



Утверждаю
И.О. директора МБОУ УМСОШ:
Садуева Д.Б.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа/1

День: понедельник

Сезон: осень
Неделя: 1
Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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			
завтрак																	
226	Картофельное пюре	150	4	10	27	224					31			84	135	42	1
34	Котлета мясная	50/20	13	9	12	180					2	1		22	36	9	1
0.02	Помидоры порционные	50	1		2	12					13	1		7	13	10	
209	Компот из яблок	200			28	109					7			7	4	4	1
90	Хлеб	45	3			22								9	29	6	1
Итого за завтрак			21	20	91	631					51	2		129	218	71	4
обед																	
74	Суп с клецками мясом	230/20	6	8	21	182					22	1		29	82	30	1
226	Картофельное пюре	150	4	10	27	224					31			84	135	42	1
34	Котлета мясная	50/20	13	9	12	180					2	1		22	36	9	1
0.02	Помидоры порционные	50	1		2	12					13	1		7	13	10	
209	Компот из яблок	200			28	109					7			7	4	4	1
Итого за обед			24	27	90	706					73	3		149	271	95	5
Итого за день			45	47	181	1337					124	4		277	489	165	9
Итого за день			45	47	181	1337					124	4		277	489	165	9

Рацион: Школа/1

День: вторник

Сезон: осень
Неделя: 1
Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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			
завтрак																	
92	Каша молочная	200/10	4	6	21	158					1			69	97	27	1
82	Какао с молоком	200	2	2	22	112					1			60	45	7	
90	Хлеб	45	3			22								9	29	6	1
1	Масло сливочное	10		8		75								1	2		
Итого за завтрак			9	17	65	452					1			140	174	40	1
обед																	
63	Суп гороховый с мясом	230/20	10	7	28	223					22	1		44	117	46	3
92	Каша молочная	200/10	4	6	21	158					1			69	97	27	1
82	Какао с молоком	200	2	2	22	112					1			60	45	7	
90	Хлеб	45	3			22								9	29	6	1
1	Масло сливочное	10		8		75								1	2		
Итого за обед			19	24	93	675					1	23	1	184	291	86	4
Итого за день			29	41	159	1127					1	24	1	324	465	126	5
Итого за день			29	41	159	1127					1	24	1	324	465	126	5

Рацион: Школа/1

День: среда

Сезон: осень
Неделя: 1
Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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			
завтрак																	
65	Плов с мясом	150/60	16	19	41	403					4	1		22	98	35	1
0.02	Помидоры порционные	50	1		2	12					13	1		7	13	10	
210	Компот из сухофруктов	200			29	116								45	15	6	1
90	Хлеб	45	3			22								9	29	6	1
Итого за завтрак			21	19	93	637					17	2		83	156	57	3
обед																	
57	Рассольник с мясом	230/20	6	7	25	193					22	1		29	75	30	1
65	Плов с мясом	150/60	16	19	41	403					4	1		22	98	35	1
0.02	Помидоры порционные	50	1		2	12					13	1		7	13	10	
210	Компот из сухофруктов	200			29	116								45	15	6	1
90	Хлеб	45	3			22								9	29	6	1
Итого за обед			27	27	118	830					39	3		111	230	88	4
Итого за день			48	46	212	1468					56	4		194	386	145	7
Итого за день			48	46	212	1468					56	4		194	386	145	7

Рацион: Школа/1

День: четверг

Сезон: осень
Неделя: 1
Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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				
завтрак																		
31	Макаронные изделия	150	6	9	37	253								19	50	9	1	
170	Поджарка из говядины	60/20	12	8	1	126					2			11	10	3		
124	лечо	60	1	20	8	217					17	3		29	34	21	1	
197	Чай с сахаром	200			12	45								10	16	9	2	
90	Хлеб	45	3			22								9	29	6	1	
Итого за завтрак			23	37	80	750					19	3		78	139	48	4	
обед																		
46.01	щи с мясом	230/20	7	7	23	188					67	1		74	103	45	2	
31	Макаронные изделия	150	6	9	37	253								19	50	9	1	
170	Поджарка из говядины	60/20	12	8	1	126					2			11	10	3		
124	лечо	60	1	20	8	217					17	3		29	34	21	1	
210	Компот из сухофруктов	200			29	116								45	15	6	1	
90	Хлеб	45	3			22								9	29	6	1	
Итого за обед			30	45	119	1007					86	4		187	241	90	5	
Итого за день			53	82	199	1757					1	105	6		266	380	139	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа/1

День: пятница

Сезон: осень

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
завтрак														
87	Солянка	200	1	20	3	194		12			14	15	7	
220	Кисель ягодный	200			42	162								
90	Хлеб	45	3		22	107					9	29	6	1
Итого за завтрак			4	20	66	464		12			23	45	13	1
обед														
75	Суп рыбный	250	8	10	25	230		22	1		39	171	49	2
87	Солянка	200	1	20	3	194		12			14	15	7	
220	Кисель ягодный	200			42	162								
90	Хлеб	45	3		22	107					9	29	6	1
Итого за обед			13	31	91	694		34	1		62	216	62	3
Итого за день			17	51	158	1157		46	1		85	260	75	3
Итого за день			17	51	158	1157		46	1		85	260	75	3

