

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

льготное питание 5-9 классы

Понедельник- неделя:1

Рацион: дети 11-17 лет

Сезон:01.01-12.31.Возраст: дети 11-17 лет



№ реп.	Прием 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														
71м	Огурец свежий	20	6,9	11,2	38,4	283,3	0,07	1,7			190			1,7
260м	Гуляш из говядины	90	9	9	15	183					229	175	15	1
302м	Рис отварной	150			12	56		12			19	13	11	3
377м	Чай с лимоном	200			15	61			1		5	8	4	1
	Батон йодированный	40												
Итого за завтрак:			15.9	20.2	80.4	583.3	0.07	13.7	1		443	196	30	6.7
Обед														
21	Салат из белокоч. капусты	60	0,72	4,08	5,7	62,4		2			12	25	17	
23	Рыба запечённая в сметанном соусе	90	6	6	37	224					14	47	9	1
22	Картофель отварной	150	12	13	4	185		4			10	131	19	2
126	Компот из сухофруктов	200	1.04		26.96	107.44	0.02	0.04			41.14			0.68
25	Хлеб пшеничный	30	2		13	63					8		11	1
Итого за обед:			27.76	31.08	104.66	808.84	0.02	25.04			105.14	316	89	6.68

Вторник - неделя:1

Рацион: дети 11-17 лет

Сезон:01.01-12.31. Возраст: дети 11-17 лет

№ реп.	Прием 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														
177м	Каша пшённая с изюмом	150/30	26.31	18.07	25.7	370.5	0.07	0.36			220.95			1.03
382м	Какао с молоком	200	4	5	19	134		2	28		171	128	20	
	Сыр порцион.	15	7	7	21	172		15			349	180	28	
	Батон	40	3,04	1,12	20,5	104,48								
Итого за завтрак:			34.31	24.07	67.7	618.5	0.07	2.36	28		408.95	228	48	3.03
Обед														
31	Икра кабачковая	60	4.7	8.5	9.16	132.8	0.02	8.2			161.9			1.2
33	Фрикадельки из кур	90	16.9	10.6	15,1	177,4		2			30	112	15	1
35	Макароны отва.	150			17	69		24			60			
6	Кисель фруктовый	200	3		22	105					7		10	1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,36	10,2	49,22	30								
Итого за обед:			34.6	32.1	99.26	802.2	0.02	90.2			338.9	312	98	7.2

Среда - неделя:1

Рацион: дети 11-17 лет

Сезон:01.01-12.31. Возраст: дети 11-17 лет

№ реп.	Прием наименование пищи, 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														
463	Помидоры св. порционные	20	11	13	8	190		2			17	155	18	2
19	Куриное филе запечённое	90	9	8	24	257					66	130	135	5
1038	Картофель отв.	150			1	7		8			4	8	6	
269	Чай с лимоном	200	1.6	1.8	12.4	69	0.02	0.64			60.3			0.08
6	Батон	40	2		14	71					7		10	1
Итого за завтрак:			23.6	22.8	59.4	594	0.02	10.64			154.3	293	169	8.08
Обед														
663	Салат из моркови, яблок	60	5.4	17	19.9	191.9	0.05	7.6			20.3			1.1
13,01	Оладья из печени с морк	90	13.	4.5		122		2			68	164	24	2
32	Каша гречневая рассыпчатая	150	5	6	37	183					16	96	33	1
	Напиток витаминный	200	1		20	92					25		37	2
25	Хлеб пшенич	40	2		13	63					8		11	1
Итого за обед:			34.4	33.5	109.9	814.9	0.05	24.6			171.3	407	150	10.1

