

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд 5-11 класса

День: первый

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вруто, г	Нетто, г	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)																				
					Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe																	
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями			250	6,45	3,48	23,13	149,5	0,11	8,6	122	0	17,25	68,25	26	1,08																	
																	картофель	136	100														
																	макаронные изделия	10	10														
																	морковь	12,5	10														
																	лук репчатый	12,5	10														
																	масло подсолнечное	2,5	2,5														
																	лавровый лист	0,05	0,05														
																	соль поваренная йод.	0,375	0,375														
																	вода	175	175														
																	54-9к	Каши вязкая молочно-овсяная			250	10,8	14,1	42,9	341,1	0,26	0,65	50,3	0,16	174	292	79	2,31
	Крупа овсяная	62,5	62,5																														
	сахар-песок	3,8	3,8																														
	соль поваренная йод.	1,3	1,3																														
	масло сливочное	5	5																														
	молоко	125	125																														
	вода	75	75																														
54-19з	Масло сливочное (порошковое)	10	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	45	0,13	2,4	3	0	0,02																	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	31,2	30	30	7	8,8	0	107,5	0,01	0,21	78	0,29	264	150	11	0,3																	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром			200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0	6,9	8,5	4,6	0,77																	
	лимон	7,5	7																														
	чай черный байховый	1	1																														
	вода	195	195																														
	сахар-песок	7	7																														
ПР	Хлеб пшеничный			40	3	1,16	20,56	104,68	0,11	0	0	0	23,5	91,2	13	3,6																	
ПР	Йогурт			200	6,4	5	8,8	106	0,06	0,04	0	1,2	238	182	28	0,2																	
	Итого за день			980	34,05	39,74	102,19	902,78	0,55	10,66	295,68	1,78	726,05	794,95	161,6	8,28																	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляваемых блюд 5-11 класса

День: второй
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)							
					Б	Ж	У		В1	А	Д	С	Са	Р	Мг	Fe
54-8с	Суп гороховый	85	62,5	250	8,35	5,75	20,35	166,43	0,18	121,5	0	5,95	33,75	100,5	36,25	1,85
	картофель															
	горох	20	20													
	морковь	12,5	10													
	дух репчатый	12,5	10													
	масло подсолнечное	5	5													
	лавровый лист	0,05	0,05													
	соль поваренная йод.	0,375	0,375													
	вода	162,5	162,5													
	54-10	Омлет натуральный			250	21,1	30	5,5	375,8	0,1	305	3,64	0,5	182	337,5	27,5
	яйцо куриное	169,25	153,88													
	молоко	96,13	96,13													
	масло сливочное	19,25	19,25													
	соль поваренная йод.	0,75	0,75													
54-20з	Горошек зеленый	93	60	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,05	18	0	2,4	11	32	11	0,37
54-23гн	Кофейный напиток с молоком			200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	13,3	0	0,52	111	107	31	1,07
	кофейный напиток	5	5													
	молоко	100	100													
	сахар-песок	7	7													
	вода	120	120													
ПП	Хлеб пшеничный			40	3	1,16	20,56	104,68	0,11	0	0	0	23,5	91,2	13	3,6
393	банан	100	100	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0,12	0	10	8	0	42	0,6
127	Молоко стерилизованное витаминизированное	205	200	200	5,6	6,4	8,2	112	0,04	0,02	0	1,2	242	182	28	0,2
Итого за день				1100	45,05	46,81	90,41	961,51	0,55	457,94	3,64	20,57	611,25	850,2	188,75	11,19

