



"Утверждаю"
Директор МОБУ _____

" _____ " _____ 2020 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Сезон: **осень-зима**
Категория: **с 11 до 18 лет**

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
2000019	Завтрак Сыр твердый порционно Рассольник домашний на мясном бульоне со сметаной Плов из отварной говядины 30/150г Кисель витаминизированный Плодово-ягодный	10	3	3		36		0,07	21		100	60	5,5	0,07		
2000009		200/5	12	9	12	180	0,12	21,44	0,01		33,08	158,78	34,36	2,52		
2000003		30/150	13	16	39	350	0,08	1,35			14,02	178,97	41,8	1,97		
2000055		200			94,5	378										
2000038	Хлеб ржаной обогащенный	25	2		10	50	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9		
2000022	Хлеб пшеничный обогащенный	25	2	0,64	12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5		
	Всего	Завтрак	32	28,64	167,5	1 053	0,28	22,86	21,01		160,1	452	100,41	5,96		
2000004	Обед Салат из белокочанной капусты с морковью Котлеты из птицы 60г Макаронные изделия отварные Сок томатно-овощной	60	1	6	6	82	0,02	22,98			25,9	19,04	10,34	0,35		
2000039		60	10	11	8	171	0,05		30,4		38	121,66	22,8	1,06		
2000044		180	7,2	6	43,2	254	0,07		0,02		8,72	36,9	6,55	0,65		
воск.15		50	3,1	3,02	4,64	84	0,01	2,5			5,06	7,35	4,21	0,19		
1000027		200	0,1		9,1	35					0,26			0,03		
0000025	Чай с сахаром	40		0,4	19,52	97	0,01				1,03	6,34	1,85	0,12		
2000034	Хлеб пшеничный обогащенный	100			10	47	0,03	10			16	11	9	2,2		
	Всего	Обед	24,64	26,42	100,46	770	0,19	35,48	30,42		94,98	202,29	54,75	4,6		
	Всего в	День	55,06	267,96	1 823	0,47	58,34	51,43			255,08	654,29	155,16	10,56		
День 2																
№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
0000157	Завтрак Сырники из творога Сок молочный	100	18,08	3,49	29,78	242	0,06	0,43	0,06		115,96	165,89	20,49	0,67		
0000203		30	0,64	2,06	2,41	31	0,01	0,2	0,01		18,73	15,74	2,43	0,03		

00001,3	Масло сливочное порционно	10	0,1	7,8	0,1	71			1,8	2,6	0,04	0,01		
2000020	Йогурт детский питьевой витаминизированный 100г	150	4,5	4,5	7,5	90			16,35					
0000122	Чай с сахаром с лимоном	200	0,08	0,01	16,07	65		1,17	2,6	2,71	1,5	0,26		
0000025	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,24	0,4	19,52	97	0,01		1,03	6,34	1,85	0,12		
Всего		Завтрак	26,64	18,26	75,38	596	0,08	1,8	16,47		140,12	193,28	26,31	1,09
2000266	Обед Винегрет Суп лапша домашняя с курицей и картофелем	60	1	6	4	76	0,03	5,64			13,2	24,49	11,08	0,47
0000121		200	4,39	4,07	2,94	50	0,02	3,3			5,53	12,81	6,38	0,19
2000012		30/30	9	11	2	144	0,04	1,62			8,79	101,41	15,23	1,46
2000028		185	8	6	47	273	0,3		20		20,15	165,07	58,27	1,91
2000010		200			16	69	0,01	5	0,4		9,08	12,43	4,59	0,74
2000022	яблок	25	2	0,64	12	59	0,04		5,75	21,75	8,25	0,5		
2000022	Хлеб пшеничный обогащенный	25			10	50	0,04		7,25	32,5	10,5	0,9		
2000038	Хлеб ржаной обогащенный	25	2		10	50								
Всего		Обед	26,39	27,71	93,94	721	0,48	15,56	20,4		69,75	370,46	114,3	6,17
Всего в		День	45,97	169,32	1 317		0,56	17,36	36,87		209,87	563,74	140,61	7,26
														День 3

