чай с молоком	200	1,6	1,7	17,4	86	0,07	0,2	0,03	0,5	65	53	11	0,7
	Масло сливочное	5	0,0	4,1	0,0	37				1	1	1	0	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,9	71	0,03		0,02		6	20	4	0,3
	БиоЙогурт	125/1шт	0,3	1,5	9,5	100	0,3	0,2	0,03		124	95	12	0,1
	Мандарины	100	0,5		8,1	40	0,06	16,4	0,27	0,3	35	17	3	0,1
Итого за Завтрак			21,6	20,4	77,5	659,4	0,6	17,6	0,4	3,6	302,6	421,0	56,0	3,5
Обед														
98,00	Салат рыбный	100	1,2	13,3	23	247	0,07	0,8	0,01	2,3	188	130	14	0,2
244,00	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	250/25	8,2	6	24,6	165	0,16	1,1	0,01	1,4	190	133	17	0,8
633,00	Печень тушеная в соусе.	150	20,7	13,3	7,6	252	0,13	23,7	0,29	1,8	99	358	2	4,6
357	Котлеты картофельные	180	0,6	7,8	38,9	281	0,07	0,6	0,01	2	39	139	34	0,1
867	Компот из кураги	200	1		31	123	0,02	0,8	0,01		32	29	5	0,1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	91	0,09			0,5	18	79	22	2
Итого за Обед			35	41	142,2	1158	0,54	27	0,33	8	566	868	94	7,8
Итого за день			56,6	61,4	219,7	1817,4	1,1	44,6	0,7	11,6	868,6	1289,0	150,0	11,3

Составил

М.П.

Утвердил