



20.11.17 г.

Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы Дети 12-18 лет



20.11.17 г.

Примерный рацион, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг		С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	1	F	Se	20									
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										
Емлик из говядины с соусом 150/50.	200	15,21	36,3	19,02	464,1	0,52	0,16	7,75	68,4	0,63	29,01	202,42	40,32	2,29	420,94					20								
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	26,1					444								
Батончик к чаю	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46					411								
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	0,3		16	11	9	2,2	278													
Итого за Завтрак	550	19,56	38,2	64,54	663,41	0,61	0,21	17,85	69,9	0,63	59,76	204,16	60,22	5,94	710,04					386								
Суп лагтофельный с горохом.	250	7,02	4,38	21,69	154,56	0,3	0,09	11,95	202		37,65	97,81	38,96	2,38	504,25					87								
Утинш Бодольясе	100	10,61	24,17	4,04	276,58	0,39	0,12	4,21	259,4	0,49	14,93	131,4	29,94	1,51	292,47					87								
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,99	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8					87								
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,23					330								
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5					411								
Итого за Обед	800	31,21	36,09	107,5	878,46	1,09	0,41	16,74	490,5	0,57	91,31	511,35	236,6	10,74	1174,27													
Выпечные изделия	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38		0,51	19,23	68,17	7,19	66,57					406								
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02					14	14	2,8	278					418								
Яблочко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	0,3		16	11	9	2,2	278					386								
Итого за Полдник	380	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57													
Итого за день	1700	57,81	81,78	221,62	1863,59	1,81	0,78	44,59	619,78	1,71	200,3	956,68	321,01	22,59	2288,66	0,02				0,98								





6 День 1 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	Ц	Д		В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	I	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										
Жидкое по-домашнему (пловца)	200	9,16	3,3	3,7	481,6	0,36	0,16	31,64	117,22	0,23	24,94	151,58	46,53	2,07	965,41	0,01					20							
Салат из свежих капусты	100	1,57	10,08	7,44	122,77	0,03	0,04	36,5	202,4	0,64	44,87	31,25	16,82	0,59	260,09	0,01					101							
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	16,01	61,26	0,01	0,1	0,1	0,5	0,08	5,4	8,24	4,4	0,87	25,25	0,01					101							
Батон хлебопекарный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02	69,24	320,12	0,23	84,71	223,57	74,25	0,6	46	0,01					411							
Итого за Завтрак	550	14,68	44,58	85,15	801,63	0,45	0,23																					
Суп картофельный с крупой	250	2,35	2,99	17,06	104,93	0,12	0,06	16,5	202,4	0,64	23,85	68,38	27,15	1,03	474,05	0,01					101							
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	330,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26	0,03					101							
Рис отварной	200	5,65	5,3	59,26	307,38	0,05	0,04	10	60,38	0,51	16	11	9	2,2	278	0,01					101							
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01					101							
Хлеб ржаной	50	3,25	0,6	21	100	0,06	0,02	17,4	247,24	0,72	10	32,5	7	0,55	46,5	0,01					411							
Итого за Обед	800	24,73	40,34	120,3	944,29	0,68	0,28																					
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12	10	60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01					406							
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	10	60,38	0,51	14	14	8	2,8	278	0,01					418							
Яблоко	100	0,4	0,03	9,8	47	0,03	0,02	10	60,38	0,51	16	11	9	2,2	278	0,01					386							
Итого за Подлунк	350	7,04	7,49	49,56	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01					386							
Итого за День	1700	46,45	92,41	255,03	2047,64	1,22	0,67	95,64	627,74	1,46	211,31	716,82	205,65	15,58	2565,08	0,01												

1 День 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	Ц	Д		В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	I	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										
Блинчик с дыней	210	12,6	8,4	94	482	0,04	0,04	0,08	25,8		105,7	63,5	8,4	0,46	37,1	0,1					101							
Бутерброд с сыром 10/30	40	4,85	3,48	15,42	113	0,04	0,01	0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85	25,1	0,01					101							
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01					101							
Итого за Завтрак	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	60,38	0,51	16	11	9	2,2	278	0,01					411							
Итого за Обед	550	19,05	12,33	119,24	653,31	0,07	0,07	10,18	26,3		18	11	9	2,2	278	0,01												
Суп картофельный с горохом	250	7,02	4,38	21,69	154,56	0,3	0,09	11,95	202		31,65	97,81	38,96	2,39	504,25	0,01					386							
Гуляш "Болоньяза"	100	10,61	24,17	4,04	276,58	0,39	0,12	4,21	29,94	0,49	14,93	131,4	25,84	1,51	292,47	0,02					87							
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8	0,01					101							
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,1	0,1	0,5		6,4	8,24	4,4	0,87	25,25	0,01					330							
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02	16,74	490,5	0,57	10	32,5	7	0,55	46,5	0,01					411							
Итого за Обед	800	31,21	36,09	107,5	878,46	1,09	0,41	16,74	490,5	0,57	91,31	511,35	236,6	10,74	1174,27	0,01												
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12	10	60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01					406							
Яблоко	100	0,4	0,03	9,8	47	0,03	0,02	10	60,38	0,51	14	14	8	2,8	278	0,01					418							
Итого за Подлунк	350	7,04	7,49	49,56	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01					386							
Итого за День	1700	56,3	55,91	276,32	1843,49	1,27	0,64	36,92	577,18	1,08	267,49	707,26	292,59	20,16	1859,04	0,02												



