

1 день

Неделя: 1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Возраст: 12-18 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	B	Ж	У	Энерг. Ценн.	V1	V2	C	A	D	Ca	P	ZN	I	MG	Fe
15	Завтрак молочный																
173	Сыр порционно	20	0,24	0,03	0,75	4,04	0,009	0,01	3,0	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,064	0,001	0,18
382	Каша пшениная молочная	250	7,23	9,81	28,8	225,2	0,22	0,20	1,30	0,08	0	142,58	222,38	0,0	0,001	65,69	1,53
754	Какао на молоке	200	3,5	3,7	25,5	142,93	0,06	0,01	1,6	0,04	0,4	102,6	178,4	1,0	0,013	24,8	1,0
338	Хлеб пшеничный	80	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0,0	0,0	0,7	7,0	31,6	0,01	0,01	9,4	0,78
	Фрукт	120-150	0,6	0,6	15	64,05	0,06	0,03	15	0,03	0,3	24	16,5	0,0	0,003	13,5	3,3
29	Обед																
	Салат из овощей « Ассорти»	100	0,77	2,04	2,26	31,0	0,02	0,02	19,95	0,01	78,66	25,7	13,62	0,17	0,03	9,0	0,28
52	Салат из свежлы с сыром и растительным маслом	100	2,7	4,7	4,3	69,3	0,01	0,046	5,7	0,02	0,10	97,0	65,7	0,43	0,01	13,8	0,84
113	Суп лапша по-домашнему	250/10	8,54	8,60	23,23	198,7	0,22	0,21	5,22	1,02	0,37	43,0	93,95	0,12	0,001	17,96	1,23
303	Гречка отварная с маслом сливочным	180	5,7	3,43	36,45	270,31	0,09	0,03	0,0	0,03	0,04	13,30	46,21	0,01	0,003	8,47	0,086
33,10	Биточки «Детские» тушеные	100	13,79	15,01	14,92	250,85	0,17	0,15	1,65	0,02	0,0	18,62	77,46	0,06	0,13	49,48	0,0
349	Компот из сухофруктов	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0,0	0,0	2,5	0,0	0,2	4,0	3,3	0,08	0,0	1,7	0,15
867	Хлеб ржано-пшеничный	70	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0,0	0,0	2,4	14,0	63,2	1,2	0,04	18,8	1,56
5,01	Хлеб пшеничный	50	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0,0	0,47	2,67	8,67	0,05	0,002	0,0	0,15
	Итого:		47,48	51,69	193,97	3284,24	0,97	0,75	53,31	1,33	83,54	485,47	805,29	4,53	0,126	322,47	17,24

2 день

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. Ценн.	B1	B2	С	А	D	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
Завтрак мясной																	
15	Сыр порционно	20	0,24	0,03	0,75	4,04	0,009	0,01	3,0	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,064	0,001	0,18
303	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	250	16,9	9,66	0,15	155,10	0,08	0,17	0,02	0,0	0,0	17,3	1,42	0,0	0,0	15,18	1,65
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,7	15,94	100,60	0,04	0,15	1,3	0,02	0,06	125,7	90,0	1,1	0,01	14,0	0,13
345	Хлеб пшеничный	80	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0,0	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
Обед																	
52	Огурец порционно	30	0,86	3,05	5,13	50,13	0,01	0,02	5,7	0,01	0,10	26,61	25,64	0,43	0,01	12,9	0,84
102	Суп картофельный с клецками на бульоне	250/10	12,38	11,13	31,50	267,82	0,25	0,06	8,25	0,03	0,0	49,31	93,31	0,0	0,0	27,28	0,38
312	Рагу из птицы по- домашнему с овощами	250	3,95	8,47	26,65	191,97	0,19	0,15	31,33	0,12	1,80	51,05	117,3	0,36	0,005	39,27	1,43
375	Сок фруктовый	200	0,26	0,06	15,22	58,7	0,0	0,01	2,9	0,0	0,06	8,05	9,78	0,017	0,0	8,47	0,86
867	Хлеб ржано-пшеничный	70	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0,0	0,0	2,4	14,0	63,2	1,2	0,04	18,8	1,56
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,0	0,00	0,0	0,44
	Итого:		74,86	64,55	160,29	1488,76	1,13	0,89	56,87	0,21	5,96	372,21	560,34	5,27	0,16	179,45	9,66

