

ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
МБОУ «СОШ П.ОПЫТНЫЙ» ДЛЯ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП ОТ 12 до 18 лет на осенне-зимний период

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые ценности (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Первый день (понедельник)													
	ЗАВТРАК													
173	Каша молочная пшеница с маслом	200/10	19,58	14,4	26,23	296,66	0,10	0,255	1,31	0,16	183,34	55,85	164,55	1,466
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1
15	Сыр порциями	25	5,75	9,75	0	90	1	0	0,4	0,13	250	12,5	135	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
	Мандарины св. порциями	100	0,8	0,30	8,10	40	0	0,07	38	0,2	35	11	17,0	0,1
		итого	30,15	28,2	72,75	626,66	1,12	1,345	39,81	0,71	533,34	127,15	336,55	3,06
	ОБЕД													
20	Салат из свежих огурцов	100	0,751	6,017	2,347	66,6	0,00	0,028	4,694	0,00	22,322	13,186	39,6	0,75
102	Суп картофельный гороховый на мясном бульоне	250	5,89	4,65	19,98	147,00	0,06	0,25	11,50	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08
295	Котлеты рубленые с соусом	100/50	17,35	22,2	5,625	248,75	0,1	0,088	0,68	2,54	23,16	19,6	160,92	1,28
202	Макароны отварные	200	7,09	6,52	47,36	281,33	0,08	0,12	0,00	1,013	13,73	10,88	60,37	1,093
79	Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
		итого	34,241	40,00	100,44	964,68	0,24	0,526	17,914	4,643	118,14	93,92	408,62	8,02
		всего	64,391	68,20	173,19	1591,3	1,36	1,871	57,724	5,353	651,48	221,07	745,17	11,08
	Второй день (вторник)													
	ЗАВТРАК													
	Помидоры свежие порциями	100	0,8	0,2	5,2	20	0,05	21	0,25	0,33	12,5	22,5	17,5	0,75

ЗАВТРАК														
15	Сыр порциями	25	5,75	9,75	0	90	1	0	0,4	0,13	250	12,5	135	0,28
268	Биточки рубленые с соусом	100	11,35	11,83	13,32	206,25	0,00	0,06	1,25	2,6	29,68	9,24	62,68	0,6
638	Каша пшеничная вязкая	200	5,61	6,4	30,65	205,33	0,07	0,15	0	0,87	0,84	0,03	127,92	2,15
342	Компот из кураги	200	1,04	0,00	30,96	123,00	0,70	0,02	0,80	1,10	32,40	21,00	29,20	0,70
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,0	0,44
		итого	26,79	28,29	94,37	720,58	1,77	0,27	2,45	5,14	320,92	48,37	380,8	4,17
ОБЕД														
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,091	6,083	11,205	103,90	0,00	0,02	6,44	0,00	29,268	16,832	31,808	1,48
88	Щи из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	250/10	3,6	11,14	7,92	94,82	0,06	0,06	18,65	0,173	50,42	21,94	51,64	0,85
492	Плов из птицы	200	27,03	8,98	37,44	341,3	0,21	0,12	6,4	1,8	34,56	60,4	258,75	2,35
348	Компот из чернослива	200	0,57	0	34,41	136,00	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,75	0,81
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
		итого	35,111	26,803	91,575	802,02	0,28	0,32	32,24	3,203	149,05	136,07	415,15	7,73
		всего	61,901	55,093	185,95	1522,60	2,05	0,59	34,69	8,343	469,97	184,44	795,95	11,9
Пятый день (пятница)														
ЗАВТРАК														
15	Ветчина порциями	25	5,65	5,23	0	70	0	0	0	0	5,5	8,75	67	0,65
173	Каша молочная гречневая с маслом	200/10	9,01	10,2	41,6	296,0	0,1	0,35	1,57	0,78	242,2	86,82	187,06	2,48
378	Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0	65,25	11,4	53,24	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,0	0,44
	Мандарины св. порциями	100	0,8	0,3	8,1	40	0	0,07	38	0,2	35	11	17	0,1
		итого	20,1	17,72	86,5	588	0,12	0,48	40,32	1,42	355,95	123,57	350,3	4,57
ОБЕД														
67	Винегрет овощной	100	1,36	10,1	7,533	126,6	0,9	0,05	12,95	4,53	28,05	18,53	41,08	0,76
96	Рассольник ленинградский со сметаной на мясном бульоне	250/10	2,36	6,11	17,7	137,65	0,081	0,101	17,12	0,214	28,36	27,69	69,74	1,02
259	Жаркое по-домашнему	250	17,57	42,14	23,68	547,00	0,00	0,528	9,657	0,00	40,98	61,20	4,414	257,46
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0,00	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
		итого	24,27	59,11	77,393	1051,85	0,991	1,619	39,727	5,604	125,97	123,22	172,57	262,43
		всего	44,37	76,83	163,89	1639,85	1,111	2,099	80,047	7,024	481,92	246,79	522,87	267,00
Шестой день (суббота)														
ЗАВТРАК														
388	Котлеты рыбные с соусом	110(60/50)	12,43	11,3	14,73	213,1	0,03	0,07	1,38	4,00	43,38	23,97	105,9	0,95