Четверг - неделя:1

Рацион: дети 11-17 лет

Сезон:01.01-12.31. Возраст: дети 7-11 лет

№ реп.	Прием наименование пищи, 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														
492	Сырники с морковью с соусом молоч	180	17	14	29	324		7			35	164	59	3
021,0	Коф. напиток	200	1		3	17					2	15	5	
10 020	Сыр порцион.	15	7	7	21	172		15			349	180	28	
6	Батон йод	40	2		14	71					7		10	1
Итого за завтрак:			27	21	67	584		22			393	359	102	4
Обед														
13	Салат Мозаика	60	1	6.2	5.3	81		0.02			12.2			0.3
34	Плов из птицы	200	4	6	25	185		35			45	111	43	2
139	Компот вишня	200	11.7	9.8	8.8	168.7		3			40	181	33	1
	Хлеб ржано-пшеничный	40			20	89		2			4	2	2	1
Итого за обед:			27.7	30	106.1	837.7		62.02			137.2	352	122	5.3

Пятница - неделя:1

Рацион: дети 11-17 лет Сезон:01.01-12.31 Возраст: дети 11-17 лет

№ реп.	Прием наименование блюда	Масса порции и	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														
216	Горошек зелёный	20	16	29.7	2.4	341.5	0.09	0.3			264.4			2.6
2.01	Омлет с колбасой и макаронами	200	4	7	8	201		22			12	20	4	1
20	Булочка с орехами	50			15	61			1		5	8	4	1
	Чай из шиповника	200												
	Батон	40												
Итого за завтрак:			20	36.7	25.4	603.5	0.09	22.3	1		281.4	28	8	4.6
Обед														
25	Винегрет овощ	60	1.9	5.3	11.1	94.2	0.09	0.07			15.6			0.8
7 010	Гуляш	90	16.2	12.4	65	290.3	0,1	4,7			33.4	234	73	2.7
24	Пюре картоф.	150	1		34	144		1			21	21	26	1
25	Чай из шиповника	200	3		22	105					13		18	1
	Хлеб пшенич.	40												
Итого за обед:			24.1	22.7	156.1	743.5	0.1	27.7			109	361	158	5.8

Понедельник - неделя:2

Рацион: дети 11-17 лет Сезон:01.01-12.31 Возраст: дети 11-17 лет

№ реп.	Прием 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														
1	Огурец свежий	20	6	8	28	213		1			95	138	36	1
2	Ёжики мяс. с соусом	90	13	13	23	244					305	233	20	1
10 019	Макаронные изделия отв.	150	4	5	19	134		2	28		171	128	20	
	Чай с лимоном	200												
	Батон	40												
Итого за завтрак:														
Обед														
26	Салат из моркови	60	1	4	2	93		13			11	14	10	
2	Рыба запечённая с томатами	90	16	17	5	231		5			12	164	24	2
38	Капуста тушеная	150			31	124					23	15	6	1
5	Компот из сухофруктов	200	3		22	105					13		18	1
	Хлеб пшеничный	40												
Итого за обед:			26	33	99	851		36			124	437	114	6

Вторник - неделя:2

Рацион: дети 11-17 лет Сезон:01.01-12.31 Возраст: дети 11-17 лет

№ реп.	Прием 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														
463.01	Каша пшённая с изюмом	200	7	18	2	194		1			10	75	9	1
20	Кофейный напиток на молоке	200			15	61			1		5	8	4	1
6	Фрукт	100	4	1	24	118					12		17	1
	Батон йодирован.	40												
Итого за завтрак:			16	25	68	556		1	1		43	19	63	4
Обед														
005.0	Салат витаминный	60	8	9	13	169		50			57	115	3	2
7 016	Котлеты из птицы	90	14	10	7	175		8	6		37	195	18	5
23	Рис отварной	150	6	6	37	224					14	47	9	1
638	Кисель	200			31	124					23	15	6	1
25	Хлеб пшеничный	40	3		22	105					13		18	1
Итого за обед:														

