

10-ти дневное меню для организации питания обучающихся ОБЗ 5-11 классов (завтрак, обед)

Утверждаю:

Директор:

Согласовано:
Директор:



Рацион: Завтрак

День: 1

Неделя: 1

№ рец.	Применение блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15	
Завтрак 1											
№54-16к с6 2017г	Каша "Дружба"	270	7,45	16,30	46,80	414,45	31,00	97,00	13,00	1,00	
№703 с6 2017	Печенье сахарное	30	1,05	0,24	7,92	40,00	0,00	8,00	10,40	0,30	
№376 с6 2017	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	12,90	52,80	11,00	37,00	14,50	0,69	
№13105 с6 2017	Хлеб	50	3,94	0,50	24,16	116,90	7,00	40,00	11,00	1,00	
Итого за Завтрак		550	12,64	17,04	91,78	571,04	49,00	182,00	48,90	2,99	

№ рец.	Применение блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15	
Рацион: Обед											
Обед											
№160 с6 2017	Суп картофельный с рисом	250	5,35	5,55	11,82	118,71	17,00	52,00	21,00	1,00	
№446,01 с6 2017	Улыш	100	20,60	3,20	3,30	124,70	15,00	113,00	19,00	2,00	
№312,02 с6 2017	Пюре картофельное	180	3,84	6,20	23,76	167,30	36,00	78,00	26,00	1,00	
№376 с6 2017	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	12,90	52,80	11,00	37,00	14,50	0,69	
№701 с6 2017	Хлеб	50	3,94	0,50	24,16	116,90	7,00	40,00	11,00	1,00	
№13049 с6 2017	Овощи по сезону	100	1,00	6,07	3,45	70,70	3,00	3,00	2,00	0,00	
Итого за Обед		880	34,93	21,52	79,39	651,11	89,00	323,00	93,50	5,69	

Рацион: Завтраки

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15	
Завтрак											
№54-13з с6 2017	Свекла отварная с маслом растительным	100	1,3	5	8	76,00	200,00	0,00	9,00	0,00	
№458 с6 2018	Гречка по-купечески с мясом	200	18	23	58	504,30	110,00	12,50	5,80	0,00	
№54-3гн с6 2017	Чай с лимонном	200	0,13	0,04	15,20	62,00	119,00	108,00	18,00	0,00	
№13105 с6 2017	Хлеб	50	3,94	0,50	24,16	116,90	7,00	40,00	11,00	1,00	
Итого за Завтрак		550	33,54	37,70	114,86	930,40	436,00	160,50	43,80	1,00	

Рацион: Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15	
Обед											
№82 с6 2017	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	9,84	10,93	103,75	34,00	42,00	20,00	1,00	
№77-5 с6 2017	Терттели 100/20	120	11,48	13,78	9,50	207,94	17,00	131,00	19,00	2,00	
№203-с6 2017	Макаронные изделия отварные	180	6,30	4,66	38,80	232,20	14,00	45,00	8,00	1,00	
№24 с6 2017	Овощи по сезону	100	1,00	6,07	3,45	70,70	3,00	3,00	2,00	0,00	
№376-с6 2017	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	12,90	52,80	12,00	4,00	4,00	0,00	
№13105 с6 2017	Хлеб	40	3,16	0,60	19,32	93,52	7,00	40,00	11,00	1,00	
Итого за Обед		890	23,94	35,17	94,90	760,91	87,00	265,00	64,00	5,00	

Район: Завтраки

День: 3

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	
1		3	4	5	6	7	12	13	14	15	
Завтрак											
№70/71 сб 2017	Овощи соленные в нарезке (помидоры)	100	1,1	0	3,6	22,00	132,00	172,00	27,00	1,00	
№54-12м сб 2017	Плов из птицы	200	13,90	10,80	22,80	244,80	156,00	147,00	25,00	1,00	
№54-1хн сб 2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,90	81,00	12,00	4,00	4,00	0,00	
№13105 сб 2017	Хлеб	50	3,94	0,50	24,16	116,90	7,00	40,00	11,00	1,00	
Итого за Завтрак		550	19,44	11,50	70,36	462,70	300,00	323,00	56,00	3,00	

