



Утверждаю
 Директор МБОУ УМСОШ:
 В.Н. Савельева
 2023 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа/1

День: понедельник
 Неделя: 1

Сезон: Весна
 Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
6	каша манная с маслом	200/10	6	11	51	320		1			81	57	9	
82	Какао с молоком	200	2	2	22	112		1			60	45	7	
90	Хлеб	45	3		22	107					9	29	6	1
5	Сыр порциями	20	5	6		72					200	108	10	
1	Масло сливочное	10		8		75					1	2		
Итого за завтрак			16	27	95	686		2			351	242	32	1
обед														
63	Суп гороховый с мясом	227/23	12	8	28	234		22	1		44	117	46	3
6	каша манная с маслом	200/10	6	11	51	320		1			81	57	9	
82	Какао с молоком	200	2	2	22	112		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	20	5	6		72					200	108	10	
Итого за обед			28	35	123	920		23	1		396	359	78	4
Итого за день			44	62	218	1606	1	25	2		747	600	111	5
Итого за день			44	62	218	1606	1	25	2		747	600	111	5

Рацион: Школа/1

День: вторник
 Неделя: 1

Сезон: Весна
 Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	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
47	Рыба запеченная в томатно морковном соусе	60/20	12	11	5	165		5	1		41	187	39	1
0,01	Огурцы порционные	60	1		2	12		9			20	36	12	1
220	Кисель ягодный	200			42	162								
90	Хлеб	45	3		22	107					9	29	6	1
Итого за завтрак			20	20	108	696		13	1		83	335	84	3
обед														
46,01	щи с мясом	227/23	9	8	23	199		67	1		74	103	45	2
42	Рис отварной	150	4	9	38	250					13	83	27	1
47	Рыба запеченная в томатно морковном соусе	60/20	12	11	5	165		5	1		41	187	39	1
0,01	Огурцы порционные	60	1		2	12		9			20	36	12	1
220	Кисель ягодный	200			42	162								
90	Хлеб	45	3		22	107					9	29	6	1
Итого за обед			28	28	131	895		80	2		157	438	129	5
Итого за день			48	48	239	1590	1	93	3		241	774	213	8
Итого за день			48	48	239	1590	1	93	3		241	774	213	8

Рацион: Школа/1

День: среда
 Неделя: 1

Сезон: Весна
 Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
92	Каша молочная пшеница(вязкая)	200/10	4	6	21	158		1			69	97	27	1
197	Чай с сахаром	200			12	45					10	16	9	2
154	Чокопай	30	2		15	71								
90	Хлеб	45	3		22	107					9	29	6	1
Итого за завтрак			10	7	70	382		1			88	143	42	3
обед														
77	Суп рисовый с мясом	227/23	7	7	17	160		11			40	77	20	1
146	Каша гречневая	150	7	10	30	238					9	3		

44	Фрикаделька	60	13	9	5	156		1			14	24	5	
197	Чай с сахаром	200			12	45					10	16	9	2
90	Хлеб	45	3		22	107					9	29	6	1
Итого за обед			31	27	85	707		12			82	151	41	4
Итого за день			41	34	155	1089		13			170	294	83	7
Итого за день			41	34	155	1089		13			170	294	83	7

Рацион: Школа/1

День: четверг

Сезон: Весна

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
31	Макаронные изделия отварные	150	6	9	37	253					19	50	9	1
44	Фрикаделька	60	13	9	5	156		1			14	24	5	
41,01	Икра из кабачков	30	1	4	4	60	77	4	460		21	19	8	
209	Компот из яблок	200			28	109		7			7	4	4	1
90	Хлеб	45	3		22	107					9	29	6	1
Итого за завтрак			23	23	95	685	77	11	460		69	126	31	3
обед														
74	Суп с клецками мясом	227/23	6	8	21	182		22	1		29	82	30	1
31	Макаронные изделия отварные	150	6	9	37	253					19	50	9	1
44	Фрикаделька	60	13	9	5	156		1			14	24	5	
41,01	Икра из кабачков	30	1	4	4	60	77	4	460		21	19	8	
209	Компот из яблок	200			28	109		7			7	4	4	1
90	Хлеб	45	3		22	107					9	29	6	1
1	Масло сливочное	10		8		75					1	2		
Итого за обед			30	39	117	942	77	33	461		99	210	61	4
Итого за день			53	62	212	1627	153	44	921		167	336	92	7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа/1

День: пятница

Сезон: Весна

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
140	Бигус	50/150	12	11	16	211		34	1		38	66	28	1
322	Компот мандариновый	200			28	112					1			
90	Хлеб	45	3		22	107					9	29	6	1
Итого за завтрак			16	11	66	429		34	1		48	96	34	2
обед														
75	Суп рыбный	250	8	10	25	230		22	1		39	171	49	2
140	Бигус	50/150	12	11	16	211		34	1		38	66	28	1
322	Компот мандариновый	200			28	112					1			
90	Хлеб	45	3		22	107					9	29	6	1
Итого за обед			24	22	91	660		56	2		87	267	83	3
Итого за день			39	33	157	1089	1	90	2		134	362	118	5
Итого за день			39	33	157	1089	1	90	2		134	362	118	5

