

"01 " марта 2021 г.

Основное (организованное двухнедельное меню) для обучающихся общеобразовательных учреждений

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Наименование блюда	Номер по СП	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Первый день (понедельник)						
завтрак						
Масло сливочное порциями	97*	15	0.12	12.37	0.12	112.50
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	200/5	20.49	10.15	23.36	251.00
Чай с лимоном	686*	200/7	0.26	0.06	15.22	59.00
Батон нарезной		50	3.90	1.05	26.50	132.00
итого за завтрак:			24.77	23.63	65.20	554.50
обед						
Салат из свежих помидоров, огурцов	20*	100	0.02	4.1	3.3	57
Суп картофельный с горохом	139*	250	5.89	4.65	19.98	147.00
Птица тушенная в смет.соусе	493*	100(60/40)	14.38	19.45	7.37	227
Макаронные изделия отварные	516*	180	6.38	5.87	42.62	253.00
Чай с фруктовым соком	79**	200	0.34	0.02	24.53	95.00
Хлеб ржано-пшеничный		60	4.2	0.72	27.42	126
итого за обед:			31.21	34.81	125.22	905.00
полдник						
Булочка Домашняя	769*	50	3.75	6.60	30.45	197.00
Апельсины св. порциями		100	0.9	0.2	8.1	40
Какао с молоком	693*	200	3.04	3.39	27.91	149
итого за полдник:			7.69	10.19	66.46	386.00
всего за первый день:			63.67	68.63	256.88	1845.50
Второй день (вторник)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	15	3.45	4.35	0.00	54.00
Каша молочная овсяная с маслом	302*	200/5	7.40	13.95	31.96	284.00
Чай с сахаром	685*	200	0.20	0.05	15.01	57.00
Батон нарезной		50	3.90	1.05	26.50	132.00
итого за завтрак:			14.95	19.40	73.47	527.00
обед						
Салат из свежих помидоров	43*	100	0.02	3.53	3.24	60.00
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	110*	250/5	1.80	6.20	9.00	107.00
Тефтели рубленные с соусом	462*	105(70/35)	10.15	16.54	12.02	238.00
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10.51	7.94	51.70	325.00
Компот из свежих плодов	631*	200	0.16	0.16	27.87	109
Хлеб ржано-пшеничный		60	4.2	0.72	27.42	126
итого за обед:			26.84	35.09	131.25	965.00
полдник						

Булочка творожная	786*	50	6.65	1.8	5.95	148
Яблоки св. порциями		100	0.4	0.4	9.8	45
Компот из кураги	638*	200	1.04	0	30.96	123
итого за полдник:			8.09	2.20	46.71	316.00
всего за второй день:			49.88	56.69	251.43	1808.00

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Третий день (среда)						
завтрак						
Бутерброд с повидлом	2*	40/25	1.35	4.84	24.75	148.00
Каша молочная рисовая с маслом	302*	200/5	6.37	10.68	42.15	327.00
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2.9	2.7	16	101
Батон нарезной		50	3.90	1.05	26.50	132.00
итого за завтрак:			14.52	19.27	109.40	708.00
обед						
Салат из кваш.капусты с рас. маслом	45*	100	1.60	5.07	8.33	87.00
Рассольник Ленинградский со сметаной	132*	250/5	3	4.5	20	135
Котлеты рыбные с соусом	388*	100(60/40)	9.36	7.32	8.28	150
Пюре картофельное	520*	180	3.87	6.68	26.41	197.00
Компот из изюма	638*	200	0.36	0	33.16	128
Хлеб ржано-пшеничный		60	4.2	0.72	27.42	126
итого за обед:			22.39	24.29	123.60	823.00
полдник						
Слойка		60	2.38	9.68	18.64	180
Апельсины св.порциями		100	0.9	0.2	8.1	40
Напиток лимонный	699*	200	0.14	0.02	24.43	96
итого за полдник:			3.42	9.90	51.17	316.00
всего за третий день:			40.33	53.46	284.17	1847.00