Среда - неделя:2

Рацион: дети 11-17 лет Сезон:01.01-12.31. Возраст: дети 11-17 лет

№ реп.	Прием 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														
394	Огурец свежий	20	7	4	9	102		15			92	69	25	1
8 002	Куры отв. с масл	90	4	7	29	215					1	59	19	1
1 044	Каша гречневая рассыпч.	150			1	4		2			7	13	4	
20,01	Чай с лимоном	200			15	60		3	1		8	10	5	1
25	Батон йодирова	40	2		13	63					8		11	1
Итого за завтрак:			13	11	67	444		20	1		116	151	64	4
Обед														
45	Салат из моркови	60	0.81	3.6	4.6	54.9	0.03	7.9			20.13			0.5
13,01	Омлет натур. с картофелем	200	13	4.5		122		2			68	164	24	2
19	Компот	200	9	8	24	257					66	130	135	5
637	Хлеб пшенич	40			16	69		8			21	17	14	
Итого за обед:			31.81	22.1	88.6	770.9	0.03	32.9			279.13	483	269	12.5

Четверг - неделя:2

Рацион: дети 11-17 лет Сезон:01.01-12.31. Возраст: дети 11-17 лет

№ реп.	Прием 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														
443	Запеканка творожная с морковью и соусом	180	12	14	33	308		4			12	163	38	2
021,0	Сыр порционный	15	1		4	22					2	20	7	
	Чай с лимоном	200												
	Батон	40												
Итого за завтрак:			22	21	72	573		19			370	363	83	3
Обед														
12	Салат из свеклы	60	1.1	6	4.7	78	0.02	29			33			0.4
019,0	Гуляш из мяса	90	20	20	8	300					14	206	28	4
	Рагу из овощей	150												
638	Компот	200	1		30	137		200			13	3	3	1
25	Хлеб пшеничный	40	2		13	63					8		11	1
Итого за обед:			35.1	41	93.7	930	0.02	291			156	432	122	10.4

Пятница - неделя:2

Рацион: дети 11-17 лет Сезон:01.01-12.31 Возраст: дети 11-17 лет

№ реп.	Прием 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														
4,01	Огурец свежий	20	6	10	40	259		1			124	132	26	1
5 003	Тефтели рыбные	90	5	5	1	63					55	192	12	3
2	Картоф. пюре	150	9	9	15	183					229	175	15	1
20	Чай из шипов.	200			15	61			1		5	8	4	1
	Батон	40												
Итого за завтрак:			20	24	71	566		1	1		413	507	57	6
Обед														
24	Салат из свеклы с изюмом	60	0.6	4.2	2	50	0.02	11.1			21.2			0.4
007.0	Куры тушёные в соусе	90	18	19	16	300		147			162	243	75	4
27	Каша гречневая	150	1		25	110		8			40	36	20	
25	Чай из шиповника	200	2		13	63					8		11	1
	Хлеб пшеничный	40												
Итого за обед:			29.6	31.2		732	0.02	188.1			253.2	409	145	7.4

Понедельник - неделя:3

Рацион: дети 11-17 лет

Сезон:01.01-12.31 Возраст: дети 11-17 лет

№ реп.	Прием наименование блюда	пищи, 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														
1	Помидоры порционные	20	6	8	28	213		1			95	138	36	1
2	Говядина тушёная	90	13	13	23	244					305	233	20	1
10 019	Рис отварной	150	4	5	19	134		2	28		171	128	20	
	Батон йодированный	40												
	Чай с лимоном	200												
Итого за завтрак:														
Обед														
1 026	Салат из моркови	60	1	4	2	93		13			11	14	10	
22	Шницель рубленый курин.	90	16	17	5	231		5			12	164	24	2
638	Картофель отварной	150			31	124					23	15	6	1
25	Кисель	200	3		22	105					13		18	1
	Хлеб пшеничный	40												
Итого за обед:			26	33	99	851		36			124	437	114	6

Вторник - неделя:3

Рацион: дети 11-17 лет

Сезон:01.01-12.31 Возраст: дети 11-17 лет

[illegible]

