

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОБУ

Гимназия №2 с.Бураево

А.Р.Усаев



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (2-х недельное)

Возраст от 11 лет и старше

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

Неделя 1

Понедельник 01.09.-01.03

возраст от 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
1	Сыр (порциями)	15	3	3		36		0,07	21	100	60	5,5	0,07
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4	38	121,66	22,8	1,06
212	Макаронные изделия отварные	228	8,1	7,2	48,2	295	0,07	0	0	11,31	0	9,07	0,92
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	0	1,12	0	2,73	0	0,73	0,06
75,02	Хлеб пшеничный в/с, ржаной	50/25	2	1	14	138	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак			21,7	18,7	60,7	677	0,21	0,72	85,4	216,35	299,02	53,38	2,64
Обед													
25	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,1	6,6	5,3	84	0,01	1,49	0	27,69	0	14,92	0,96
15,2	Суп куллама по-деревенский на м/б	250	12	9	12	180	0,12	21,44	7,61	33,08	158,78	34,36	2,52
48,08	Плов из отварной говядины	30/1 50	13	16	39	350	0,08	1,35		14,02	173,97	41,8	1,97
47	Инстантный напиток «Витошка»	200			12	128		20,1		0,32			0,03
77,09	Хлеб ржаной	35	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9
75,14	Хлеб пшеничный в/с	70	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5
Итого за Обед			30	31	91	849	0,3	61,97	7,61	86,32	411,04	105,25	6,27
Итого за день			52	52	161	1409	0,51	62,69	93,01	302,67	710,06	158,63	8,91

Неделя 1

Вторник 01.09-01.03.

Возраст: от 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
106,01	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/30	32,1	23,3	43,8	509	0,08	0,82	27,55	216,67	295,62	39,05	0,72
283	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,0	0,0	0	0,45	0	0	0,05
75,02	Хлеб пшеничный в/с, ржаной	25/50	2	0	14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
155,02	Сок натуральный	100	3	3	5	60			10,9				
Итого за Завтрак			35	18	67	567	0,13	0,82	78,45	226,42	324,72	48,95	1,39
Обед													
6,07	Винегрет	80	1	1,9	5,7	44	0,03	5,64	0	13,2	24,49	11,08	0,47
19,28	Рассольник домашний со сметаной	250/10	2,1	5,2	13,6	111	0,08	2,99	25,76	20,55	134,18	23,56	2,15
50,02	Биточки мясные	60	9	11	2	144	0,04	1,62		8,79	101,41	15,23	1,46
176	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	185	7,8	6,3	43,6	266	0,3		20	20,15	165,07	58,27	1,91
293	Компот из изюма	200	1,3	0,1	32,4	130	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92
77,09	Хлеб ржаной	25	2	0	10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9
75,14	Хлеб пшеничный в/с	50	2	0	12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5
Итого за Обед			34	30	104	804	0,54	30,45	45,76	82,45	483,8	130,49	8,31
Итого за день			69	48	171	1371	0,67	31,27	124,21	308,87	308,52	179,44	9,7

Неделя 1

Среда 01.09-01.03

возраст: от 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
17	Салат из моркови	100	1,1	4,5	14,5	100	0,01	1,4	0	3,4	6	2,8	0,1
40	Биточки (котлеты) рыбные*	60	9	4	9	108	0,05	0,3		26,6	121,66	17,48	0,46
37.01	Пюре картофельное	180	3,7	5,9	24	166	0,17	26,11	28,8	43,14	98,22	33,03	1,2
45.01	Какао с молоком	200	4	4	22	136	0,03	0,38	15,96	121,78	109,42	29,92	0,96
75,02	Хлеб пшеничный в/с, ржаной	50/25	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак			19	14	74	581	0,36	62,39	44,76	233,32	376,7	103,03	3,41
Обед													
6.06	Салат картофельный с огурцами солеными	80	1,2	4,1	8	75	0,02	12,78	0	17,74	17,46	10,85	0,53
16.13	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	250	13	9	9	171	0,1	17,47	7,62	30,07	155,45	30,18	2,43
261,02	Птица, тушенная в соусе с овощами	30/150	16	16	19	287	0,2	22,12	51,16	44,56	197,58	49,19	2,12
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,01	5	0	9,03	12,43	4,59	0,74
77,09	Хлеб ржаной	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9
75,14	Хлеб пшеничный в/с	70	2	0	12	59	0,04	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
Итого за Обед			34	31	72	677	0,41	57,37	58,78	114,45	437,17	113,56	7,22
Итого за день			53	45	146	1258	0,77	119,76	103,54	347,77	813,87	216,59	10,63

