

«СОГЛАСОВАНО»

МАОУ «СОШ № 100»

Директор

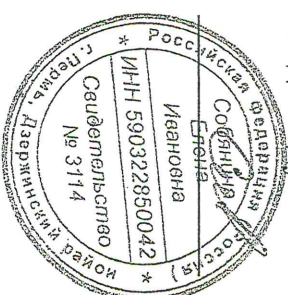
Н.Р. Трушина



«УТВЕРЖДАЮ»

Руководитель предприятия
Индивидуальный предприниматель

Е.И. Собинина



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 12-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

С 2-х РАЗОВЫМ ПИТАНИЕМ

Для школьников (11 – 18 лет)

(Зима - весна)

Разработано на основании сборника технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьных общеобразовательных учреждений, школ – интернатов, детских оздоровительных учреждений, 2008 год Пермская государственная медицинская академия.

СанПиН 2.4.5.2409 – 08 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования» 2008 год.

День: 12, суббота
Неделя: первая
Сезон: зима-весна

Завтрак

№ раскладки	Наименование блюда	Масса порции, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин B1	Витамин C	Витамин A	Витамин E	Ca	P	Mg	Fe
141	Залежанка из творога	200	36,53	15,14	43,20	372,18	0,07	0,60	0,20	0,70	297,00	347,00	38,00	1,00
261	Соус молочный сладкий	50	0,27	2,67	8,16	61,75	0,07	0,35	0,03	0,95	56,2	56,85	6,85	0,14
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	25,31	61,62	0	1,8	0	0	14	4	2	0,4
	Молоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный	60	2,26	0,45	21,45	131,60	0,06	0,00	0,00	0,72	9,00	47,43	8,90	0,50
	ИТОГО		39,53	18,67	107,92	674,15	0,23	12,75	0,23	2,57	392,20	466,28	64,75	4,24

Обед

№ раскладки	Наименование блюда	Масса порции, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин B1	Витамин C	Витамин A	Витамин E	Ca	P	Mg	Fe
27	Салат из свеклы с сыром	100	0,70	2,25	9,56	54,42	0,05	3,63	0,00	2,38	18,60	119,65	0,80	0,96
59	Суп-пюре из разных овощей	250	2,89	5,00	13,03	108,65	0,13	9,42	0,05	0,32	72,00	82,00	28,00	0,75
167	Рыба, запеченная в сметанном соусе	70/50	14,78	18,85	45,12	253,77	0,17	2,20	0,05	1,50	124,00	300,00	46,20	1,70
241	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,90	192,50	0,16	6,12	0,00	0,18	47,00	103,00	34,00	1,26
290	Напиток клюквенный	200	0,11	0,00	21,07	84,69	0,00	1,20	0,00	0,00	3,00	2,00	3,00	0,20
	Хлеб ржаной	30	1,03	0,13	17,21	65,32	0,06	0	0	0,72	39	59,2	11,8	0,5
	Хлеб пшеничный	45	2,56	0,45	24,74	103,21	0,06	0,00	0,00	0,72	39,00	47,43	8,90	0,50
	ИТОГО		25,90	33,95	158,63	862,56	0,63	22,57	0,10	5,82	342,60	713,28	132,70	5,87
	ИТОГО за день		65,43	52,62	266,55	1536,71	0,86	35,32	0,33	8,39	734,80	1179,56	197,45	10,11

День 11: пятница
Погода: южная
Сезон: зима-весна

Завтрак

11 ДЕНЬ

№ раскладки	Наименование блюда	Масса порции, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мg	Fe
102	Каша «Дружба»	255	8,14	10,36	43,64	285,20	0,08	1,35	0,08	0,21	130,00	144,00	31,00	0,60
366	Сыр порционно	20	1,27	11,30	7,70	137,50	0,02	6,00	0,09	0,48	76,00	30,00	3,20	0,32
285	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,01	2,39	26,65	132,87	0,14	0,40	0,09	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
272	Йогурт	1/90	6,25	4,00	10,62	108,75	0,03	0,75	0,03	0,00	149,00	113,00	17,00	0,13
	Хлеб пшеничный	60	2,26	0,45	21,45	131,60	0,06	0,00	0,00	0,72	9,00	47,43	8,90	0,50
	ИТОГО		19,93	28,50	110,06	795,92	0,33	8,50	0,29	1,41	493,00	421,43	73,10	2,35