3 День

Возраст: 12-18 лет

Неделя: 1

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. Ценн.	B1	B2	С	А	D	Са	Р	ZN	I	MG	Fe
Завтрак молочный																	
1	Слушненное молоко	30	0,1	0,0	14,3	54,1	0,01	0,01	2,5	0,08	0,09	3,6	2,9	0,01	0,001	0,9	0,12
223	Творожная запеканка	200	14,92	14,38	31,51	307,3	0,3	0,4	0,9	0,21	1,36	216,0	414,6	1,2	0,02	93,9	2,53
375	Чай с сахаром	200	3,5	3,7	25,5	143,0	0,0	0,01	1,6	0,04	0,4	102,6	178,4	1,0	0,0	24,8	1,0
0,09	Хлеб пшеничный	80	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0,0	0,0	0,7	7,0	31,60	0,01	0,01	9,40	0,78
28,01	Фрукт/Яблоко	120-150	1,08	0,24	9,72	42,93	0,04	0,03	72,0	0,01	0,24	40,08	27,6	0,0	0,0	18,0	0,36
Обед																	
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов на растительном масле	100	0,3	2,0	1,6	25,20	0,06	0,04	12,4	0,01	1,5	28,2	32,3	0,3	0,002	18,6	0,5
47	Салат «Витаминный» (копуста консервированная, зел. горошек)	100	0,94	7,22	5,27	57,42	0,03	0,03	12,4	0,01	1,5	19,17	20,31	0,2	0,002	9,98	0,34
82	Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне	250/10	2,34	3,01	11,56	79,8	0,06	0,06	20,1	0,73	0,25	47,75	56,31	0,72	0,01	24,49	1,28
291	Плов с курицей	250	6,84	4,11	43,74	228,38	0,11	0,03	0,0	0,04	1,25	15,9	55,45	0,01	0,002	10,16	1,03
407	Чай с сахаром	200	1,0	0,2	20,2	81,6	0,08	0,08	4,0	0,0	0,0	31,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0,0	0,0	2,4	14,0	63,2	1,20	0,04	18,8	1,56
5,1	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,0	0,0	0,0	0,44
Итого:			56,99	57,69	192,0	1436,73	1,06	0,8	127	1,49	11,76	795,3	1545,37	4,7	0,12	308,2	9,14

6 День

Неделя:2

Возраст: 12-18 лет

№ Рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. Ценн.	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	MG	Fe
Завтрак молочный																	
15	Сыр порционно	20	2,3	3,4	0,0	45,3	0,0	0,03	0,0	0,0	0,05	88,0	50,0	0,40	0,0	3,50	0,10
173	Каша пшеничная молочная с маслом	250	7,3	12,5	54,3	345,3	0,14	0,18	3,35	0,04	1,3	147,6	198,6	0,0	0,0	57,80	1,30
379	Сливочным Какао на молоке	200	2,8	3,2	24,7	132,5	0,0	0,2	1,3	0,03	0,06	120,4	90,0	1,0	0,0	14,0	0,12
754	Хлеб пшеничный	80	1,32	0,24	6,84	33,09	0,04	0,02	0,0	0,0	0,7	7,0	31,6	0,01	0,01	9,40	0,78
338	Кондитерские изделия	30	0,6	0,6	15,0	64,05	0,06	0,03	15,0	0,03	0,3	24,0	16,5	0,0	0,003	13,5	3,3
Обед																	
38,26	Салат из помидор и огурцов на растительном масле	100	0,6	3,7	3,8	49,8	0,01	0,04	13,60	0,1	0,5	21,8	15,6	0,3	0,0	10,1	0,7
66236	Борщ из свежей капусты на бульоне со сметаной	250\10	8,54	8,6	23,23	198,7	0,22	0,21	5,22	1,02	0,37	43,0	93,95	0,12	0,001	17,96	1,23
332	Макаронные изделия отварные с маслом	180	25,79	33,48	56,7	617,05	0,85	0,83	4,48	0,46	0,0	46,14	314,2	0,0	0,0	67,08	2,89
267,71	Сливочным Шницель «Тотоша» запеченный с овощами	100	18,04	9,67	4,00	220,92	0,15	0,09	1,2	0,3	0	15,88	175,41	0,0	0,060	20,00	1,68
376	Чай с сахаром	200	0,26	0,06	15,22	58,7	0,0	0,01	2,9	0,0	0,06	8,05	9,78	0,017	0,0	5,24	0,87
5,10	Хлеб ржано- пшеничный	70	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0,0	0,0	2,4	14,0	63,2	1,2	0,04	18,8	1,56
5,1	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0	0	0	0,44
Итого:			53,16	66,37	220,03	1640,29	1,41	1,6	46,14	1,68	6,21	522,69	892,13	3,05	0,056	217,38	13,0

