



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школа/1

День: понедельник

Сезон: зима

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е					
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
91	икра свекольная	60	1	10	16	157		7				33	33	15	1
209	Комлот из яблок	200			28	109		7				7	4	4	1
90	Хлеб	45	3		22	107						9	29	6	1
Итого за завтрак			22	30	105	777		46	1			155	238	76	4
обед															
74	Суп с клецками мясом	230/20	6	8	21	182			22	1		29	62	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
91	икра свекольная	60	1	10	16	157		7				33	33	15	1
209	Комлот из яблок	200			28	109		7				7	4	4	1
Итого за обед			24	37	104	852			67	2		175	291	100	5
Итого за день			46	67	209	1629		1	113	3		329	529	176	10
Итого за день			46	67	209	1628		1	113	3		329	529	176	10

Рацион: Школа/1

День: вторник

Сезон: зима

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															
92	Каша молочная пшеница(вязкая)	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	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			14	23	65	524		2				340	282	50	2
обед															
63	Суп гороховый с мясом	230/20	10	7	28	223			22	1		44	117	46	3
92	Каша молочная пшеница(вязкая)	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	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 обед			24	30	93	747		1	23	1		384	399	96	4
Итого за день			38	53	159	1271		1	25	2		724	681	146	6
Итого за день			38	53	159	1271		1	25	2		724	681	146	6

Рацион: Школа/1

День: среда

Сезон: зима

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															
42	Рис отварной	150	4	9	38	250						13	83	27	1
47	Рыба запеченная в томатно	60/20	13	11	11	192		9	8			82	231	70	2
15	Салат "Здоровье"	060	2	20	7	215		7	4			45	49	27	1
90	Хлеб	45	3		22	107						9	29	6	1
209	Комлот из яблок	200			28	109		7				7	4	4	1
Итого за завтрак			22	40	106	873		23	12			156	397	134	5
обед															
57	Расcольник с мясом	230/20	6	7	25	193			22	1		29	75	30	1
42	Рис отварной	150	4	9	38	250						13	83	27	1
47	Рыба запеченная в томатно	60/20	13	11	11	192		9	8			82	231	70	2
15	Салат "Здоровье"	060	2	20	7	215		7	4			45	49	27	1
209	Комлот из яблок	200			28	109		7				7	4	4	1
90	Хлеб	45	3		22	107						9	29	6	1
Итого за обед			28	48	130	1067			45	13		185	471	164	6
Итого за день			49	88	236	1940		1	68	25		341	868	297	11
Итого за день			49	88	236	1940		1	68	25		341	868	297	11

Рацион: Школа/1

День: четверг

Сезон: зима

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
170	Поджарка из говядины	60/20	12	8	1	126		2				11	10	3	
91	икра свекольная	60	1	10	16	157		7				33	33	15	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			23	27	89	689			9			87	138	42	4
обед															
46.01	щи с мясом	230/20	7	7	23	188			67	1		74	103	45	2
31	Макаронные изделия отварные	150	6	9	37	253						19	50	9	1
170	Поджарка из говядины	60/20	12	8	1	126		2				11	10	3	
91	икра свекольная	60	1	10	16	157		7				33	33	15	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			30	35	111	877			76	1		156	241	87	6
Итого за день			53	62	200	1566		1	85	1		239	379	129	10

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа/1

День: пятница

Сезон: зима

Возраст: 12-18 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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														
140	Блиус	50/150	15	14	21	276		44	1		50	60	37	1
220	Кисель ягодный	200			42	162								
90	Хлеб	45	3		22	107					9	29	6	1
Итого за завтрак			19	15	84	546		44	1		59	116	43	2
обед														
75	Суп рыбный	250	8	10	25	230		22	1		39	171	49	2
140	Блиус	50/150	15	14	21	276		44	1		50	60	37	1
220	Кисель ягодный	200			42	162								
90	Хлеб	45	3		22	107					9	29	6	1
Итого за обед			27	25	109	776		66	2		98	287	92	4
Итого за день			46	40	194	1321	1	110	3		157	402	135	6
Итого за день			46	40	194	1321	1	110	3		157	402	135	6