Обед

№ раскладки	Наименование блюда	Масса порции, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мg	Fe
18	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,98	5,13	4,54	65,81	0,04	14,10	0,00	2,60	132,00	132,20	16,00	0,70
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,20	8,67	0,13	0,22	19,00	66,00	25,00	0,92
212	Птица отварная	100	25,84	10,63	2,74	341,68	0,04	3,30	0,12	0,40	25,00	151,30	16,00	1,10
227	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,06	0,02	0,00	0,95	6,00	42,00	10,00	0,90
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	Хлеб ржаной	30	1,03	0,13	17,21	65,32	0,06	0	0	0,72	39	59,2	11,8	0,5
	Хлеб пшеничный	45	2,56	0,45	24,74	103,21	0,06	0,00	0,00	0,72	39,00	47,43	8,90	0,50
	ИТОГО		39,93	26,58	133,12	1041,91	0,47	26,59	0,25	5,61	288,00	517,13	94,70	6,12
	ИТОГО за день		59,86	55,08	243,18	1837,83	0,80	35,09	0,54	7,02	781,00	938,56	167,80	8,47

День 10: четверг
Утром: второй
Семей: зима-весна

Формы составления индивидуального меню и пищевой ценности продуктовых блюд для использования 11-18 лет

Завтрак

№ раскладки	Наименование блюда	Масса порции, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин B1	Витамин C	Витамин A	Витамин E	Ca	P	Mg	Fe
231	Горошек зеленый консервированный	60	1,49	1,91	3,49	37,08	0,01	6,41	0,16	0,48	96,80	106,55	3,40	0,57
209	Кнели из кур с рисом	100	18,26	20,73	8,44	294,02	0,06	0,70	0,05	0,20	56,00	76,00	14,00	1,00
241	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,90	192,50	0,16	6,12	0,15	0,18	47,00	103,00	34,00	1,26
300	Чай с сахаром	200	0,68	0,00	21,01	46,87	0,01	10,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
	Хлеб пшеничный	60	2,26	0,45	21,45	131,60	0,06	0,00	0,00	0,72	9,00	47,43	8,90	0,50
	ИТОГО		26,52	30,36	82,29	702,07	0,30	23,23	0,36	1,58	220,80	335,98	63,30	4,83

Р. Д. Д. Д. Д.

Обед

№ раскладки	Наименование блюда	Масса порции, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин B1	Витамин C	Витамин A	Витамин E	Ca	P	Mg	Fe
72	Салат картофельный	100	0,56	8,08	4,99	77,56	0,02	3,90	0,00	2,00	97,80	123,40	0,80	0,24
37	Борщ с капустой с картофелем	250	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	4,30	0,00	2,40	134,00	98,50	26,00	1,20
189	Котлета из говядины	100	12,89	11,72	5,74	205,75	0,07	5,70	0,30	0,60	77,00	169,00	30,00	2,50
265	Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07	0,006	0,2	0,02	0,1	56,3	77,7	0,75	0,18
222	Каша пшеница расыпчатая	200	6,57	7,7	46,96	289,38	0,2	0	0,05	0,3	19,8	160,2	57,06	7,2
274	Кисель из концентра плодового или ягодного	200	0,11	0,00	21,07	84,69	0,00	1,20	0,00	0,00	56,00	2,00	3,00	0,20
	Хлеб ржаной	30	1,03	0,13	17,21	65,32	0,06	0	0	0,72	39	59,2	11,8	0,5
	Хлеб пшеничный	45	2,56	0,45	24,74	103,21	0,06	0,00	0,00	0,72	39,00	47,43	8,90	0,50
	ИТОГО		25,89	36,57	134,14	965,09	0,46	15,30	0,37	6,84	518,90	737,43	138,31	12,52
	ИТОГО за день		52,41	66,93	216,43	1667,16	0,77	38,53	0,73	8,42	739,70	1073,41	201,61	17,35

Дети: 9, среда
 Возраст: 10,09
 Сезон: зима-весна

Форма составления примерного меню и пищевой ценности приготовляемых блюд для школьников 11-18 лет