7 День

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ Рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. Ценн.	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
Завтрак мясной																	
209	Повидло порционно	30	3,06	3,52	8,83	77,0	0,03	0,12	3,0	2,87	0,39	33,1	49,8	0,18	0,0	16,20	0,76
223	Запеканка творожная	170	3,7	3,96	38,88	196,24	0,03	0,02	0,0	0,04	0,0	14,9	79,4	0,0	0,001	27,9	0,59
303.16	Кофейный напиток на молоке	200	3,5	3,7	25,5	143,0	0,0	0,01	1,6	0,04	0,4	102,6	178,4	1,0	0,0	24,8	1,0
0,09	Хлеб пшеничный	80	3,04	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0,0	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44	0,32
Обед																	
0,09	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	100	0,3	2,0	1,6	25,20	0,06	0,04	12,4	0,001	1,5	28,20	32,30	0,3	0,002	18,60	0,5
124	Суп картофельный с клецками на бульоне	250/10	2,44	6,41	11,11	109,11	0,02	11,39	0,05	0,10	45,49	29,96	1,44	0,002	15,35	0,5	0,02
520	Гречка по-купечески	230	3,95	8,47	26,65	191,97	0,19	0,15	31,33	0,12	1,8	51,05	117,3	0,36	0,005	39,67	1,43
349	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	81,6	0,08	0,08	4,0	0,0	0,0	31,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0,0	0,0	2,4	14,0	63,2	1,2	0,04	18,8	1,56
5,1	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0	0	0	0,44
Итого:			63,75	60,76	268,8	1355,09	0,83	13,02	53,96	3,90	60,84	397,36	672,54	4,49	15,45	197,13	9,44

8 День

Неделя :2

Возраст:12-18 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. Ценн.	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	MG	Fe
Завтрак молочный																	
2,35	Каша манная молочная с маслом	250	15,23	17,5	36,7	355,90	0,09	0,3	0,48	0,22	1,8	143,7	290,6	2,2	0,008	48,51	1,31
351	Кисель фруктовый Хлеб пшеничный	200 80	0,2 0,2	0,05 6,8	15,01 33,1	58,0 0,0	0,0 0,02	0,01 0,0	9,0 0,0	0,001 0,7	0,045 7,0	5,25 31,6	8,24 0,01	0,008 0,01	0,0 9,4	4,4 0,78	0,87 1,0
6037	Хлеб пшеничный Фрукт	120-150	1,7	2,26	13,8	78,9	0,02	0,01	0,0	0,0	0,2	8,2	17,4	0,0	0,0	3,0	0,2
Обед																	
52	Помидор порционно	30	0,86	3,05	5,13	50,13	0,01	0,02	5,7	0,01	0,1	26,61	25,64	0,43	0,01	12,9	0,84
124	Щи из свежей капусты с отварным мясом со сметаной	250/10	2,44	6,41	11,11	109,11	0,02	0,02	11,39	0,05	0,10	45,49	29,96	1,44	0,002	15,35	0,5
330	Гороховое пюре	180	3,95	8,47	26,65	191,97	0,19	0,15	31,33	0,12	1,8	51,05	117,3	0,36	0,005	39,67	1,43
288	Птица запеченная с овощами	100	22,21	11,65	2,99	204,9	0,23	0,19	1,05	0,032	0,12	41,65	12,60	0,27	0,01	23,02	0,79
375	Чай с сахаром	200	1,0	0,2	20,2	81,6	0,08	0,08	4,0	0,0	0,0	31,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72
5,10	Хлеб ржано- пшеничный	70	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0,0	0,0	2,4	14,0	63,2	1,2	0,04	18,8	1,56
5,1	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0	0	0	0,44
Итого:			51,59	56,98	206,38	1307,31	0,77	0,85	66,99	1,33	14,17	406,62	595,93	5,93	9,47	175,78	9,55