Район: Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	
1		3	4	5	6	7	12	13	14	15	
Обед											
№478 сб 2017	Суп картофельный с фрикадельками мясными	250	6,56	3,12	14,68	128,13	28,00	54,00	23,00	1,00	
№289 сб 2017	Рагу из мяса птицы	200	21,00	7,00	17,60	217,40	16,00	74,00	29,00	1,00	
№24 сб 2017	Овощи по сезону	100	1,00	6,07	3,45	70,70	3,00	3,00	2,00	0,00	
№376 сб 2017	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	12,90	52,80	12,00	4,00	4,00	0,00	
№701 сб 2017	Хлеб	40	3,16	0,80	19,32	93,52	7,00	40,00	11,00	1,00	
Итого за Обед		790	31,92	16,99	67,95	582,55	66,00	175,00	69,00	3,00	

Рацион: Завтраки

День: 4

Неделя: 1

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15	
Завтрак											
№229 сб2017	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,76	4,95	3,80	105,00	23	14	20	1	
№128 сб2017	Картофельное пюре	200	4,90	7,00	27,23	183,00	41,00	96,00	33,00	1,00	
№54-4Бн сб 2017	Чай каркаде с сахаром	200	0,16	0,08	7,18	30,08	0,00	8,00	10,40	0,30	
№701 сб 2017	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,50	24,16	116,90	11,00	37,00	14,50	0,69	
Итого за Завтрак		550	18,76	12,53	62,37	437,29	75,00	155,00	77,90	2,99	

Рацион: Обед

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15	
Обед											
№54-25с сб 2017	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,25	15,65	148,25	16,00	32,00	8,00	0,00	
№246 сб 2017	Гуляш из отворного мяса	80	14,48	2,56	2,64	99,76	15,00	20,00	14,30	2,00	
№171 сб 2017	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	6,92	6,30	35,00	224,24	23,00	210,00	39,00	3,00	
№24 сб 2017	Овощи по сезону	100	1,00	6,07	3,45	70,70	3,00	3,00	2,00	0,00	
№54-1хн сб 2017	Компот из сухофруктов	8,200	5,00	0,00	19,80	81,00	12,00	4,00	4,00	0,00	
№701 сб 2017	Хлеб	50	3,94	0,50	24,16	116,90	11,00	37,00	14,50	0,69	
Итого за Обед		830	22,36	18,12	98,06	641,09	65,00	286,00	67,50	3,69	

Рацион: Завтраки

День: 5

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15	
Завтрак											
№77-2 сб 2017	Котлета рубленая куриная	100	9	6	6	115,70	34,00	28,00	19,00	1,00	
№203 сб 2017	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,25	3,90	32,40	193,50	23,00	16,00	8,00	0,00	
№101 сб2017	Консервы закусочные овощные (зеленый горошек)	100	3,10	0,20	6,50	40,20	3,00	3,00	2,00	0,00	
№376 сб 2017	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	12,90	52,80	12,00	4,00	4,00	0,00	
№701 сб 2017	Хлеб	50	3,16	0,80	19,32	93,52	7,00	40,00	11,00	1,00	
Итого за Завтрак		600	21,01	10,90	77,12	490,62	79,00	91,00	44,00	2,00	

Рацион: Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15	
Обед											
№2 сб 2017	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	9,84	10,93	103,75	29,00	68,00	24,00	1,00	
№261 сб 2017	Печень, тушеная в соусе	890	11,93	10,10	3,17	166,50	31,00	97,00	13,00	1,00	
№174 сб 2017	Каша пшеничная рассыпчатая	200	10,80	9,00	58,30	338,60	14,00	101,00	68,00	2,00	
№376 сб 2017	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	12,90	52,80	12,00	4,00	4,00	0,00	
№701 сб 2017	Хлеб	50	3,94	0,50	24,16	116,90	11,00	37,00	14,50	0,69	
№24 сб 2017	Овощи по сезону	100	1,00	6,07	3,45	70,70	3,00	3,00	2,00	0,00	
Итого за Обед		890	29,67	35,51	107,91	849,25	100,00	310,00	125,50	4,69	