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Четвертый день (четверг)						
завтрак						
Масло сливочное порциями	97*	15	0.08	12.37	0.12	112.50
Каша молочная манная с маслом	302*	200/5	6.11	10.72	35.36	251.00
Чай с молоком	297**	200	1.60	1.65	17.36	86.00
Батон нарезной		50	3.90	1.05	26.50	132.00
итого за завтрак:			11.69	25.79	79.34	581.50
обед						
Салат из свежих огурцов	16*	100	0.79	10.07	3.02	105
Щи из св капусты с картофелем со сметаной	124*	250/5	1.80	5.57	7.77	93.00
Биточки рубленные с соусом	451*	100(60/40)	9.54	12.96	9.6	175
Каша пшеничная вязкая	302*	180	6.39	5.85	42.66	253.00
Компот из кураги	638*	200	1.04	0	30.96	123
Хлеб ржано-пшеничный		60	4.2	0.72	27.42	126

итога за обед:			27.44	15.31	88.21	875.00
полдник						
Булочка с корицей	324*	50	3.55	7.4	28.05	194
Яблоки св.порциями		100	0.4	0.4	9.8	45
Напиток апельсиновый	699*	200	0.2	0.04	25.73	100
итога за полдник:			4.15	7.84	63.58	339.00
всего за четвертый день:			43.28	48.94	231.13	1795.50

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Пятый день (пятница)						
завтрак						
Печенье сахарное		2 шт.	4.26	9.1	31.78	178
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	200/5	19.59	14.40	26.24	288.00
Чай с лимоном	686*	200/7	0.26	0.06	15.22	59.00
Батон нарезной		50	3.90	1.05	26.50	132.00
итога за завтрак:			28.01	24.61	99.74	657.00
обед						
Салат из свеклы с яблоками	51*	100	1.50	3.00	10.00	73.00
Суп картофельный с макаронными изделиями и картофелем	140*	250	2.57	2.8	15.7	109
Плов из птицы	492*	220	29.70	10.00	41.00	375.00
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0.44	0	28.88	116
Хлеб ржано-пшеничный		60	4.2	0.72	27.42	126
итога за обед:			38.41	16.52	123.00	799.00
полдник						
Булочка творожная	786*	50	6.65	1.8	5.95	148
Апельсины св.порциями		100	0.9	0.2	8.1	40
Напиток из сока	97**	200	1.4	0.2	26.4	120
итога за полдник:			8.95	2.06	40.45	308.00
всего за пятый день:			75.37	43.19	263.19	1764.00

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Шестой день (суббота)						
завтрак						
Масло сливочное порциями	97*	10	0.05	8.25	0.08	75.00
Каша молочная гречневая с маслом	302*	200/5	19.62	22.44	22.65	262.73
Какао с молоком	693*	200	4.12	3.95	15.19	149.00
Батон нарезной		50	3.90	1.05	26.50	132.00
итога за завтрак:			27.69	35.69	64.42	618.73
обед						
Винегрет овощной	71*	100	1.5	5.1	13.83	107
Суп крестьянский с крупой	134*	250	2.99	4.97	11.52	121.00
Шницель рубленый с соусом	437*	100(60/40)	11.80	11.50	10.00	189.00
Капуста тушенная	214*	180	3.84	6.24	18.36	138.00

Кисель	648*	200	1.04	0	30.96	123
Хлеб ржано-пшеничный		60	4.2	0.72	27.42	126
итого за обед:			25.37	28.53	112.09	804.00
полдник						
Пирожки с яблоками	738*	50	5.11	4.94	45.31	246
Бананы св.порциями		100	1.5	0.2	21.8	96
Сок фруктовый		200	1.4	0.2	26.4	120
итого за полдник:			8.01	5.34	93.51	462.00
всего за шестой день:			61.07	69.56	270.02	1884.73