Завтрак

№ раскладки	Наименование блюда	Масса порции, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe
132	Омлет натуральный с маслом	200/5	16,33	22,41	9,40	348,20	0,10	0,28	0,11	0,71	126,00	238,00	19,00	0,38
205	Сосиска отварная	100	5,52	8,31	21,08	233,25	0,20	0,00	0,00	0,20	77,14	251,22	31,43	2,97
285	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	0,01	2,39	27,65	121,87	0,14	0,20	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
	Хлеб пшеничный	60	2,26	0,45	21,45	131,60	0,06	0,00	0,00	0,72	9,00	47,43	8,90	0,50
	ИТОГО		24,12	33,56	79,58	834,92	0,50	0,48	0,12	1,63	341,14	623,65	72,33	4,65

Обед

№ раскладки	Наименование блюда	Масса порции, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe
16	Салат из свежих огурцов	100	0,20	0,03	1,02	4,20	0,01	1,50	0,00	0,05	132,50	122,00	7,00	0,30
63	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,32	7,51	15,49	131,53	0,06	2,00	0,37	2,20	47,00	22,00	0,80	0,64
181	Жаркое по-домашнему	150/50	16,37	12,81	16,08	324,80	0,02	2,18	0,01	0,12	5,25	181,00	8,00	0,50
282	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0,00	18,99	60,64	0,04	1,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
312	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	32,80	211,80	0,05	0,00	0,04	0,60	8,00	29,00	5,00	0,40
	Хлеб ржаной	30	1,03	0,13	17,21	65,32	0,06	0,00	0,00	0,72	9,00	29,20	11,80	0,50
	Хлеб пшеничный	45	2,56	0,45	24,74	103,21	0,06	0,00	0,00	0,72	9,00	47,43	8,90	0,50
	ИТОГО		31,01	28,00	126,33	901,50	0,30	6,98	0,42	4,61	232,75	446,63	55,50	3,94
	ИТОГО за день		55,13	61,56	205,91	1736,42	0,80	7,46	0,54	6,24	573,89	1070,28	127,83	8,59

Формы составления примерного меню и пищевой ценности приготовленных блюд для школьников 11-18 лет

День 8, вторник

Меню: вторая

Сезон: зима-весна

Завтрак

89 ккал

№ раскладки	Наименование блюда	Масса порции, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мg	Fe
231	Фасоль отварная	60	4,30	0,50	15,90	95,20	0,01	12,61	0,16	0,48	116,32	146,80	9,40	0,57
161	Биточки рыбные с маслом	100/5	9,90	6,70	6,40	130,90	0,07	5,01	0,32	1,00	135,00	160,00	23,00	0,60
227	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,06	0,02	0,00	0,95	6,00	142,00	10,00	0,90
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	25,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	24,00	2,00	0,40
	Хлеб пшеничный	60	2,26	0,45	21,45	131,60	0,06	0,00	0,00	0,72	9,00	47,43	8,90	0,50
	ИТОГО		23,15	14,01	111,45	672,63	0,20	20,44	0,48	3,15	280,52	520,23	53,30	2,97

Обед

№ раскладки	Наименование блюда	Масса порции, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мg	Fe
27	Салат из свекры с сыром	100	0,70	5,50	9,56	54,42	0,05	3,63	0,00	0,38	235,21	99,60	20,80	0,96
42	Рассольник ленинградский	250	5,03	11,30	32,38	179,60	0,09	7,67	0,00	2,35	235,00	78,00	26,00	0,92
213	Птица тушеная	120	16,40	10,60	4,70	180,10	0,09	1,43	0,01	0,31	21,00	69,00	10,00	0,62
224	Рис отварной	180	4,66	6,10	48,30	270,22	0,13	0,00	0,05	0,34	78,02	98,00	27,00	2,80
293	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,12	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	0,40
	Хлеб ржаной	30	1,03	0,13	17,21	65,32	0,06	0	0	0,72	9	93,2	11,8	0,5
	Хлеб пшеничный	45	4,74	0,6	28,98	140,28	0,09	0,02	0	0,72	12,82	127,03	8,9	0,5
	ИТОГО		34,56	34,43	146,93	925,94	0,63	16,75	0,06	4,82	605,05	564,83	104,50	6,70
	ИТОГО за день		57,71	48,44	258,38	1598,57	0,83	37,19	0,54	7,97	885,57	1085,06	157,80	9,67