Неделя 1

Четверг 01.09-01.03

возраст от 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
1	Сыр (порциями)	15	3	3		36		0,07	21	100	60	5,5	0,07
169	Каша "Дружба с маслом	180/5	5	7	25	185	0,09	1,19	38,36	115,25	127,44	27,82	0,52
102	Плюшка московская	60	5	10	38	256							
42	Чай с лимоном*	200			15	62				3,25	1,54	0,84	0,09
75.02	Хлеб пшеничный в/с, ржаной	25/70	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак			15	20	92	610	0,14	4,06	59,36	225,4	215,08	44,06	1,28
Обед													
21	Салат витаминный	100	1, 3	3, 6	8, 9	72	0,03	2,64		14,31	29,16	20,06	0,38
12,16	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/10	14	9	14	196	0,1	24,92	7,63	46,02	173,75	39,96	3,1
49.04	Жаркое по-домашнему	30/120	11	14	17	236	0,15	21,2		17,3	152,04	35	271
69	Компот из изюма	200	1		25	108	0,03	1		41,86	38	27,25	0,84
77,09	Хлеб ржаной	25	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9
75,14	Хлеб пшеничный в/с	70	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5
Итого за Обед			31	29	83	729	0,39	49,76	7,63	132,49	447,2	141,02	7,99
Итого за день			46	49	175	1 339	0,53	53,82	66,99	357,89	662,28	185,08	9,27

Неделя 1

Пятница 01.09-01.03

возраст: от 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
98	Маринад овощной без томата	80	2	6	6	87	0,03	34,65	0	39,53	30,15	15,12	0,55
112	Плов из отварной говядины	250	26,1	25,3	38,6	490	0,08	1,35	0	14,02	178,97	41,8	1,97
283	Чай с сахаром	200	1	2	12	70	0,02	0,65	10	60,3	45	7	0,08
75,02	Хлеб пшеничный в/с, ржаной	25/50	2		14	71	0,05	0,64		6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак			18	24	71	718	0,18	36,65	10	120,75	280,22	73,82	3,2
Обед													
7,05	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1	3	5	51	0,01	5,7		21,09	24,57	12,54	0,8
19,29	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	250	2,6	4,3	11,6	96	0,09	1,77	10,15	22,35	175,47	27,27	2,83
19	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	10	6	5	111	0,09	3,81	6,2	33	166,16	44,06	0,78
197,03	Картофель отварной	180	4	1	31	145	0,23	37,68		18,84	109,27	43,33	1,7
69,06	Компот из изюма	200			16	67	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92
77,09	Хлеб ржаной	25	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9
75,14	Хлеб пшеничный в/с	50	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5
Итого за Обед			35	20	91	683	0,51	69,16	16,35	115,04	534,12	149,55	8,43
Итого за день			53	44	162	1261	0,69	105,81	26,35	235,79	814,34	223,37	11,63

Неделя 2

Понедельник:

01.09-01.03

возраст от 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
17	Салат из моркови	80	0,8	3,6	11,6	80	0	0,07	21	100	60	5,5	0,07
39	Биточки{ котлеты) мясные*	60	11	8	10	160	0,05	0,15	15,2	33,44	114,06	22,04	
33	Макаронные изделия отварные	180/5	6,6	4,7	39,4	230	0,09		24	11,15	46,26	8,18	0,83
43	Чай с молоком	150/50	1	2	12	70	0,02	0,65	10	60,3	45	7	0,08
75,02	Хлеб пшеничный в/с, ржаной	50/25	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак			23	18	72	567	0,21	0,87	70,2	211,79	291,42	52,62	1,58
Обед													
7,04	Салат из свеклы с яблоками	60	1	3	5	51	0,01	5,63		17,68	19,47	10,44	0,91
13,06	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	15	8	16	197	0,22	9,74	0,11	35,39	190,3	43,15	3,26
53,15	Биточки рыбные	60	10	9	2	132	0,04	0,5	11,25	13,68	103,11	15,19	1,44
35	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	9	7	40	253	0,29		24	15,28	208,03	138,41	4,65
47	Инстантный витаминизированный напиток «Витошка»	200			12	128		16,2		0,32			0,03
77,09	Хлеб ржаной	25	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9
75,14	Хлеб пшеничный в/с	70	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5
Итого за Обед			39	27	97	870	0,64	32,07	35,36	95,35	575,16	225,94	11,69
Итого за день			62	45	169	1419	0,85	32,94	105,56	307,14	866,58	278,56	13,27

Неделя 2

Вторник:

01.09-01.03

возраст от 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
52	Шанежка с картофелем	75	8	8	44	286	0,17	10,64	45,81	54,27	123,85	25,73	1,34
9,02	Каша жидкая молочная» Артек»	180/5	5	7	30	202	0,06	1,17	38	111,59	124,35	26,55	0,4
42	Чай с лимоном*	200			15	62		2,8		3,25	1,54	0,84	0,09
75,02	Хлеб пшеничный в/с, ржаной	70/25	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак			15	15	103	621	0,28	14,61	83,81	176,01	275,84	63,02	2,43
Обед													
76,02	Маринад овощной без томата	80	1	6	5	80	0,03	2,64		14,31	29,16	20,06	0,38
68	Свекольник на курином бульоне со сметаной	250/10	2	5,1	13,7	108	0,07	15,21	7,5	32,53	57,52	25,98	1,27
12,08	Плов из птицы	40/140	14	18	39	371	0,11	4,26	21,6	20,13	177,94	44,64	1,47
69,06	Компот из изюма	200			16	67	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92
77,09	Хлеб ржаной	25	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9
75,14	Хлеб пшеничный в/с	70	2		12	59	0,04			5,75	21,75	3,25	0,5
Итого за Обед			22	29	97	735	0,3	42,31	29,1	86,73	323,27	113,03	5,44
Итого за день			37	44	200	1356	0,58	56,92	112,91	262,74	599,11	176,05	7,87