День 3

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
0000212	Завтрак Огурцы порционно (овощи натуральные) Рагу овощное с мясом птицы Компот из апельсинов	50	0,4	0,05	1,65	7	0,03	10			23	42	14	0,6		
0000135		200	18,98	20,04	18,51	330	0,14	17,74			57,84	223,09	52,64	3,34		
0000154		200	0,4	0,1	17,3	70	0,01	12			15,36		5,66	0,17		
0000025		40	3,24	0,4	19,52	97	0,01				1,03	6,34	1,85	0,12		
Всего		Завтрак	23,02	20,59	56,98	504	0,19	39,74			97,23	271,43	74,15	4,23		
2000005	Обед Салат витаминный Суп с бобовыми, мясом и гречками Соус томатно-овощной	60	1	6	6	84	0,02	12,78			17,74	17,46	10,85	0,53		
0000023		200	7,68	4,24	30,56	194	0,14	4,15			29,23		35,57	2,06		
воск.15		50	3,1	3,02	4,64	84	0,01	2,5			5,06	7,35	4,21	0,19		
2000057		60	7,4	5,7	6,4	107	0,05	0,07	4,97	2,5	20,85	75,06	14,15	0,56		
0000006	Картофельное пюре	200	0,45	3,99	5,02	134	0,11	17	0,02		27,21	63,39	21,44	0,77		
0000123	Чай с молоком	150/50	0,08	0,01	16,07	65		1,17			2,6	2,71	1,5	0,26		
2000022	Хлеб пшеничный обогащенный	25	2	0,64	12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5		
2000038	Хлеб ржаной обогащенный	25	2		10	50	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9		
Всего		Обед	23,71	23,6	90,69	777	0,41	37,67	4,99	2,5	115,69	220,22	106,47	5,77		
Всего в		День	44,19	147,67	1 280	0,59	77,41	4,99	2,5		212,92	491,65	180,62	10		

День 4

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															

2000019	Сыр твердый порционно	10	3	3		36		0,07	21		100	60	5,5	0,07	
2000007	Жаркое по домашнему с мясом говядины 120/30	120/30	11	14	17	236	0,15	21,2			17,3	152,04	35	2,27	
0000027	Чай с сахаром	200	0,1	0,64	9,1	35	0,04				0,26	21,75	8,25	0,03	
2000022	Хлеб пшеничный обогащенный	25	2		12	59					5,75			0,5	
Всего		Завтрак	16,1	17,64	38,1	366	0,19	21,27	21		123,31	233,79	48,75	2,87	
2000053	Обед Салат из моркови 60г Борщ с капустой и картофелем со сметаной 205гг Каша молочная "Дружба" Рожок с маком Какао с молоком Хлеб пшеничный обогащенный	60	1	6	5	80	0,03	2,64			14,31	29,16	20,06	0,63	
2000011		200/5	14	9	14	196	0,1	24,92	7,63		46,02	173,75	39,96	3,1	
0000008		200/5	8,9	11,2	42,6	302	0,06	0,53	0,04		112,75	122,15	26,57	0,45	
0000057		50	7,8	8,6	52,6	318	10	0,04			122,05	109,65	11,9	1	
0000005		200	4,53	3,73	25,8	151	0,04	1,3	0,02		1,03	6,34	19,73	0,56	
0000025		40	3,24	0,4	19,52	97	0,01						1,85	0,12	
Всего		Обед	39,47	38,93	159,52	1 144	10,24	29,43	7,69		296,16	441,05	120,07	5,86	
Всего в		День	56,57	197,62	1 510	10,43	50,7	28,69			419,47	674,84	168,82	8,73	
														День 5	