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Седьмой день (понедельник)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	15	3.45	4.35	0.00	54.00
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	200/5	20.49	10.15	23.36	272.73
Чай с молоком	297**	200	1.60	1.65	17.36	86.00
Батон нарезной		50	3.90	1.05	26.50	132.00
итого за завтрак:			29.44	17.20	67.22	544.73
обед						
Салат из свежих помидоров	43*	100	0.02	3.53	3.24	60.00
Суп картофельный с горохом	139*	250	5.89	4.65	19.98	147.00
Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	471*	100(60/40)	3.96	7.13	5.76	142
Макаронные изделия отварные	516*	180	6.38	5.87	42.62	253.00
Чай с фруктовым соком	79**	200	0.34	0.02	24.53	95
Хлеб ржано-пшеничный		60	4.2	0.72	27.42	126
итого за обед:			20.77	18.39	120.31	763.00
полдник						
Булочка Домашняя	769*	50	3.75	6.60	30.45	197.00
Апельсины св. порциями		100	0.9	0.2	8.1	40
Какао с молоком	693*	200	4.2	3.95	15.19	149
итого за полдник:			8.85	10.75	53.74	386.00
всего за седьмой день:			59.06	46.34	241.27	1693.73

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Восьмой день (вторник)						
завтрак						
Бутерброд с повидлом	2*	40/25	1.35	4.84	24.75	148.00
Каша молочная овсяная с маслом	302*	200/5	7.40	13.95	31.96	284.00
Чай с лимоном	686*	200/7	0.26	0.06	15.22	59.00
Батон нарезной		50	3.90	1.05	26.50	132.00
итого за завтрак:			12.91	19.90	98.43	623.00

обед						
Салат из свежих огурцов	16*	100	0.79	10.07	3.02	105
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	110*	250/5	1.80	6.20	9.00	107.00
Котлеты рубленные из птицы с соусом	496*	100(60/40)	13.09	9.30	13.35	191.00
Рис отварной	511*	180	4.58	7.33	46.33	275.00
Компот из свежих плодов	631*	200	0.16	0.16	27.87	109
Хлеб ржано-пшеничный		60	4.2	0.72	27.42	126
итого за обед:			24.62	33.78	126.99	913.00
полдник						
Булочка творожная	786*	50	6.65	1.8	5.95	148
Яблоки св. порциями		100	0.4	0.4	9.8	45
Компот из кураги	638*	200	1.04	0	30.96	123
итого за полдник:			8.09	2.20	46.71	316.00
всего за восьмой день:			45.62	55.88	272.13	1852.00

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Девятый день (среда)						
завтрак						
Масло сливочное порциями	97*	15	0.08	12.37	0.08	112.50
Каша молочная рисовая с маслом	302*	200/5	24.05	16.89	32.15	344.00
Чай с сахаром	685*	200	0.20	0.05	15.01	57.00
Батон нарезной		50	3.90	1.05	26.50	132.00
итого за завтрак:			28.23	30.36	73.74	645.50
обед						
Салат из кваш.капусты с рас. маслом	45*	100	1.60	5.07	8.33	87.00
Щи из св капусты с картофелем со сметаной	124*	250/5	1.80	5.57	7.77	93.00
Биточки рыбные с соусом	388*	100(60/40)	10.93	10.04	13.17	188.00
Пюре картофельное	520*	180	3.87	6.68	26.41	197.00
Компот из кураги	638*	200	1.04	0.00	30.96	123.00
Хлеб ржано-пшеничный		60	4.2	0.72	27.42	126
итого за обед:			23.44	28.08	114.06	814.00
полдник						
Слойка		60	2.38	9.68	18.64	180
Апельсины св.порциями		100	0.9	0.2	8.1	40
Напиток лимонный	699*	200	0.14	0.02	24.43	96
итого за полдник:			3.42	9.90	51.17	316.00
всего за девятый день:			55.09	68.34	238.97	1775.50
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Десятый день (четверг)						
завтрак						

Сыр порциями	97*	10	2.30	3.90	0.00	36.00
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	200/5	19.59	14.40	26.24	288.18
Чай с фруктовым соком	79**	200	0.34	0.02	24.53	95.00
Батон нарезной		50	3.90	1.05	26.50	132.00
итого за завтрак:			26.13	19.37	77.27	551.18
обед						
Салат из свеклы отварной	53/17	100	1.67	4.20	7.30	73.30
Суп картофельный рыбный	133*	250/12,5	5.16	3.39	20.07	134.00
Котлеты (особые) с соусом	452*	100(60/40)	10.28	13.70	12.70	210.00
Каша гречневая вязкая	508*	180	10.51	7.94	51.70	325.00
Компот из изюма	638*	200	0.36	0	33.16	128
Хлеб ржано-пшеничный		60	4.2	0.72	27.42	126
итого за обед:			32.18	29.95	152.35	996.30
полдник						
Булочка с корицей	324*	50	3.55	7.4	28.05	194
Яблоки св.порциями		100	0.4	0.4	9.8	45
Напиток апельсиновый	699*	200	0.2	0.04	25.73	100
итого за полдник:			4.15	7.84	63.58	339.00
всего за десятый день:			62.46	57.16	293.20	1886.48

