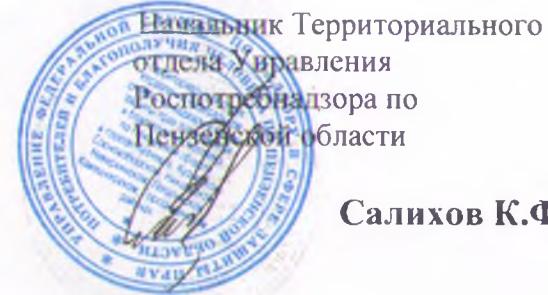




Согласовано

Директор школы

Согласовано



Салихов К.Ф.

Утверждено

Индивидуальный
предприниматель

Троицкий К.А.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

МЕНЮ

и пищевая ценность приготовляемых блюд

сезона осень - зима

2020 - 2021 учебного года

Возрастная категория учащихся старше 12 лет

День первый
Неделя первая
Сезон осенне - зимний
Возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
384	Каша молочная манная	15/15/250	4,77	6,51	34,37	207,18	0,03	8	0,05	97	145	47	1,3
8	Бутерброд с колбасой п/к	30 / 50	3,87	10,19	24,82	194,04	0,15			116	193	1,5	1,2
944	Чай с лимоном	1/200	0,3	0	15,2	60	0,06	5	0,1	26	21	11	0,1
Итого			8,94	16,7	74,39	461,22	0,24	13	0,15	239	359	59,5	2,6
ОБЕД													
58	Салат из помидоров свежих	1/100	1,31	3,6	3,4	53,37	0,03	15		39	28	14	0,6
200	Суп картофельный с рыбн.конс.	15/300	7,26	3,63	26,63	196,27	0,06	2,6		153	305	18	0,6
682	Рис отварной	1/200	16,53	16,67	58,87	374	0,3	0,9	0,29	42	224	39	1
643	Курица тушенная в соусе	100 / 30	15,13	11,13	8,37	318,6	0,32	10,9	0,3	272	119	15	1,4
868	Компот из сухофруктов витамин.	1/200	0,634	0	29,96	117,6	0,2	8,5		108	81	40	1,2
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	2,8	0,6	24,7	116	0,06			12	53	12	1,6
Итого			43,664	35,63	151,93	1175,84	0,97	37,9	0,59	626	810	138	6,4
ПОЛДНИК													
б/н	Йогурт сливочный	1/115	4,9	4,5	7,6	50,5	0,09	6	0,08	27	98	16,2	0,11
1058	Булочка Российская	1/80	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09			46	163	21	1,5
Итого			12,3	12,4	30,1	264,84	0,18	6	0,08	73	261	37,2	1,61
Всего			64,904	64,73	256,42	1901,9	1,39	56,9	0,82	938	1430	234,7	10,61

День	второй
Неделя	первая
Сезон	осенне - зимний
Возраст	старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
438	Омлет натуральный	1/110	12,4	2,73	23,58	182,75	0,15		0,15	188	280	32	0,5
867	Компот из урюка	1/200	0,6	0	31,4	134	0,02	11,8		16	14	8	0,4
	Итого		13	2,73	54,98	316,75	0,17	11,8	0,15	204	294	40	0,9
	ОБЕД												
55	Салат из свежих огурцов	1/100	1,2	4	2,7	52	0,02	4,1	0,05	35	70	12,5	0,5
187	Щи со сметаной	1/300/15	15,5	18,41	35,62	409,07	0,07	24,8		78	224	30	0,9
679	Гречка отварная	1/200	15,31	11,45	31,77	153,83	0,16			24	144	98	3,2
610	Котлета Московская с соусом	100/30	6,55	11,35	45,75	402,5	0,03			8,75	100	16	0,7
1010	Напиток яблочный	1/200	0,1	0	26,4	102	0,02	2,6		20	20	12	0,4
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		42,46	45,61	166,84	1237,4	0,36	31,5	0,05	175,8	590	175,5	6,3
	ПОЛДНИК												
б/н	Сосиска запеченная в тесте	80 / 50	7,91	15,72	14,98	230	0,08			22	102	15	1,5
б/н	Сок натуральный	1/200	1	0	15,1	110	0,04	8		40	36	20	0,4
	Итого		8,91	15,72	30,08	340	0,12	8	0	62	138	35	1,9
	Всего		64,37	64,06	251,9	1894,15	0,65	51,3	0,2	441,8	1022	250,5	9,1