Рацион: Школа/1

День: понедельник

Сезон: осень

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
завтрак														
8	каша манная с маслом	200/10	6	11	51	320		1			81	57	9	
204	Кофейный напиток с	200	2	2	23	111		1			60	45	7	
90	Хлеб	45	3		22	107					9	29	6	1
1	Масло сливочное	10		8		75					1	2		
5	Сыр порциями	020	5	6		72					200	108	10	
Итого за завтрак			17	27	95	685		2			351	242	32	1
обед														
61	Суп крестьянский с рисом	230/20	6	7	23	185		35	1		41	89	36	1
8	каша манная с маслом	200/10	6	11	51	320		1			81	57	9	
204	Кофейный напиток с	200	2	2	23	111		1			60	45	7	
1	Масло сливочное	10		8		75					1	2		
90	Хлеб	45	3		22	107					9	29	6	1
5	Сыр порциями	020	5	6		72					200	108	10	
Итого за обед			23	34	118	870		37	1		393	330	68	2
Итого за день			40	61	214	1555		39	2		744	572	100	3
Итого за день			40	61	214	1555		39	2		744	572	100	3

Рацион: Школа/1

День: вторник

Сезон: осень

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
завтрак														
146	Каша гречневая	150	7	10	30	238					9	3		
168,01	Бекстроганов	50/20	13	10	4	153		1			12	12	3	
133	Овощная закуска	60	2	10	11	142		29	2		38	38	25	1
197	Чай с сахаром	200			12	45					10	16	9	2
90	Хлеб	45	3		22	107					9	29	6	1
Итого за завтрак			25	31	79	685		30	2		77	99	43	4
обед														
79,01	Суп вермишелевый с	230/20	34	16	27	389		20	1		28	83	30	1
146	Каша гречневая	150	7	10	30	238					9	3		
168,01	Бекстроганов	50/20	13	10	4	153		1			12	12	3	
133	Овощная закуска	60	2	10	11	142		29	2		38	38	25	1
197	Чай с сахаром	200			12	45					10	16	9	2
90	Хлеб	45	3		22	107					9	29	6	1
Итого за обед			59	46	106	1074		50	3		105	181	73	5
Итого за день			83	77	185	1760		80	4		182	280	116	8
Итого за день			83	77	185	1760		80	4		182	280	116	8

Рацион: Школа/1

День: среда

Сезон: осень

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
завтрак														
226	Картофельное пюре	150	4	10	27	224		31			84	135	42	1
176	Тыфтели школьные	050/20	10	9	7	146		1			15	28	6	
134	Кабачки в томате	60	1		13	58		29	1		33	32	21	1
210	Компот из сухофруктов	200			29	116					45	15	6	1
90	Хлеб	45	3		22	107					9	29	6	1
Итого за завтрак			19	20	98	650		61	1		185	241	81	5
обед														
52	Борщ с фасолью	250	3	6	12	112		13	1		57	76	31	2
226	Картофельное пюре	150	4	10	27	224		31			84	135	42	1
134	Кабачки в томате	60	1		13	58		29	1		33	32	21	1
210	Компот из сухофруктов	200			29	116					45	15	6	1
90	Хлеб	45	3		22	107					9	29	6	1
Итого за обед			12	17	102	616		73	2		226	288	106	6
Итого за день			32	37	200	1267		133	3		411	529	187	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа/1

День: четверг

Сезон: осень

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
завтрак														
42	Рис отварной	150	4	9	38	250					13	83	27	1
151	Тефтели рыбные	60	12	12	5	170		2			38	192	35	1
0,02	Помидоры порционные	50	1		2	12		13	1		7	13	10	
220	Кисель ягодный	200			42	162								
90	Хлеб	45	3		22	107					9	29	6	1
Итого за завтрак			20	21	108	701		14	1		67	318	78	3
обед														
72	Суп с макаронными	230/20	6	7	22	178		18	1		26	69	26	1
42	Рис отварной	150	4	9	38	250					13	83	27	1
151	Тефтели рыбные	60	12	12	5	170		2			38	192	35	1
0,02	Помидоры порционные	50	1		2	12		13	1		7	13	10	
220	Кисель ягодный	200			42	162								
90	Хлеб	45	3		22	107					9	29	6	1
Итого за обед			26	28	129	879		32	2		93	387	104	4
Итого за день			45	49	237	1579	1	46	2		160	704	182	7
Итого за день			45	49	237	1579	1	46	2		160	704	182	7

Рацион: Школа/1

День: пятница

Сезон: осень

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
завтрак														
95	Каша рисовая с маслом	200/10	5	11	51	319		1			84	125	31	1
197	Чай с сахаром	200			12	45					10	16	9	2
90	Хлеб	45	3		22	107					9	29	6	1
126	Пирожки печеные с	100/50	13	12	78	480		24			87	139	30	2
Итого за завтрак			21	23	163	951		25			191	310	77	5
обед														
57	Рассольник с мясом	230/20	6	7	25	193		22	1		29	75	30	1
95	Каша рисовая с маслом	200/10	5	11	51	319		1			84	125	31	1
197	Чай с сахаром	200			12	45					10	16	9	2
90	Хлеб	45	3		22	107					9	29	6	1
126	Пирожки печеные с	100/50	13	12	78	480		24			87	139	30	2
Итого за обед			28	31	188	1145		47	1		219	384	107	6
Итого за день			49	54	351	2096	1	71	1		410	694	183	11

Составил  Администратор