9 День

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ Рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. Ценн.	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	MG	Fe
Завтрак мясной																	
15	Салат из моркови	100	0,24	0,03	0,75	4,04	0,009	0,01	3,0	0,003	0,03	6,9	12,6	0,064	0,001	4,2	0,18
332	Макаронны отварные с маслом сливочным	180	5,7	3,43	36,45	190,4	0,09	0,03	0,0	0,03	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86
279	Тфтели «Детские»	100	21,0	22,0	1,6	288,1	0,24	0,04	1,0	0,0	1,6	267,3	636,0	0,0	0,02	71,2	1,2
407	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,20	82,0	0,0	0,08	4,0	0,0	0,0	31,10	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72
0,09	Хлеб пшеничный	80	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0,0	8,0	26,0	0,088	0,003	0,0	0,44	0,7
Обед																	
10,11	Салат из свежих овощей « Ассорти»	100	0,77	2,04	2,26	31,0	0,02	19,95	0,01	78,66	25,7	13,62	0,17	0,03	9,0	0,28	0,02
96	Суп гороховый на бульоне	250/10	2,14	7,4	15,8	134,2	0,07	0,05	7,12	0,56	1,24	37,17	75,81	0,0	0,0	23,78	0,98
436	Жаркое по-домашнему	250	7,88	5,03	38,78	222,23	0,07	0,04	0,0	0,04	3,06	21,74	188,44	1,07	0,016	125,3	4,26
519	Компот из смеси сухофруктов	200	0,26	0,06	15,22	58,7	0,0	0,01	2,9	0,0	0,06	8,05	9,78	0,017	0,0	5,24	0,87
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0,0	0,0	2,4	14,0	63,2	1,2	0,04	18,8	1,56
5,1	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0	0	0	0,44
Итого:			45,68	43,36	184,78	1274,17	0,65	20,28	19,2	79,29	44,01	450,06	1076,4	3,17	9,08	268,71	11,7

10 День

Неделя :2

Возраст: 12-18 лет

№ Рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. Ценн.	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	MG	Fe
Завтрак молочный																	
131	Зеленый горошек овощной	30	4,6	0,24	10,66	60,5	0,16	0,04	0,0	0,002	1,82	23,0	65,8	0,64	1,02	21,4	0,004
340	Омлет натуральный с маслом	200	16,29	18,99	5,04	255,0	0,12	0,27	0,32	0,04	1,94	131,38	248,5	1,35	0,03	21,55	1,51
430	Чай с сахаром сливочным	200	2,8	3,2	24,7	132,5	0,0	0,2	1,3	0,03	0,06	120,4	90,0	1,0	0,0	14,0	0,12
0,09	Хлеб пшеничный	80	1,32	0,24	6,84	33,09	0,04	0,02	0,0	0,0	0,7	7,0	31,6	0,01	0,01	9,4	0,78
Обед																	
72,22	Салат « Фасолька» заправленным растительным маслом	100	0,3	2,0	1,6	25,20	0,06	0,04	12,4	0,001	1,50	28,2	32,3	0,30	0,002	18,6	0,50
140	Суп картофельный с вермишелью на бульоне	250/10	6,28	9,7	11,94	157,2	0,25	0,22	10,59	0,15	2,53	28,14	90,2	0,25	0,02	23,61	1,11
259	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	17,8	18,76	31,89	359,8	0,25	39,13	0,07	0,42	52,75	272,7	4,2	0,002	69,84	4,15	0,28
273	Рыба тушеная с овощами	100	22,21	11,65	2,99	204,9	0,23	0,19	1,05	0,032	0,12	41,65	12,60	0,27	0,01	23,02	0,79
407	Чай с сахаром	200	0,22	0,0	24,42	92,46	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	22,6	7,7	0,0	0,0	3,0	0,66
5,10	Хлеб ржано- пшеничный	70	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0,0	0,0	2,4	14,0	63,2	1,2	0,04	18,8	1,56
5,1	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0	0	0	0,44
Итого:			54,96	55,98	151,13	1290,45	0,99	39,98	25,17	0,64	64,37	658,32	659,6	4,75	70,96	137,51	6,87



И.о. директор школы
Сурина Т.Ф.

Утвержден

Примерное двухнедельное цикличное меню для организаций питания детей

МОУ Крестовогородищенская СШ

2022-2023 гг.

(возраст: 12-18 лет)