Завтрак

№ раскладки	Наименование блюда	Масса порции, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин B1	Витамин C	Витамин A	Витамин E	Ca	P	Mg	Fe
144	Запеканка рисовая с творогом	200	15,11	10,17	65,05	436,20	0,01	0,20	0,40	0,06	63,10	143,80	6,80	0,04
261	Соус молочный сливочный	50	0,27	1,67	8,16	61,75	0,018	0,01	0,01	0,95	57,3	116,85	6,85	0,14
366	Сыр порционный	20	3,20	5,85	0,00	72,80	0,02	6,00	0,09	0,48	16,00	65,00	3,20	0,32
271	Какао с молоком сгущенным	200	0,31	0,07	28,09	74,17	0,01	21,00	0,00	0,00	11,00	65,00	9,00	0,40
	Хлеб пшеничный	60	2,26	0,45	21,45	131,60	0,06	0,00	0,00	0,72	9,00	47,43	8,90	0,50
	ИТОГО		21,15	18,21	122,75	776,52	0,12	27,21	0,50	2,21	156,40	438,08	34,75	1,40

Обед

№ раскладки	Наименование блюда	Масса порции, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин B1	Витамин C	Витамин A	Витамин E	Ca	P	Mg	Fe
17	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	100	0,8	8,08	4,99	77,56	0,09	5,04	0,00	1,76	113,80	124,00	10,80	0,48
52	Суп молочный с крупой	250	6,98	7,65	24,66	195,10	0,10	1,15	0,05	0,32	205,50	171,00	26,25	0,45
187	Кнели из говядины	100	18,01	21,59	6,60	292,75	0,07	0,20	0,02	0,50	58,00	188,00	24,00	2,40
92	Рату из овощей	180	3,35	13,38	20,31	215,09	0,29	9,76	0,02	1,15	61,20	194,00	35,10	1,26
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	133,00	1,00	0,30
	Хлеб пшеничный	45	2,56	0,45	24,74	103,21	0,09	0,00	0,00	0,72	9,00	47,43	8,90	0,50
	Хлеб ржаной	30	1,03	0,13	17,21	65,32	0,06	0,00	0,00	0,72	9,00	29,20	11,80	0,50
	ИТОГО		32,85	51,28	110,55	997,67	0,70	16,15	0,09	5,17	467,50	886,63	117,85	5,89
	ИТОГО за день		54,00	69,49	233,30	1774,19	0,82	43,36	0,59	7,38	623,90	1324,71	152,60	7,29

79445

День 6: суббота
Полет: первая
Сезон: зима-весна
Завтрак

6 день

№ раскладки	Наименование блюда	Масса порции, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин B1	Витамин C	Витамин A	Витамин E	Ca	P	Mg	Fe
247	Оруды соленые	30	0,20	0,02	3,15	4,12	0,01	2,50	0,00	0,05	111,50	122,00	7,00	0,30
211	Плов из отварной птицы	200	30,70	29,90	36,10	658,15	0,03	2,03	0,03	0,40	79,00	179,00	14,00	0,90
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	125,00	53,00	1,00	0,30
	Хлеб пшеничный	60	2,26	0,45	21,45	131,60	0,06	0,00	0,00	0,72	9,00	147,23	8,90	0,50
	ИТОГО		33,28	30,37	72,74	842,51	0,10	4,53	0,03	1,17	324,50	501,23	30,90	2,00