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд 5-11 класса

День: пятый
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
					Б	Ж	У	Г		В1	А	Д	С	Са	Р	Мг	Fe	
54-1с	Шш из свежей капусты со сметаной капуста белокочанная			250	5,8	7,025	7,15	115,25	0,028	131,25	0	13,45	46,75	38,75	16,5	0,59		
		87,5	70															
		морковь	12,5	10														
		лук репчатый	12,5	10														
		томатное пюре	1,5	1,5														
		мука пшеничная в/с	2,5	2,5														
		сметана	12,5	12,5														
		масло подсолнечное	5	5														
		лавровый лист	0,05	0,05														
		соль поваренная йод.	0,375	0,375														
вода	200	200																
54-1г	Макароны отварные			200	7,2	6,5	43,7	262,4	0,08	24,5	0,12	0	15	54	9,6	0,97		
	макаронные изделия	68	68															
54-2м	Ууши из говядины говядина I категории			120	20,3	19,7	4,8	278,4	0,05	30,6	0,09	1,7	17	200	28	2,97		
		125,4	111															
		лук репчатый	17,4	14														
		томатное пюре	11	11														
		масло сливочное	6,5	6,5														
		мука пшеничная в/с	3,8	3,8														
		соль поваренная йод.	0,3	0,3														
		вода	160,5	160,5														
		54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	45	0,13	2,4	3	0	0,02
			Сыр твердых сортов в нарезке	15,6	15	15	3,5	4,4	0	53,8	0,01	0,11	39	0,15	132	75	5,3	0,15
350	Кисель из концентрата			200	0	0	26	106	0	0	0	1,8	12	0	2	0,13		
		24	24															
Итого за день	Хлеб пшеничный			40	3	1,16	20,56	104,68	0,11	0	0	0	23,5	91,2	13	3,6		
		190	190															
				835	39,9	45,99	102,31	986,63	0,278	186,46	84,21	17,23	248,65	461,95	74,4	8,43		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд 5-11 класса
 День: шестой
 Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
					Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe						
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями			250	6,45	3,48	23,13	149,5	0,11	8,6	122	0	17,25	68,25	26	1,08						
					картофель	136	100															
					макаронные изделия	10	10															
					морковь	12,5	10															
					лук репчатый	12,5	10															
					масло подсолнечное	2,5	2,5															
					лавровый лист	0,05	0,05															
					соль поваренная йод.	0,375	0,375															
					вода	175	175															
					54-6к	Каша вязкая молочная пшенная			250	10,4	12,8	47	343,6	0,23	0,68	52	0,16	159	233	61	1,65	
крупа пшенная	50	50																				
сахар	3	3																				
соль поваренная йод.	1	1																				
масло сливочное	10	10																				
молоко	104	104																				
вода	52	52																				
масло сливочное (порциями)	10	10																				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке			31,2						7	8,8	0	107,5	0,01	0,21	78	0,29	264	150	11	0,3	
										чай с сахаром	1	1										
					чай	1	1															
					вода	200	200															
54-2гн	Чай с сахаром			200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,73						
					сахар	7	7															
ПП	Хлеб пшеничный			40	3	1,16	20,56	104,68	0,11	0	0	0	23,5	91,2	13	3,6						
					молоко стерилизованное витаминизированное	205	200															
127	Молоко стерилизованное витаминизированное			200	5,6	6,4	8,2	112	0,04	0,02	0	1,2	242	182	28	0,2						
					Итого за день	980	32,75	39,84	105,49	910,18	0,5	9,55	297,3	1,78	712,65	734,65	142,8	7,58				

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд 5-11 класса
 День: сельмой

Неделя: вторая

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
					Б	Ж	У		В1	А	Д	С	Са	Р	Мg	Fe				
54-18с	Свекольник со сметаной			250	2,25	5,35	13,325	110,38	0,06	74,75	0	7,3	31,5	59,25	26	1,258				
	свекла	60,98	48,78																	
	картофель	66,35	48,78																	
	морковь	6,1	4,875																	
	лук репчатый	12,2	9,75																	
	томатное пюре	9,03	9,03																	
	сметана	6,1	6,1																	
	масло подсолнечное	4,8	4,88																	
	лавровый лист	0,125	0,125																	
	соль поваренная йод.	0,375	0,375																	
	вода	170,73	170,73																	
	54-1г	Запеканка из творога			250	49,4	17,8	37	506,3	0,09	85,25	0,26	302,5	355	485	53,8	1,42			
		творог	235	235																
		крупа манная	16,1	16,1																
	масло сливочное	8,6	8,6																	
	яйцо куриное	7,2	7,2																	
	сухари панировочные	8,6	8,6																	
	сметана	8,6	8,6																	
	сахар-песок	16,1	16,1																	
	соль поваренная йод.	0,6	0,6																	
	вода	60	60																	
	ванилин	0,01	0,01																	
54-11з	Салат из моркови и яблок			80	0,8	8,1	5,7	98,9	0,04	977	0	4,84	18	30	21	0,89				
	морковь	61,1	48,8																	
	яблоко	27,1	24																	
	масло подсолнечное	8	8																	
	соль поваренная йод.	0,3	0,3																	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов			200	0,5	0	19,8	81	0	15	0	0,02	50	4,3	2,1	0,09				
	смесь сухофруктов	26,8	25																	
	сахар-песок	7	7																	
	вода	190	190																	
ПР	Хлеб пшеничный			40	3	1,16	20,56	104,68	0,11	0	0	0	23,5	91,2	13	3,6				
	393 Апельсин			150	1,35	0,3	12,15	56,7	0,06	0,075	0	90	52,5	0	19,5	0,45				
	Итого за день			970	57,3	32,71	108,54	957,96	0,36	1152,1	0,26	404,7	530,5	669,75	135,4	7,708				