Неделя 2

Среда:

01.09-01.03

возраст: от 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
6	Салат из белокочанной капусты	80	1,7	3,6	8,2	71,6	0,01	5	0	2,8	5,2	4	0,18
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4	38	121,66	22,8	1,06
37,01	Пюре картофельное	150	3	6	22	153	0,17	26,11	28,8	43,14	98,22	33,03	1,2
45,01	Какао с молоком	200	4	4	22	136	0,03	0,38	15,96	121,78	109,42	29,92	0,96
75,02	Хлеб пшеничный в/с, ржаной	50/25	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак			19	21	67	536	0,31	31,49	75,16	212,62	360,6	99,65	4
Обед													
39	Салат картофельный с огурцами солеными	80	1	6	6	84	0,02	12,78		17,74	17,46	10,85	0,53
19,29	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	250	16	10	12	200	0,09	1,77	10,15	22,35	175,47	27,27	2,83
98,06	Рагу из овощей в томатном соусе	25/150	10	14	16	232	0,13	31,11	3	40,92	148,87	42,57	2,22
38	Компот из изюма	200			16	69	0,01	5		9,08	12,43	4,59	0,74
77,09	Хлеб ржаной	25	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9
75,14	Хлеб пшеничный в/с	80	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5
Итого за Обед			31	30	72	694	0,33	50,66	13,15	103,09	408,48	104,03	7,72
Итого за день			50	51	139	1230	0,64	82,15	88,31	315,71	769,08	203,68	11,72

Неделя 2

Четверг:

01.09-01.03

возраст: от 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
1	Сыр (порциями)	15	3	3		36		0,07	21	100	60	5,5	0,07
219	Омлет натуральный	140/5	15	21	3	263	0,09	0,52	29,25	107,34	240,53	18,28	2,69
42	Чай с лимоном*	200		0	15	62		2,8		3,25	1,54	0,84	0,09
75,02	Хлеб пшеничный в/с, ржаной	70/25	2	0	14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
83,02	Сок натуральный	100			10	47	0,03	10		16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			20	24	42	479	0,17	13,39	31,25	233,49	339,17	43,52	5,65
Обед													
38	Салат из картофеля с зеленым горошком	80	2, 6	8	8, 1	116	0,02	22,98		25,9	19,04	10,34	0,35
15,23	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	250/10	13	9	14	192	0,12	13,87	7,62	26,23	171,85	33,68	2,58
	Говядина тушенная с овощами в соусе	30/150	11	13	3	216	0,12	12,75		15,88	138,26	29,95	2
69,01	Чай с сахаром	200	1		21	90	0,02	0,8		32,33	29,2	21	0,67
77,09	Хлеб ржаной	25	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9
75,14	Хлеб пшеничный в/с	70	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5
Итого за Обед			30	28	76	689	0,36	50,4	7,62	113,34	412,6	113,72	7
Итого за день			50	52	118	1168	0,53	63,79	32,87	346,83	751,77	157,24	12,65

Неделя 2

Пятница:

01.09-01.03.

возраст: от 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
100	Каша рисовая молочная жидкая	180/5	7	7	33	223	0,14	1.17	38	123,74	181,86	34,2	1,81
122.02	Булочка домашняя	60	5	8	36	237	0,08	0.15	14.32	17,76	55,68	9,02	0,63
80	Чай с сахаром*	200			15	60				0,45			0,05
75,02	Хлеб пшеничный в/с, ржаной	70/35	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак			17	18	103	651	0,27	1.32	63,22	148.85	263,64	53.12	3.09
Обед													
7,05	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1	3	5	51	0,01	5,7		21,09	24,57	12,54	0,8
16,06	Щи из свежей капусты с со сметаной	250/10	2	5	8	86	0,06	25,56	7,5	31.72	41,72	18,84	0,67
29,02	Рыба (минтай), тушенная в томатном соусе	50/50	10	4	4	99	0.04	2,59	11.08	29,82	159,11	40,21	0,71
36	Картофель отварной	150	4	6	40	226	0.04		28	6	83,1	27	0,55
69,06	Компот из изюма	200			16	67	0,01	20,2		6.76	4,4	3.6	0,92
77.09	Хлеб ржаной	25	2		10	50	0.04			7.25	32,5	10,5	0.9
75,14	Хлеб пшеничный в/с	50	2		12	59	0,04			5,75	21.75	8,25	0,5
Итого за Обед			21	18	95	638	0,28	54.05	46,58	108,39	367,15	120.94	5.05
Итого за день			38	36	198	1289	0,55	55,37	109,8	257,24	630,79	174,06	8,14
Итого за период			510	466	1639	13126	6,32	664,52	1151,55	3042,65	7426.4	1952.7	103,79
Итого за период			51	47	164	1313	0,63	66,45	115,16	304,27	742,64	195.27	10,38