Обед

№ раскладки	Наименование блюда	Масса порции, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин B1	Витамин C	Витамин A	Витамин E	Ca	P	Mg	Fe
22	Салат из свежих помидор	100	0,67	4,92	7,65	81,20	1,39	3,70	0,00	3,60	115,00	114,50	9,00	0,45
44	Суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,11	5,70	0,04	0,25	89,00	100,00	33,00	1,45
201	Тефтели из говядины паровые	100	17,99	20,44	18,23	254,96	0,04	1,05	0,38	0,42	24,15	125,50	15,75	1,68
239	Картофель отварной	180	3,75	8,40	32,65	218,95	0,18	15,02	0,05	0,18	36,00	95,40	36,00	1,44
289	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	0,01	23,03	0,00	0,00	98,00	33,01	3,00	1,50
	Хлеб пшеничный	45	2,56	0,45	24,74	103,21	0,06	0,00	0,00	0,72	18,00	47,43	8,90	0,50
	Хлеб ржаной	30	1,03	0,13	17,21	65,32	0,06	0,00	0,00	0,72	18,00	59,20	11,80	0,50
	ИТОГО		28,61	40,20	134,08	885,75	1,85	48,50	0,47	5,89	398,15	575,04	117,45	7,52
	ИТОГО за день		61,89	70,57	206,82	1728,26	1,95	53,03	0,50	7,06	722,65	1076,27	148,35	9,52

Завтрак

№ раскладки	Наименование блюда	Масса порции, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мg	Fe
204	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	100/50	12,63	13,54	9,16	208,60	0,05	0,10	0,11	0,60	230,00	101,00	13,00	1,60
221	Каша пшеничная рассыпчатая	180	6,57	7,70	46,96	239,88	0,15	0,06	0,06	1,31	28,80	190,80	42,00	3,22
294	Чай с лимоном	200	0,31	0,07	25,09	44,17	0,01	16,00	0,00	0,00	54,36	10,00	9,00	0,40
	Хлеб пшеничный	60	2,26	0,45	21,45	131,60	0,06	0,00	0,00	0,72	9,00	47,43	8,90	0,50
	ИТОГО		21,77	21,76	102,66	624,25	0,27	16,16	0,17	2,63	322,16	349,23	72,90	5,72

Обед

№ раскладки	Наименование блюда	Масса порции, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мg	Fe
420	Фасоль отварная	100	5,30	0,60	15,10	97,32	0,01	10,52	0,17	0,48	189,00	132,22	6,40	0,57
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,11	6,25	0,08	1,38	15,00	64,00	24,00	0,95
209	Котлета куриная с маслом	100/5	15,74	17,78	10,74	265,71	0,01	0,71	0,05	0,43	54,00	134,20	13,00	0,85
235	Капуста тушеная	180	4,11	5,04	21,22	156,89	0,19	3,58	0,05	1,05	91,00	82,00	36,00	1,50
282	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0,00	18,99	60,64	0,02	2,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
	Хлеб пшеничный	45	2,56	0,45	24,74	103,21	0,09	0,02	0,00	0,72	12,82	27,43	6,30	0,50
	Хлеб ржаной	30	1,03	0,13	17,21	65,32	0,06	0,00	0,00	0,72	9,00	29,25	11,76	0,50
	ИТОГО		31,73	26,86	129,76	873,18	0,49	23,38	0,35	4,98	392,82	485,10	111,46	5,97
	ИТОГО за день		53,50	48,62	232,42	1497,43	0,76	39,54	0,52	7,61	714,98	834,33	184,36	11,69

Бгень

День 4: четверг
Полдень: порция
Сезон: зима-весна

Завтрак

№ раскладки	Наименование блюда	Масса порции, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин B1	Витамин C	Витамин A	Витамин E	Ca	P	Mg	Fe
114	Каша рисовая молоочая жидкая с маслом	250/5	6,37	8,23	40,56	281,90	0,06	1,58	0,05	0,18	147,00	156,00	32,00	0,45
272	Йогурт	1/90	6,25	4,00	10,62	108,75	0,03	0,75	0,33	0,00	149,00	113,00	17,00	0,13
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	8,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный	60	2,26	0,45	21,45	131,60	0,06	0,00	0,00	0,72	9,00	47,43	8,90	0,50
	ИТОГО		19,05	17,01	108,38	723,17	0,22	11,63	0,40	1,10	445,00	437,43	93,90	4,08