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд 5-11 класса

День: девятый

Неделя: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	B1	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
					Б	Ж	У			A	D	C	Ca	P	Mg	Fe					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	свекла	50	40																	
		картофель	27,2	20																	
		капуста белокочанная	25	20																	
		морковь	15,63	12,5																	
		лук репчатый	12,5	10																	
		томатное пюре	7,5	7,5																	
		сметана	12,5	12,5																	
		масло подсолнечное	5	5																	
		сахар-песок	2,5	2,5																	
		лавровый лист	0,05	0,05																	
		кислота лимонная	1	1																	
		соль поваренная йод.	0,375	0,375																	
		вода	200	200																	
		54-9м	Жаркое по-домашнему	картофель	211,8	155,8	300	30,12	28	30,06	477	0,19	40,92	0,1	14,3	39,6	345,6	67,2	5,15		
говядина 1кат	171,12			151,56																	
лук репчатый	25,8			20,76																	
томатное пюре	9,7			9,7																	
масло сливочное	9,7			9,7																	
лавровый лист	0,04			0,04																	
соль поваренная йод.	1,2			1,2																	
Салят из свежих помидоров и огурцов					100	1	5,2	3	62,7	0,05	107	0	19,1	28	31	17	0,78				
помидор	32,5			28,8																	
огурец	23,7			21																	
54-23гн	Корфейный напиток	лук зеленый	8,1	7,2																	
		масло подсолнечное	3	3																	
		соль поваренная йод.	0,2	0,2																	
		кофейный напиток	5	5	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	13,3	0	0,52	111	107	31	1,07				
		молоко	100	100																	
		сахар-песок	7	7																	
		вода	120	120																	
		Хлеб пшеничный			40	3	1,16	20,56	104,68	0,11	0	0	0	23,5	91,2	13	3,6				
		Яблочно			150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,045	0	0	15	24	16,5	13,5	3,3				
		Итого за день			1040	44,42	44,06	92,32	934,93	0,465	329,52	0,1	57,37	268,1	644,55	165,7	14,99				

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд 5-11 класса

День: десятиый

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	B1	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
					Б	Ж	У			А	Д	С	Са	Р	Мг	Fe		
54-12с	Суп с рыбными консервами (сайра)			250	7,38	8,45	15,68	168,25	0,08	193,25	0,875	6,575	19,75	115,75	28,5	0,97		
		картофель	108,5	70														
		крупа рисовая	5	5														
		сайра консервов.	35,3	31,25														
		лук репчатый	12,5	10														
		морковь	20	16														
		масло подсолнечное	0,181	0,181														
		лавровый лист	0,05	0,05														
		соль поваренная йод.	0,375	0,375														
		вода	187,5	187,5														
		54-3г	Макаронны отварные с сыром			250	13,12	11,3	47,6	346,12	0,08	56,12	0,31	0,06	210	166	18,7	1,28
			Макаронные изделия	74,37	74,37													
	сыр полутвердый	26	25															
	масло сливочное	6,3	6,3															
	соль поваренная йод.	0,87	0,87															
	вода	163,6	163,6															
54-7з	Салат из белокочанной капусты			120	3,1	15,9	12,5	171,5	0,03	243,6	0	69,6	81	60	30	1,12		
		капуста белокочанная	187,6	150														
		лук репчатый	15	12														
		морковь	15	12														
		масло подсолнечное	12	12														
		сахар-песок	3,6	3,6														
		кислота лимонная	0,12	0,12														
		соль поваренная йод.	3,6	3,6														
		54-19з	Масло сливочное (порошк.)	10	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	45	0,13	2,4	3	0	0,02
		350	Кисель из концентрата			200	0	0	26	106	0	0	0	1,8	12	0	2	0,13
	кисель-концентрат	24	24															
	сахар-песок	10	10															
	вода	190	190															
Итого за день	Хлеб пшеничный			40	3	1,16	20,56	104,68	0,11	0	0	0	23,5	91,2	13	3,6		
				870	26,7	44,01	122,44	962,65	0,3	492,97	46,185	78,17	348,65	435,95	92,2	7,12		