День 5

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
2000008	Завтрак Салат из свеклы отварной Рыба припущенная с овощами (Минтай) Картофель отварной Чай с молоком	60	1	3	5	51	0,01	5,7			21,09	24,57	12,54	0,8		
0000156		100	7,99	2,89	6,93	153	0,03	5,29			21,13	31,09	14,11	0,46		
2000015		180	4	1	31	145	0,23	37,68			18,84	109,27	43,33	1,7		
0000123		150/50	0,08	0,01	16,07	65		1,17			2,6	2,71	1,5	0,26		
2000038		25	2		10	50	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9		
2000022	Хлеб пшеничный обогащенный	25	2	0,64	12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5		
Всего		Завтрак	17,07	7,54	81	523	0,35	49,84			76,66	221,89	90,23	4,62		
	Обед															
2000004	Салат из белокочанной капусты с морковью Суп лапша домашняя с курицей и картофелем Плов из отварной говядины 30/150г Компот из смеси сухофруктов	60	1	6	6	82	0,02	22,98			25,9	19,04	10,34	0,35		
0000121		200	4,39	4,07	2,94	50	0,02	3,3			5,53	12,81	6,38	0,19		
2000003		30/150	13	16	39	350	0,08	1,35			14,02	178,97	41,8	1,97		
0000055		200	0,56		27,89	113					0,26			0,04		
2000022		25	2	0,64	12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5		
2000038	Хлеб ржаной обогащенный	25	2		10	50	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9		
Всего		Обед	22,95	26,71	97,83	704	0,2	27,63			58,71	265,07	77,27	3,95		
Всего в		День	34,25	178,83	1 227	0,55	77,47				135,37	486,96	167,5	8,57		

День 6

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
2000041	Завтрак Салат из свеклы с яблоками	60	1	3	5	51	0,01	5,63			17,68	19,47	10,44	0,91		

[illegible]

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
0000061	Завтрак Шанежка с картошкой Каша рисовая молочная с маслом Компот из плодов яблок витаминизированный (витамин С) Хлеб пшеничный обогащенный	75	9,02	9,78	59,36	332	0,12				21,26		14	1,16		
0000126		200/5	10,73	12,5	54,4	370	0,11	1,07			243,96		53,64	0,77		
2000018		200	0,16	0,16	16	67	0,01	20,2			6,76	4,4	3,6	0,92		
0000025		40	3,24	0,4	19,52	97	0,01				1,03	6,34	1,85	0,12		
	Всего	Завтрак	23,15	22,84	149,28	865	0,25	21,27			273,01	10,74	73,08	2,97		
2000053	Обед Салат из моркови 60г Свекольник на курином бульоне со сметаной Плов из птицы 40/140	60	1	6	5	80	0,03	2,64			14,31	29,16	20,06	0,63		
2000049		200/5	3	5	15	121	0,07	15,21			32,53	57,52	25,98	1,27		
2000047		40/140	14	18	39	371	0,11	4,26	21,6		20,13	177,94	44,64	1,47		
0000060		200	0,2		3,9	16	0,01	1,36			8,48		2,66	0,7		
2000038		25	2		10	50	0,04				7,25	32,5	10,5	0,5		
2000022		25	2	0,64	12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5		
	Всего	Обед	22,2	29,64	84,9	697	0,3	23,47	29,1		88,45	318,87	112,09	5,47		
	Всего в		день	52,48	234,18	1 562	0,55	44,74	29,1		361,46	329,61	185,17	8,44		
														День 8		
№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															

0000211	Помидоры порционно (овощи натуральные)	50	0,55	0,1	2,3	12	0,05			38	121,66	22,8	1,06	
2000039	Котлеты из птицы 60г	60	10	11	8	171	0,01		30,4					
0000036	Соус томатный	50	2,42	4,63	2,58	74	0,01	0,9		1,21	4,45	2,45	0,13	
0000006	Картофельное пюре	200	0,45	3,99	5,02	134	0,11	17	0,02	27,21	63,39	21,44	0,77	
0000005	Какао с молоком	200	4,53	3,73	25,8	151	0,04	1,3	0,02	122,05	109,65	19,73	0,56	
0000025	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,24	0,4	19,52	97	0,01			1,03	6,34	1,85	0,12	
Всего		Завтрак	21,19	23,85	63,22	639	0,22	19,2	30,44		189,5	305,49	68,27	2,64
2000005	Обед Салат витаминный Суп-лапша домашняя на мясном бульоне Рагу из овощей в томатном соусе с мясом Компот из рябины черноплодной и свежих яблок	60	1	6	6	84	0,02	12,78		17,74	17,46	10,85	0,53	
2000013		200	16	10	12	200	0,09	1,77	10,15	4,08	175,47	27,27	2,83	
2000050		150/25	10	14	16	232	0,13	31,11	3	40,92	148,87	42,57	2,22	
2000010		200			16	69	0,01	5	0,4	9,08	12,43	4,59	0,74	
2000038		25	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9	
2000022	Хлеб пшеничный обогащенный	25	2	0,64	12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5	
Всего		Обед	31	30,64	72	694	0,33	50,66	13,55		84,82	408,48	104,03	7,72
Всего в		День	54,49	135,22	1 333	0,55	69,86	43,99		274,32	713,97	172,3	10,36	День 9