4122-15

Обед

№ раскладки	Наименование блюда	Масса порции, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин B1	Витамин C	Витамин A	Витамин E	Ca	P	Mg	Fe
29	Салат из свеклы с яблоками	100	0,30	5,12	9,38	54,32	0,01	3,72	0,00	3,93	108,60	107,52	0,80	0,96
72	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,98	0,00	7,12	0,05	0,35	43,00	185,00	57,00	1,57
178	Голубцы ленивые	100	7,75	7,91	5,82	125,52	0,15	14,65	0,13	0,03	40,18	121,00	24,80	1,70
265	Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07	0,06	0,78	0,01	0,13	2,25	56,6	0,75	0,18
241	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,90	192,50	0,16	6,12	0,00	0,18	47,00	103,00	34,00	1,26
278	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	21,81	87,20	0,03	11,60	0,00	0,10	19,00	12,00	8,00	0,80
	Хлеб пшеничный	45	2,56	0,45	24,74	103,21	0,06	0,00	0,00	0,72	9,00	47,43	8,90	0,50
	Хлеб ржаной	30	1,03	0,13	17,21	65,32	0,06	0,00	0,00	0,72	9,00	29,25	11,76	0,50
	ИТОГО		22,44	31,17	127,87	827,12	0,53	43,99	0,18	6,16	278,03	661,80	146,01	7,47
	ИТОГО за день		41,49	48,18	236,25	1550,29	0,75	55,62	0,58	7,26	723,03	1099,23	239,91	11,55

Форма составления примерного меню и пищевой ценности приготовляемых блюд для школьников 11-18 лет

День 3: среда
Неделя: первая
Сезон: зима-весна

Завтрак

№ раскладки	Наименование блюда	Масса порции, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe
247	Огуры соленые	30	0,20	0,03	2,15	6,32	0,01	1,50	0,00	0,03	111,50	156,00	2,00	0,30
161	Котлеты рыбные с маслом	100/5	12,14	9,57	9,14	207,00	0,07	0,40	0,02	1,00	75,00	180,00	23,00	0,60
219	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,47	6,51	54,00	316,56	0,24	0,00	0,04	0,73	79,20	242,40	132,00	5,40
286	Кофейный напиток с молоком	200	1,36	0,00	20,02	130,19	0,00	1,80	0,00	0,00	10,00	56,00	2,00	0,20
	Хлеб пшеничный	60	2,26	0,45	21,45	131,60	0,06	0,00	0,00	0,72	9,00	47,43	8,90	0,50
	ИТОГО		25,43	16,56	106,76	791,67	0,38	3,70	0,06	2,48	284,70	681,83	167,90	7,00

Обед

№ раскладки	Наименование блюда	Масса порции, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe
22	Салат из свежих помидор	100	0,2	6,12	3,68	91,36	0,06	10,48	0	0,2	152,3	103,21	3	0,56
51	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59	0,06	3,95	0,00	0,42	126,00	167,00	20,00	0,72
192	Печень говяжья по- строгановски	100/50	12,98	17,20	11,80	302,93	0,23	2,90	0,60	4,40	119,00	25,00	15,00	5,50
227	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,06	0,02	0,00	0,95	6,00	42,00	10,00	0,90
293	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	45	2,56	0,45	24,74	103,21	0,06	0,00	0,00	0,72	9,00	47,43	8,90	0,50
	Хлеб ржаной	30	1,03	0,13	17,21	65,32	0,06	0,00	0,00	0,72	9,00	29,25	11,76	0,50
	ИТОГО		27,70	38,19	121,05	992,72	0,55	21,35	0,60	7,41	435,30	413,89	68,66	9,08
	ИТОГО за день		53,13	54,75	227,81	1784,39	0,93	25,05	0,66	9,89	720,00	1095,72	236,56	16,08

3 день

День 2: вторник
Меню: первая
Сезон: зима-весна

Форму составлению примерного меню и пищевой ценности продуктовых блюд для инвалидов 1-18 лет

Заполнить

2.12.15

№ раскладки	Наименование блюда	Масса порции, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Витамин Е	Ca	P	Mg	Fe
231	Горошек зеленый консервированный	60	1,49	1,91	3,49	37,08	0,01	6,41	0,16	0,28	96,80	66,68	9,40	0,57
132	Омлет натуральный с маслом	200/5	17,92	23,28	20,82	304,96	0,09	0,00	0,31	0,62	67,76	237,60	15,40	3,08
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	19,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,00	74,00	45,00	2,00	0,40
366	Сыр порционно	20	4,64	5,19	0,00	62,50	0,02	3,00	0,09	0,54	38,00	32,00	4,10	0,35
	Хлеб пшеничный	60	2,26	0,45	21,45	131,60	0,06	0,00	0,00	0,72	19,00	57,45	8,90	0,50
	ИТОГО		26,38	30,84	65,07	597,76	0,18	12,21	0,56	2,16	295,56	438,73	39,80	4,90