4 День 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)	№ рецеп.		
		Б	Ж	У	У	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К			І	F
Каша пшеничная жидкая	200	4,89	7,1	21,49	164,81	0,12	0,15	1,14	42,06	0,11	118,21	128,5	29,3	0,7	164,5	0,01	0,02	0,01			20
Кондитерское изделие Чай с низким содержанием сахара с лимонной 200г/5	90	5,31	4,23	67,5	329,4	0,07	0,02				9,9	45	8,1	0,72							199
Батон диаризованный	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,06	0,02	2,1	0,5		7,25	9,34	5	0,88							411
Итого за завтрак	550	14,58	12,99	127,43	681,32	0,25	0,2	3,24	42,56	0,11	145,81	218,59	49,55	2,96	248,35	0,01	0,12	0,01			
Сул картофельная с яблоки	250	2,35	2,99	17,06	104,93	0,12	0,05	16,5	202,4		23,85	68,38	27,15	1,03	474,05						101
Емкости на единицы с соусом 150/50	200	15,21	36,3	19,02	464,1	0,52	0,16	7,75	88,4	0,63	29,01	202,42	40,32	2,29	420,94						444
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26			0,1			5,4	8,24	4,4	0,87	23,25						444
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5						411
Рисовое	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278						411
Итого за обед	800	21,41	40,24	81,89	777,29	0,73	0,27	34,35	271,3	0,63	84,26	322,54	87,87	6,94	1.244,74						386
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,08	0,12				60,38	0,51									406
Рисовое	200	0,2	0,2	20,2	92	0,02	0,02	10			14	14	8	2,8	69,57	0,01	0,02	0,01			418
Итого за полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	16	11	9	2,2	278						386
Итого за день	1.700	43,03	60,72	259,9	1.780,33	1,09	0,63	47,59	374,24	1,25	279,3	634,3	161,61	15,81	1.937,66	0,02	0,29	0,01	0,07		

5 День 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)	№ рецеп.		
		Б	Ж	У	У	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К			І	F
Гуляш "Болоньезе"	100	10,61	24,17	4,04	276,58	0,39	0,12	4,21	239,4	0,49	14,93	131,4	25,84	1,51	292,47						20
Каши гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8	0,01	0,02	0,02			330
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31			0,1			5,25	8,24	4,4	0,85	25,1						411
Батон диаризованный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46						411
Итого за завтрак	550	24,89	32,66	85,52	734,95	0,79	0,32	4,79	288,5	0,57	53,01	413,54	197,12	8,38	669,37	0,01	0,12	0,02			
Чиз из свежих круп с картошкой	250	2,2	5,23	10,19	97,56	0,07	0,06	39,88	210,28		48,91	52,63	24,17	0,93	420,53						73
Напиток фруктовый	100	10,29	10,45	19,8	213,17							0,06									73
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	88,71	332,98	0,15	0,04	28,8		0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7						118
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31			0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1						218
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5						411
Итого за обед	800	25,45	21,99	121,72	785,02	0,28	0,13	39,98	239,58	0,08	89,4	171,87	49,8	3,18	599,83						
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12				60,38	0,51									406
Сок	200	0,2	20,2	92	0,02	0,02	10				14	14	8	2,8	66,57	0,01	0,02	0,01			418
Рисовое	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278						418
Итого за полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	16	11	9	2,2	278						386
Итого за день	1.700	57,18	62,14	256,82	1.821,89	1,18	0,61	51,77	588,46	1,16	191,84	679,38	271,11	18,07	1.613,77	0,02	0,28	0,01	0,05		

6 День 2 недели

Принят пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ поц.
		Б	Ж	У	Э		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	К	l	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Тертые с соусом 70/30	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91					20							
Рис отварной	200	5,65	5,3	59,28	307,38	0,06	0,04																				
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	27,9	0,08	16,72	123,56	40,56	0,88	81,96												
Батон колбасный	50	3,75	1,45	25,2	131	0,06	0,02		0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25												
Итого за завтрак	570	19,72	30,48	117,29	823,24	0,43	0,19	5,54	98,08	0,44	69,23	290,43	75,79	3,85	441,92					411							
Суп картофельный с яйцом	250	3,34	5,29	16,25	126,31	0,13	0,12	19,5	227,7	0,22	27,66	84,28	27,54	1,27	582,7												
Шницель, на сливках	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,28					83							
Картофельное пюре	200	4,35	5,37	29,39	163,94	0,21	0,17	34,34	32,5	0,07	61,22	129,6	43,98	1,83	1 016,73					339							
Чай с мякотию содержания сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1					411							
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	48,5												
Итого за Обед	800	24,42	42,71	89,6	842,13	0,82	0,47	54,74	277,14	0,93	128,68	421,92	111,02	6,53	1 927,29												
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57					406							
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						418							
Итого за Полдник	350	7,04	7,48	49,88	301,72	0,03	0,02	10	10	0,11	16	11	9	2,2	278					386							
Итого за День	1 720	51,18	80,68	296,57	1 967,09	1,36	0,82	70,28	436,6	1,89	244,14	805,92	211	18,29	2 712,88												
Итого	Итого за весь период	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										
		Б	Ж	У	Э		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	К	l	F	Se								
		639,26	791,32	3 203,21	22 615,25	13,96	10,25	706,4	12 167,67	16,79	3 405,48	9 031,56	2 650,27	213,23	25 289,23	0,25	3,8	0,76									
	Среднее значение за период	53,272	65,943	266,934	1 894,604	1,163	0,854	58,867	1 013,973	1,399	283,79	752,663	220,856	17,769	2 105,799	0,021	0,317	0,083									

Нормативная документация:  
 СанПиН 2.3.2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения  
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Мюльникова М.П., Тугельева В.А. 2015 г.  
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Мюльникова М.П., Тугельева В.А. 2016 г.  
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Давыдовой 2004г.