День	третий
Неделя	первая
Сезон	осенне - зимний
Возраст	старше 12 лет

День четвертый
Неделя первая
Сезон осенне - зимний
Возраст старше 12 лет

День пятый
Неделя первая
Сезон осенне - зимний
Возраст старше 12 лет

День	шестой
Неделя	первая
Сезон	осенне - зимний
Возраст	старше 12 лет

День	первый
Неделя	вторая
Сезон	осенне - зимний
Возраст	старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
438	Омлет натуральный	1/110	10,7	8,02	17,73	187,3	0,17	10	0,14	46	164	24,4	0,7
867	Компот из урюка	1/200	1,2	0	32,6	130	0,04	6		20	16	12	1
	Итого		11,9	8,02	50,33	317,3	0,21	16	0,14	66	180	36,4	1,7
	ОБЕД												
79	Салат из капусты	1/100	2,6	5	3,1	69	0,04	0,02	0,06	46	55	15	0,75
200	Суп картофельный с курицей	15/300	14,85	17,63	19,38	292,6	0,12	1,51		48	163	36	5,2
688	Макароны отварные	1/200	7	4,2	44,3	294	0,12			147	157	13	5
536	Колбасные изделия отварн.с соус.	100 / 30	15,85	19,4	2,6	298,34	0,03			23	140	15	1
1008	Напиток лимонный	1/200	0,1	0	24,2	93		9,2		13	4	4	0,3
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		44,2	46,63	118,18	1164,94	0,37	10,73	0,06	287	551	90	12,85
	ПОЛДНИК												
б/н	Сок натуральный	1/200	1	0	15,1	110	0,04	8		40	36	20	0,4
1052	Пирожок с повидлом	1/90	7,4	9,4	73,1	307	0,13			26	84	30	1,4
	Итого		8,4	9,4	88,2	417	0,17	8	0	66	120	50	1,8
	Всего		64,5	64,05	256,71	1899,24	0,75	34,73	0,2	419	851	176,4	16,35

День	второй
Неделя	вторая
Сезон	осенне - зимний
Возраст	старше 12 лет

День	третий
Неделя	вторая
Сезон	осенне - зимний
Возраст	старше 12 лет

День четвертый
 Неделя вторая
 Сезон осенне - зимний
 Возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
688	Макароны отварные	1/200	7	4,2	25,3	294	0,12			147	157	13	5
608	Котлета из говядины с соусом	100 / 30	14,7	12,025	15,97	138,14	0,03	0,7		148	127	25	1,5
1008	Напиток лимонный	1/200	0,1	0	24,2	93		9,2		13	4	4	0,3
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	46	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		25,6	16,625	111,47	643,14	0,21	9,9	0	318	320	49	7,4
ОБЕД													
58	Салат из помидоров свежих	1/100	1,31	3,6	3,4	53,37	0,03	15		39	28	14	0,6
196	Рассольник	1/300	2,52	5,4	16,32	132,29	0,1	6,9	0,26	174	223	31	0,1
685	Гороховое пюре	1/200	6,89	9,2	21,93	206,7	0,15			113	213	2,7	0,7
643	Курица тушенная в соусе	100 / 30	15,13	19,3	8,37	378,6	0,32	10,9	0,3	272	119	15	1,4
1010	Напиток яблочный	1/200	0,1	0	26,4	102	0,02	2,6		20	18	12	0,4
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	2,8	0,6	24,7	116	0,06			12	53	12	1,6
	Итого		28,75	38,1	101,12	988,96	0,68	35,4	0,56	630	654	86,7	4,8
ПОЛДНИК													
1052	Пирожок с капустой и яйцом	1/90	9,91	9,352	28,87	217,93	0,1			115	75,8	12,1	1,1
944	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15	58				12	8	6	0,8
	Итого		10,11	9,352	43,87	275,93	0,1	0	0	127	83,8	18,1	1,9
	Всего		64,46	64,077	256,46	1908,03	0,99	45,3	0,56	1075	1058	153,8	14,1

День	пятый
Неделя	вторая
Сезон	осенне - зимний
Возраст	старше 12 лет

День	шестой
Неделя	вторая
Сезон	осенне - зимний
Возраст	старше 12 лет

День	шестой
Неделя	вторая
Сезон	осенне - зимний
Возраст	старше 12 лет