Обед

№ раскладки	Наименование блюда	Масса порции, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Витамин Е	Ca	P	Mg	Fe
23	Салат из свеклы отварной	100	0,30	6,02	9,65	47,12	0,78	5,65	0,00	0,00	132,20	28,50	16,75	1,32
59	Суп-пюре из разных овощей	250	2,93	5,03	13,25	100,25	0,11	7,70	0,04	0,20	94,20	289,50	55,30	0,88
181	Жаркое по-домашнему	150/50	20,49	15,75	20,11	304,50	0,02	5,18	0,01	3,12	55,30	181,00	8,00	0,50
280	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,00	21,16	77,98	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	36,00	3,00	0,60
	Апельсины	100	1,40	0,30	12,10	64,00	0,30	10,00	0,00	0,21	51,00	35,00	20,00	0,50
	Хлеб пшеничный	45	2,56	0,45	24,74	103,21	0,06	0,00	0,00	0,72	9,00	47,43	8,90	0,50
	Хлеб ржаной	30	1,03	0,13	17,21	65,32	0,06	0,00	0,00	0,72	9,00	29,25	11,76	0,50
	ИТОГО		29,04	27,68	118,22	762,38	1,33	29,33	0,05	4,97	360,70	646,68	123,71	4,80
	ИТОГО за день		55,42	58,52	183,29	1360,14	1,51	41,54	0,61	7,13	656,26	1085,41	163,51	9,70

Формы составления пищевого меню и пищевой ценности приготовленных блюд для психиатриков 1-18 лет

День 1: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Завтрак

№ раскладки	Наименование блюда	Масса порции, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe
246	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,99	4,2	0,018	6	0,00	0,006	10,9	103,2	4,2	0,18
205	Соеиска отварная	100	6,62	10,04	1,57	179,72	0,14	0	0	0,4	90	174	22	2,08
265	Соус томатный	50	0,27	1,83	0,62	28,07	0,1	0,02	0,01	0	10	37,7	3,75	0,18
227	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	62,39	153,31	0,01	0,02	0	0,95	56	52	10	0,9
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	5,3	153,92	0,01	20	0,02	0	46	63	3	1,5
315	Булочка российская	60	3,54	2,41	42,67	166,50	0,04	0,00	0,01	0,60	36,00	104,00	5,00	0,33
	Хлеб пшеничный	60	2,26	0,45	21,45	131,60	0,06	0,00	0,00	0,72	29,00	7,00	8,90	0,50
	ИТОГО		23,32	25,04	134,99	817,32	0,38	26,04	0,04	2,68	277,90	540,90	56,85	5,67

Обед

№ раскладки	Наименование блюда	Масса порции, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe
72	Салат картофельный	100	0,30	8,08	1,99	77,56	0,02	3,90	0,00	0,30	107,80	84,40	10,80	0,24
56	Суп-лапша домашняя	250	2,45	4,89	17,20	109,38	0,03	0,38	0,23	2,50	39,00	79,00	4,50	0,40
208	Кнедли из кур с рисом	100	12,01	15,60	12,58	236,50	0,11	1,30	0,19	0,37	76,00	141,00	30,06	0,31
235	Капустя тушеная	180	4,72	5,81	22,18	145,89	0,07	13,01	0,00	1,26	109,00	99,00	43,00	0,80
282	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,01	0,50	0,00	0,00	68,00	59,00	7,00	1,50
	Батон	30	1,03	0,13	17,21	65,32	0,06	0,00	0,00	0,72	9,00	29,25	11,76	0,50
	Хлеб пшеничный	45	2,56	0,45	24,74	103,21	0,06	0,00	0,00	0,72	9,00	47,43	8,90	0,50
	ИТОГО		23,63	34,96	123,79	851,65	0,36	19,09	0,42	5,87	417,80	539,08	116,02	4,25
	ИТОГО за день		46,95	60,00	258,78	1668,97	0,74	45,13	0,46	8,55	695,70	1079,98	172,87	9,92

1 ДЕНЬ