Рацион: Завтраки

Дата: 6

День: 6

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	Са	Р	Mg		Fe							
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15							
Завтрак																	
№54-28к сб 2017	Каша молочная жидкая манная	250	6,60	7,10	31,50	217,30	15,00	56,00	31,00	1,00							
№3 сб 2017	Бутерброд с сыром 35/5/10	50	5,13	6,88	16,97	150,32	0,00	0,00	10,40	0,00							
№379 сб 2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,78	15,95	100,60	11,00	37,00	14,50	0,69							
№338 сб 2017	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,60	0,60	14,30	68,40	12,00	4,00	4,00	0,00							
Итого за Завтрак		620	15,50	17,36	78,72	533,12	38,00	97,00	59,90	1,69							

Рацион: Обед

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	Са	Р	Mg		Fe							
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15							
Обед																	
№54-11с сб 2017	Суп картофельный с рисом	250	5,35	5,55	11,82	118,71	30,00	71,00	29,00	2,00							
№289 сб 2017	Рагу из мяса птицы	250	26,25	8,75	22,00	271,75	17,45	149,40	26,18	2,20							
№54-7з сб 2017	Салат из свежей капусты	100	2,50	10,00	11,33	145,60	25,00	32,00	15,00	1,00							
№376 сб 2017	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	12,90	52,80	12,00	4,00	4,00	0,00							
№701 сб 2017	Хлеб	11500	3,94	0,50	24,16	116,90	11,00	37,00	14,50	0,69							
Итого за Обед		850	38,24	24,80	82,21	705,76	95,45	293,40	88,68	5,89							

Рацион: Завтраки

День: 7

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15	
Завтрак 1											
№54-23 сб 2017	Икра кабачковая консервированная	60	1,02	3,30	3,78	48,3	10	8,50	11,20	0,80	
№77-5 сб 2017	Тедтели	100	11,48	13,78	9,50	207,94	119,00	108,00	18,00	0,00	
№203 2018	Макаронные изделия отварные с маслом	200	6,30	4,68	38,80	232,20	18,60	5,80	14,30	0,58	
№54-1хн сб 2017	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	11,00	37,00	14,50	0,69	
№701 сб 2017	Хлеб	50	3,94	0,50	24,16	116,90	11,00	37,00	14,50	0,69	
Итого за Завтрак		610	23,24	22,26	96,04	677,46	169,60	196,30	72,50	2,76	

Рацион: Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15	
Обед											
№82 сб 2017	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	9,84	10,93	103,75	29,00	68,00	24,00	1,00	
№246 сб 2017	Гуляш из отворного мяса	80	14,48	2,56	2,64	99,76	15,00	20,00	14,30	2,00	
№128 сб 2017	Пюре картофельное	50	3,71	5,30	20,44	137,25	36,00	78,00	26,00	1,00	
№24 сб 2017	Овощи по сезону	100	1,00	6,07	3,45	70,70	3,00	3,00	2,00	0,00	
№376 сб 2017	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	12,90	52,80	12,00	4,00	4,00	0,00	
№701 сб 2017	Хлеб	50	3,94	0,50	24,16	116,90	11,00	37,00	14,50	0,69	
Итого за Обед		830	25,13	24,27	74,52	581,16	106,00	210,00	84,80	4,69	

Рацион: Завтраки

День: 8

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15	
Завтрак											
№70/71 сб2017	Овощи натуральные свежие/соленые в нарезке (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	10,0	132,00	172,00	27,00	1,00	
№259 сб2017	Жаркое по-домашнему	200	16,32	14,96	13,76	254,40	41,00	96,00	33,00	1,00	
№376 сб 2017	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	12,90	52,80	12,00	4,00	4,00	0,00	
№701 сб 2017	Хлеб	50	3,94	0,50	24,16	116,90	11,00	37,00	14,50	0,69	
Итого за Завтрак		550	21,26	15,56	52,52	484,90	196,00	309,00	78,50	2,69	