302	Каша пшеничная вязкая	200	5,61	7,37	32,3	221,3	0,08	0,2	0	0,25	13,93	40,28	114,3	1,32
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,2	4	2,8	13	0,22
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87
	Яблоки св.порциями	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9	11	2,2
		итого	20,16	19,29	81,56	584,4	0,14	0,32	17,98	4,65	82,56	80,45	252,14	5,56
	ОБЕД													
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,55	5,08	9,42	88,33	0,017	0,017	15,9	2,3	43,12	16,43	29,98	0,55
98	Суп крестьянский с крупой	250	1,87	4,97	11,52	121,00	0,01	0,05	10,00	0,40	23,50	20,75	50,10	0,65
260	Гуляш из говядины	100(50/50)	18,44	16,4	4,12	238,75	0,08	0,11	0,91	0,31	22,32	5,12	16,16	0,38
534	Капуста тушеная	200	4,8	6,03	20,4	153,3	0,56	0,8	106,3	2,0	116,88	42,12	84,48	1,63
348	Компот из изюма витаминизированный	200	0,36	0,00	33,16	128,00	0,00	0,05	0,00	0,10	16,40	8,40	25,80	0,66
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
		итого	29,84	33,08	79,22	855,38	0,67	1,07	132,81	5,89	236,62	104,22	258,72	6,11
		всего	50,0	52,37	160,78	1439,7	0,81	1,39	150,79	10,54	319,18	184,67	510,86	11,67
	Седьмой день (понедельник)													
	ЗАВТРАК													
174	Каша вязкая молочная рисовая	200/10	25,06	17,5	30,14	276,97	0,09	0,08	1,34	0,27	131,74	37,36	162,61	0,58
693	Какао с молоком	200	3,04	3,39	27,91	149	0,03	0,04	1,3	0,01	120,64	14,88	98,08	0,24
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,2	4	2,8	13	0,22
15	Сыр порциями	25	5,75	9,75	0	90	1	0	0,4	0,13	250	12,5	135	0,28
786	Булочка творожная	100	13,3	3,6	11,9	294	0,02	0,14	0,76	0	58,44	29,58	112,36	1,58
		итог	48,67	34,41	79,67	857,97	1,14	0,28	3,8	0,61	567,82	97,12	521,05	2,9
	ОБЕД													
20	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	7,16	3,17	81,66	1,0	0,83	13,17	0,33	39	16,66	38,33	0,9
102	Суп картофельный гороховый на мясном бульоне	250	5,89	4,65	19,98	147,00	0,06	0,25	11,50	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08
268	Биточки рубленые с соусом	100	11,35	11,8	13,32	206,25	0,00	0,06	1,25	2,6	29,68	9,24	62,68	0,6
202	Макароны отварные	200	7,09	6,52	47,36	281,33	0,08	0,12	0,00	1,013	13,73	10,88	60,37	1,093
342	Компот из кураги	200	1,04	0,00	30,96	123,00	0,70	0,02	0,80	1,10	32,40	21,00	29,20	0,70
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
		итого	29,09	30,73	115,39	965,24	1,84	1,32	26,72	6,08	167,61	104,05	331,1	7,61
		всего	77,76	65,14	195,06	1823,2	2,98	1,6	30,52	6,69	735,43	201,17	852,15	10,51