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Одиннадцатый день (пятница)						
завтрак						
Каша молочная гречневая с маслом	302*	200/5	7.73	9.65	30.00	248.18
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2.90	2.70	16.00	101.00
Батон нарезной		50	3.90	1.05	26.50	132.00
итого за завтрак:			14.53	13.40	72.50	481.18
обед						
Салат из соленых огурцов	17*	100	0.79	10.07	3.02	105.00
Суп картофельный с макаронными изделиями и картофелем	140*	250	2.57	2.8	15.7	109
Жаркое по-Домашнему	436*	200	29.09	10.14	28.77	328.00
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0.44	0	28.88	116
Хлеб ржано-пшеничный		60	4.2	0.72	27.42	126
итого за обед:			37.09	23.73	103.79	784.00
полдник						
Булочка ванильная	767*	50	4.74	5.1	34.86	205
Апельсины св.порциями		100	0.9	0.2	8.1	40
Напиток из сока	97**	200	1.4	0.2	26.4	120
итого за полдник:			7.04	5.50	69.36	365.00
всего за одиннадцатый день:			58.66	42.63	245.65	1630.18

--	--	--	--	--	--	--

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Двенадцатый день (суббота)						
завтрак						
Яйцо вареное		1 шт	5.10	4.60	0.30	63.00
Каша молочная ячневая с маслом	302*	200/5	19.62	22.44	22.65	262.73
Чай с молоком	298*	200	1.60	1.65	17.36	86.00
Батон нарезной		50	3.90	1.05	26.50	132.00
итого за завтрак:			30.22	29.74	66.81	543.73
обед						
Салат из свежих огурцов	16*	100	0.79	10.07	3.02	105
Суп крестьянский с крупой	134*	250	2.99	4.97	11.52	121.00
Кнели из говядины	474*	100(60/40)	20.13	9.31	4.97	185.00
Рис отварной	511*	180	4.58	7.33	46.33	275.00
Кисель	648*	200	1.04	0	30.96	123
Хлеб ржано-пшеничный		60	4.2	0.72	27.42	126
итого за обед:			33.73	32.40	124.22	935.00
полдник						
Пирожки с яблоками	738*	50	5.11	4.94	45.31	246
Апельсины св. порциями		100	0.9	0.2	8.1	40
Сок фруктовый		200	1.4	0.2	26.4	120
итого за полдник:			7.41	5.34	79.81	406.00
всего за двенадцатый день:			71.36	67.48	270.84	1884.73

При составлении меню использовались:

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

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

*** Сборник технических нормативов изд. 2008 год

/2011 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях, рекомендовано НИИ питания РАМН 2011 год, изд. 2017 год

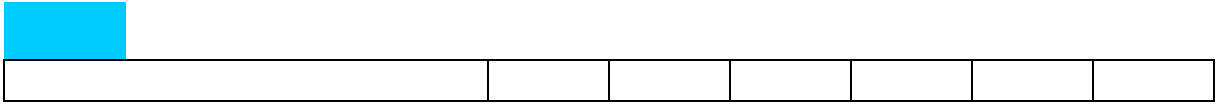
Итого за 12 дней:

Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
685.84	678.30	3118.87	21667.35

Средняя в день:

Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
57.15	56.52	259.91	1805.61

		43*	100	1.33	3.33
--	--	-----	-----	------	------



The image shows a horizontal bar chart. The top bar is solid blue and occupies the first segment of a segmented white bar below it. The segmented white bar is divided into seven equal-width segments by vertical black lines. The blue bar is positioned above the first segment of the white bar.

--	--	--	--	--	--	--

калории должны не менее 816

6.50	60.00
------	-------

==

==



==

==