Рацион: Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15	
Обед											
№34-3с сб 2017	Рассольник ленинградский	250	2,40	6,40	15,30	134,70	17,00	52,00	21,00	1,00	
№54-12м сб 2017	Глив из мяса птицы	200	13,90	10,80	22,80	244,80	31,00	191,00	47,00	3,00	
№24 сб 2017	Овощи по сезону	100	1,00	6,07	3,45	70,70	3,00	3,00	2,00	0,00	
№376 сб 2017	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	12,90	52,80	12,00	4,00	4,00	0,00	
№701 сб 2017	Хлеб	150	3,94	0,50	24,16	116,90	11,00	37,00	14,50	0,69	
Итого за Обед		600	21,44	23,77	78,61	619,90	74,00	287,00	88,50	4,69	

Рацион: Завтраки

День: 9

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У	Са	Р	Мg		Fe										
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15										
Завтрак																				
№70/71 сб2017	Овощи натуральные свежие/соленые в нарезке (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	10,0	132,00	172,00	27,00	1,00										
№458 сб 2018	Гречка по-купечески с мясом	200	17,7	23	58	504,30	20,30	0,80	0,00	12,30										
№54-3н сб 2019	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,04	15,20	62,00	14,50	15,60	5,60	5,70										
№701 сб 2017	Хлеб	50	3,94	0,50	24,16	116,90	11,00	37,00	14,50	0,69										
Итого за Завтрак		560	22,57	23,54	98,72	697,02	177,80	225,40	47,10	19,69										

Рацион: Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У	Са	Р	Мg		Fe										
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15										
Обед																				
№54-25с сб 2017	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,25	15,65	148,25	16,00	32,00	8,00	0,00										
№77-2 сб 2017	Котлета рубленая из птицы	100	9,30	6,10	5,90	115,70	17,00	13,00	19,00	1,00										
№171 сб 2017	Каша пшеничная рассыпчатая	200	10,80	9,00	53,30	338,60	7,20	66,00	21,60	0,00										
№54-7с сб 2017	Салат из свежей капусты	100	2,50	10,00	11,33	145,60	25,00	32,00	15,00	1,00										
№976 сб 2017	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	12,90	52,80	12,00	4,00	4,00	0,00										
№701 сб 2017	Хлеб	150	3,94	0,50	24,16	116,90	11,00	37,00	14,50	0,69										
Итого за Обед		900	32,24	30,85	123,24	917,85	88,20	184,00	82,10	2,69										

Рацион: Завтраки

День: 10

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У	Са	Р	Мг		Fe										
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15										
Завтрак																				
№404 сб 2017	Оладьи с творогом 150/20	170	18,20	8,30	58,00	307,50	200,00	0,00	9,00	0,00										
№338 сб 2017	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,60	0,60	14,30	65,00	20,00	28,00	8,00	1,00										
№54-45тн сб 2018	Чай каркаде с сахаром	200	0,16	0,08	7,18	30,08	17,60	14,30	5,10	0,47										
№209 сб 2017	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	41,00	96,00	33,00	1,00										
№701 сб 2017	Хлеб	40	3,94	0,50	24,16	116,90	11,00	37,00	14,50	0,69										
Итого за Завтрак		550	27,98	14,08	103,92	654,32	289,60	175,30	69,60	3,16										

Рацион: Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У	Са	Р	Мг		Fe										
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15										
Обед																				
№101 сб 2017	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,58	6,60	13,47	119,86	32,10	0,18	0,00	10,00										
№229 сб 2017	Рыба тушеная в томатном соусе	100	9,76	4,95	3,80	105,00	15,00	106,00	19,00	2,00										
№171 сб 2017	Рис отварной с маслом	180	6,10	7,80	48,60	277,20	4,00	2,00	0,00	0,00										
№24 сб 2017	Овощи по сезону	100	1,00	6,07	3,45	70,70	3,00	3,00	2,00	0,00										
№376 сб 2017	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	12,90	52,80	12,00	4,00	4,00	0,00										
№701 сб 2017	Хлеб	50	3,94	0,50	24,16	116,90	11,00	37,00	14,50	0,69										
Итого за Обед		830	22,58	25,92	106,38	742,46	77,10	152,18	39,50	12,69										