	Восьмой день(вторник)													
	ЗАВТРАК													
	Помидоры свежие	100	0,8	0,2	5,2	20	0,05	21	0,25	0,33	12,5	22,5	17,5	0,75
279	Тефтели рубленые с соусом	110	10,46	17,2	11,08	240,77	0,012	0,06	2,27	5,19	19,98	8,26	43,42	0,403
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,68	8,82	57,44	361,33	0,066	0,106	0,00	0,73	19,32	184,83	276,68	6,2
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0,00	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,2	4	2,8	13	0,22
		итого	24,62	26,55	111,32	784,7	0,136	220,86	2,52	6,53	69,98	222,79	355,74	8,52
	ОБЕД													
25	Салат «Степной»	100	1,7	5,8	9,1	116,00	67,193	0,083	11,5	0,00	15,911	18,719	47,322	0,747
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	250/10	1,83	5,58	9,3	88,117	0,112	0,04	11,20	0,214	48,03	24,68	54,93	1,192
295	Котлета руб. из птицы с соусом	100/50	17,35	22,225	5,625	248,75	0,1	0,088	0,68	2,54	23,16	19,6	160,92	1,28
304	Рис отварной	200	5,08	8,14	51,48	304,2	0,093	0,053	0,00	0,58	6,84	36,04	109,70	0,73
348	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
		итого	29,25	42,345	104,98	999,07	67,498	0,304	23,78	4,114	153,14	116,44	440,47	7,449
		всего	53,87	68,895	216,30	1783,77	67,634	221,16	26,3	10,644	223,12	339,23	796,21	15,969
	Девятый день (среда)													
	ЗАВТРАК													
15	Ветчина порциями	25	5,65	5,23	0	70	0	0	0	0	5,5	8,75	67	0,65
173	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	19,58	14,4	26,23	296,66	0,10	0,255	1,31	0,16	183,34	55,85	164,55	1,466
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,0	0,44
79	Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
	Груши св.порциями	100	1,5	0,1	21	49,33	0	0,08	20	0,4	8	42	28	0,6
		итого	30,11	20,09	91,20	606,99	0,10	0,37	22,35	1,05	210,97	116,18	292,76	3,73
	ОБЕД													
47	Салат из квашеной капусты	100	1,706	5,0	8,45	85,7	0,016	19,8	0,00	196,66	52,23	33,95	16,016	0,66
88	Щи из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	250/10	3,6	11,1	7,92	94,82	0,06	0,06	18,65	0,173	50,42	21,94	51,64	0,85
388	Котлеты рыбные с соусом	110(60/50)	11,3	10,2	13,38	193,75	0,03	0,07	1,26	3,63	39,43	21,78	96,31	0,86
128	Картофельное пюре	200	4,63	11,9	33,57	242,00	0,2	24,92	70,00	0,35	58,32	129,96	38,36	1,44
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0,00	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
		итого	24,216	38,96	91,80	856,87	0,316	45,79	89,91	201,67	228,98	223,43	259,67	7,00
		всего	54,326	59,05	183,00	1463,86	0,416	46,16	112,26	202,72	439,95	339,61	552,43	10,73

ЗАВТРАК														
181	Каша молочная манная с маслом	200/10	20,05	22,92	23,13	276,97	0,09	0,11	1,4	0,48	197,54	23,52	78,46	0,59
378	Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0	65,25	11,4	53,24	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,0	0,44
786	Булочка творожная	100	13,3	3,6	11,9	294	0,02	0,14	0,76	0	58,44	29,58	112,36	1,58
337	Яйцо вареное	130/20	5,1	4,6	0,3	63	0,07	0	0,35	0	55	185	54	3
		итог	43,09	33,11	72,13	815,97	0,2	0,31	3,26	0,92	384,23	235,1	324,06	6,51
ОБЕД														
	Огурцы соленые порциями	100	0,8	0,1	1,6	13,33	0,04	0,03	5	0,1	23	14	24	0,6
98	Суп крестьянский с крупой	250	1,87	4,97	11,52	121,00	0,01	0,05	10,00	0,40	23,50	20,75	50,10	0,65
451	Шницель с соусом	110(60/50)	11,35	11,8	13,33	206,25	0	0,06	1,25	2,6	29,68	9,24	62,68	0,6
128	Картофельное пюре	200	4,63	11,9	33,57	242,00	0,2	24,92	70,00	0,35	58,32	129,96	38,36	1,44
348	Компот из чернослива	200	0,57	0,00	34,41	136,00	0,01	0,08	0,75	0,45	20,40	25,50	20,75	0,81
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
		итого	22,04	29,37	95,03	844,58	0,26	25,18	87,0	4,68	169,30	210,85	248,09	6,34
		всего	65,13	62,48	167,16	1660,5	0,46	25,49	90,26	5,60	553,53	445,95	572,15	12,85

При составлении меню использовались:

Сборник технических нормативов, рекомендованных НИИ питания РАМН, «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» Москва, Дели плюс, 2017год.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд.2004 год

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд.2002 год

Сборник технических нормативов изд.2008 год