Рацион: Школа/1

День: понедельник

Сезон: Весна

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
92	Каша молочная пшеница(вязкая)	200/10	4	6	21	158		1			69	97	27	1
204	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	23	111		1			60	45	7	
90	Хлеб	45	3		22	107					9	29	6	1
154	Чокопай	30	2		15	71								
5	Сыр порциями	20	5	6		72					200	108	10	
Итого за завтрак			17	15	80	519		2			339	280	50	2
обед														
61	Суп крестьянский с рисом	227/23	8	8	23	196		35	1		41	89	36	1
92	Каша молочная пшеница(вязкая)	200/10	4	6	21	158		1			69	97	27	1
204	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	23	111		1			60	45	7	
154	Чокопай	30	2		15	71								
90	Хлеб	45	3		22	107					9	29	6	1
5	Сыр порциями	20	5	6		72					200	108	10	
Итого за обед			25	23	103	716		37	1		380	369	86	3
Итого за день			41	38	183	1235	1	38	1		718	648	136	4
Итого за день			41	38	183	1235	1	38	1		718	648	136	4

Рацион: Школа/1

День: вторник

Сезон: Весна

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
226	Картофельное пюре	150	7	18	58	435		70			57	217	82	3
45	Гуляш с мясом	70	15	9	4	154		3			12	13	4	
15	Салат "Здоровье"	60	2	20	7	215		7	4		45	49	27	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			28	47	103	957	1	80	4		133	325	129	7
обед														
49	Борщ с мясом	227/23	9	8	24	206		69	1		79	109	48	2
226	Картофельное пюре	150	7	18	58	435		70			57	217	82	3
45	Гуляш с мясом	70	15	9	4	154		3			12	13	4	
15	Салат "Здоровье"	60	2	20	7	215		7	4		45	49	27	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			37	55	128	1163	1	149	5		212	435	178	9
Итого за день			64	102	231	2120	1	230	9		345	760	307	15
Итого за день			64	102	231	2120	1	230	9		345	760	307	15

Рацион: Школа/1

День: среда

Сезон: Весна

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe

рец.	прием пищи, наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	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	70	19	17	5	246		2			54	304	55	2
0,01	Огурцы порционные	60	1		2	12		9			20	36	12	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			27	26	95	731		11			140	468	106	5
обед														
74	Суп с клецками мясом	227/23	6	8	21	182		22	1		29	82	30	1
42	Рис отварной	150	4	9	38	250					13	83	27	1
151	Тефтели рыбные	70	19	17	5	246		2			54	304	55	2
0,01	Огурцы порционные	60	1		2	12		9			20	36	12	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			34	34	117	913		33	1		169	550	136	6
Итого за день			61	60	212	1643	1	44	1		308	1017	242	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа/1

День: четверг

Сезон: Весна

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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
завтрак														
65	Плов с мясом	150/60	16	19	41	403		4	1		22	98	35	1
91	икра свекольная	60	1	10	16	157		7			33	33	15	1
220	Кисель ягодный	200			42	162								
90	Хлеб	45	3		22	107					9	29	6	1
Итого за завтрак			21	29	120	829		11	1		64	160	57	2
обед														
57	Рассольник с мясом	227/23	8	8	25	206		22	1		30	90	35	1
65	Плов с мясом	150/60	16	19	41	403		4	1		22	98	35	1
91	икра свекольная	60	1	10	16	157		7			33	33	15	1
220	Кисель ягодный	200			42	162								
90	Хлеб	45	3		22	107					9	29	6	1
Итого за обед			29	37	146	1035		33	2		94	250	92	4
Итого за день			50	67	266	1865		44	3		158	410	148	6
Итого за день			50	67	266	1865		44	3		158	410	148	6

Рацион: Школа/1

День: пятница

Сезон: Весна

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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
завтрак														
65	Плов с мясом	150/60	16	19	41	403		4	1		22	98	35	1
197	Чай с сахаром	200			12	45					10	16	9	2
90	Хлеб	45	3		22	107					9	29	6	1
154	Чокопай	30	2		15	71								
Итого за завтрак			23	20	89	627		4	1		41	144	50	3
обед														
75	Суп рыбный	250	8	10	25	230		22	1		39	171	49	2
146	Каша гречневая	150	7	10	30	238					9	3		
45	Гуляш с мясом	70	15	9	4	154		3			12	13	4	
0,01	Огурцы порционные	30			1	6		4			10	18	6	
197	Чай с сахаром	200			12	45					10	16	9	2
90	Хлеб	45	3		22	107					9	29	6	1
Итого за обед			34	29	95	781		29	1		89	251	75	5
Итого за день			57	49	184	1408		34	2		130	395	125	8
Итого за день			57	49	184	1408		34	2		130	395	125	8

Составил  Руководитель отдела предприятия питания