День 9

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
2000019	Сыр твердый порционно	10	3	3		36		0,07	21		100	60	5,5	0,07		
0000054	Яйцо отварное	50	5,97	5,06	0,32	71	0,03		0,08		24,2	83,52	5,22	1,09		
2000051	Говядина тушенная с овощами в соусе 30/120	120/30	11	13	13	216	0,12	12,75			15,88	138,26	29,95	2		
0000055	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113					0,26			0,04		
0000025	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,24	0,4	19,52	97	0,01				1,03	6,34	1,85	0,12		
Всего		Завтрак	23,77	21,46	60,73	533	0,16	12,82	21,08		141,37	288,12	42,52	3,32		
Обед																
2000036	Огурцы свежие 20г	20				2	0,01	1,4			3,4	6	2,8	0,1		
2000048	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	200/5	13	9	14	192	0,12	13,87	7,62		26,23	171,85	33,68	2,58		
0000022	Сосиски отварные	60	10,1	21,3	0,86	234	0,03				23,14		13,47	1,63		
0000163	Каша пшениная молочная вязкая	200	7,23	7,73	32,13	223	0,14	0,37	0,02		85,28	137,92	37,51	1		
0000123	Чай с молоком	150/50	0,08	0,01	16,07	65		1,17			2,6	2,71	1,5	0,26		
2000038	Хлеб ржаной обогащенный	25	2		10	50	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9		
2000022	Хлеб пшеничный обогащенный	25	2	0,64	12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5		
Всего		Обед	34,41	38,68	85,06	825	0,38	16,81	7,64		153,65	372,73	107,71	6,97		
Всего в		День		60,14	145,79	1 358	0,54	29,63	28,72		295,02	660,85	150,23	10,29		

День 10

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

0000047	Завтрак Каша пшеничная молочная жидкая	200	9,3	10	55,7	302	0,17	0,67		167,82		45,35	2,28
0000025	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,24	0,4	19,52	97	0,01			1,03	6,34	1,85	0,12
2000055	Кисель витаминизированный Плодово-ягодный	200			94,5	378							
2000020	Йогурт Детский питьевой витаминизированный	150	4,5	4,5	7,5	90			16,35				
	100г												
	Всего	Завтрак	17,04	14,9	177,22	867	0,18	0,67	16,35	168,85	6,34	47,2	2,4
	Обед												
2000041	Салат из свеклы с яблоками	60	1	3	5	51	0,01	5,63		17,68	19,47	10,44	0,91
0000023	Суп с бобовыми, мясом и грибами	200	7,68	4,24	30,56	194	0,14	4,15		29,23		35,57	2,06
2000017	Рыба(минтай), тушеная в томатном соусе	50/50	10	4	4	99	0,08	2,59	11,08	29,82	159,11	40,21	0,71
2000024	Рис отварной	150	4	6	40	226	0,04		28	6	83,1	27	0,55
2000018	Компот из плодов яблок витаминизированный	200	0,16	0,16	16	67	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92
2000038	(витамин С)	25	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9
	Хлеб ржаной обогащенный	25		0,64	12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5
2000022	Хлеб пшеничный обогащенный	25	2										
	Всего	Обед	26,84	18,04	117,56	746	0,36	32,57	39,08	102,49	320,33	135,57	6,55
	Всего в	день	32,94	294,78	1 612	0,53	33,24	55,43		271,34	326,67	182,77	8,95
	Итого		510,18	480,99	1 980,4	14 598	15,48	521,72	326,72	2,5	2 700,78	5 508,17	94,55
	Среднее за период		51,02	48,1	198,05	1 460	1,55	52,17	32,67	0,25	270,08	550,82	9,46