Рацион: Школа/1

День: понедельник

Сезон: зима

Возраст: 12-18 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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														
6	каша манная с маслом	200/10	6	11	51	320		1			81	57	9	
204	Кофейный напиток с молоком	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		
67	Яйцо варенное	50	6	6		79					28	96	6	1
331	Конфеты шоколадные	30	1	3	24	123								
Итого за завтрак			19	30	119	814		1			179	230	28	2
обед														
61	Суп крестьянский с рисом	230/20	6	7	23	185		35	1		41	89	36	1
6	каша манная с маслом	200/10	6	11	51	320		1			81	57	9	
204	Кофейный напиток с молоком	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
67	Яйцо варенное	50	6	6		79					28	96	6	1
331	Конфеты шоколадные	30	1	3	24	123								
Итого за обед			26	37	142	1000		36	1		270	318	64	3
Итого за день			45	67	262	1814		38	2		399	548	92	5
Итого за день			45	67	262	1814		38	2		399	548	92	5

Рацион: Школа/1

День: вторник

Сезон: зима

Возраст: 12-18 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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														
226	Картофельное пюре	150	4	10	27	224		31			84	135	42	1
168,01	Бифстегованов	50/20	13	10	4	153		1			12	12	3	
19	Салат "Мозаика"	060	1	20	9	225		11	3		31	43	21	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			22	41	74	754		43	3		146	236	81	5
обед														
79,01	Суп зернистый с	230/20	34	16	27	389		20	1		28	83	30	1
226	Картофельное пюре	150	4	10	27	224		31			84	135	42	1
168,01	Бифстегованов	50/20	13	10	4	153		1			12	12	3	
19	Салат "Мозаика"	060	1	20	9	225		11	3		31	43	21	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			56	57	101	1143		62	4		174	318	112	6
Итого за день			78	97	175	1897	1	105	7		319	554	193	11
Итого за день			78	97	175	1897	1	105	7		319	554	193	11

Рацион: Школа/1

День: среда

Сезон: зима

Возраст: 12-18 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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														
31	Макаронные изделия отварные	150	6	9	37	253					19	50	9	1
176	Тфлетки школьные	050/20	10	9	7	146		1			15	28	6	
36	Салат с морской капустой	30		3	2	37								
322	Компот мандариновый	200			28	112					1			
90	Хлеб	45	3		22	107					9	29	6	1
Итого за завтрак			19	21	97	655		1			43	107	21	2
обед														
144	Суп рисовый с рыбными	20/230	12	11	29	270		22	1		47	234	61	2
31	Макаронные изделия отварные	150	6	9	37	253					19	50	9	1
176	Тфлетки школьные	050/20	10	9	7	146		1			15	28	6	
36	Салат с морской капустой	30		3	2	37								
322	Компот мандариновый	200			28	112					1			
90	Хлеб	45	3		22	107					9	29	6	1
Итого за обед			32	37	125	925		23	1		90	341	82	4
Итого за день			51	57	222	1581	1	24	1		133	448	103	6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа/1

День: четверг

Сезон: зима

Возраст: 12-18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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														
42	Рис отварной	150	4	9	38	250					13	63	27	1
151	Тефтели рыбные	60	12	12	5	170		2			38	192	35	1
10	Салат "Бурячок"	060	1	20	8	217		9	3		41	47	24	1
220	Кисель ягодный	200			42	162								
90	Хлеб	45	3		22	107					9	29	6	1
Итого за завтрак			21	41	114	906		10	3		101	357	92	4
обед														
72	Суп с макаронными изделиями	230/20	6	7	22	178		18	1		26	69	28	1
42	Рис отварной	150	4	9	38	250					13	63	27	1
151	Тефтели рыбные	60	12	12	5	170		2			38	192	35	1
10	Салат "Бурячок"	060	1	20	8	217		9	3		41	47	24	1
220	Кисель ягодный	200			42	162								
90	Хлеб	45	3		22	107					9	29	6	1
Итого за обед			27	48	135	1084		28	4		128	421	118	5
Итого за день			47	89	249	1991	1	38	7		229	773	210	8
Итого за день			47	89	249	1991	1	38	7		229	773	210	8

Рацион: Школа/1


День: пятница

Сезон: зима

Возраст: 12-18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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														
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
145	Пирог яблочный	100/20	12	11	83	480		5			59	121	23	2
Итого за завтрак			20	22	168	951		6			162	292	70	5
обед														
57	Рассолник 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
145	Пирог яблочный	100/20	12	11	83	480		5			59	121	23	2
Итого за обед			27	29	193	1144		28	1		191	366	100	6
Итого за день			47	51	360	2095	1	34	1		353	658	169	11

Составил


 Руководитель отдела предприятия питания