Среда - неделя:3

Рацион: дети 11-17 лет Сезон:01.01-12.31. Возраст: дети 11-17 лет

№ реп.	Прием 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														
394	Огурец свежий	20	7	4	9	102		15			92	69	25	1
8 002	Мясо тушёная	90	4	7	29	215					1	59	19	1
1 044	Капуста тушёная	150			1	4		2			7	13	4	
20,01	Чай из шиповника	200			15	60		3	1		8	10	5	1
25	Батон йодированный	40	2		13	63					8		11	1
Итого за завтрак:			13	11	67	444		20	1		116	151	64	4
Обед														
45	Салат из свеклы с яблоком	60	0.81	3.6	4.6	54.9	0.03	7.9			20.13			0.5
13,01	Рыба запечённая с картофелем по- русски	200	13	4.5		122		2			68	164	24	2
19	Напиток витаминный	200	9	8	24	257					66	130	135	5
637	Хлеб пшеничный	40			16	69		8			21	17	14	
Итого за обед:			31.81	22.1	88.6	770.9	0.03	32.9			279.13	483	269	12.5

Четверг - неделя:3

Рацион: дети 11-17 лет Сезон:01.01-12.31. Возраст: дети 11-17 лет

№ реп.	Прием наименование блюда	Масса порци и	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														
443	Вареники отварные	180	12	14	33	308		4			12	163	38	2
	Сыр	15												
419к	Кофейный напиток с молоком	200												
	Батон йодирован.	40												
Итого за завтрак:			22	21	72	573		19			370	363	83	3
Обед														
12	Винегрет овощной	60	1.1	6	4.7	78	0.02	29			33			0.4
019,0	Котлеты рубленые Куриные	90	20	20	8	300					14	206	28	4
638	Каша гречневая	150	1		30	137		200			13	3	3	1
25	Компот	200	2		13	63					8		11	1
	Хлеб пшеничный	40												
Итого за обед:			35.1	41	93.7	930	0.02	291			156	432	122	10.4

Пятница - неделя:3

Рацион: дети 11-17 лет Сезон:01.01-12.31 Возраст: дети 11-17 лет

№ реп.	Прием 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														
4,01	Огурец свежий	20	6	10	40	259		1			124	132	26	1
5 003	Печень по – строгоновски	90	5	5	1	63					55	192	12	3
2	Рис отварной	150	9	9	15	183					229	175	15	1
20	Чай из шиповника	200			15	61			1		5	8	4	1
	Батон йодированный	40												
Итого за завтрак:			20	24	71	566		1	1		413	507	57	6
Обед														
24	Салат из моркови	60	0.6	4.2	2	50	0.02	11.1			21.2			0.4
007.0	Омлет с колбасой и картофелем	150	18	19	16	300		147			162	243	75	4
27	Чай из шиповника	200	1		25	110		8			40	36	20	
25	Хлеб пшеничный	40	2		13	63					8		11	1
Итого за обед:			29.6	31.2		732	0.02	188.1			253.2	409	145	7.4

Понедельник - неделя:4

Рацион: дети 11-17 лет Сезон:01.01-12.31 Возраст: дети 11-17 лет

№ реп.	Прием 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														
1	Помидоры порционные	20	6	8	28	213		1			95	138	36	1
2	Зразы рубленые	90	13	13	23	244					305	233	20	1
10 019	Макароны отварные	150	4	5	19	134		2	28		171	128	20	
	Чай с лимоном	200												
	Батон йодированный	40												
Итого за завтрак:														
Обед														
1 026	Салат картоф. с сол. огурцом	60	1	4	2	93		13			11	14	10	
638	Фрикадельки рыб. с соусом	90			31	124					23	15	6	1
25	Картофель отв.	150	3		22	105					13		18	1
	Компот из сухофруктов	200												
	Хлеб пшеничный	40												
Итого за обед:			26	33	99	851		36			124	437	114	6

Вторник - неделя:4

Рацион: дети 11-17 лет Сезон:01.01-12.31 Возраст: дети 11-17 лет

№ реп.	Прием 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														
463.01	Суп молочный с макаронами	250	7	18	2	194		1			10	75	9	1
6	Булочка школьн.	50	4	1	24	118					12		17	1
	Какао с молоком	200												
	Батон йодиров	40												
Итого за завтрак:			16	25	68	556		1	1		43	19	63	4
Обед														
005.0	Салат овощной	60	8	9	13	169		50			57	115	3	2
7 016	Гуляш из мяса птицы	90	14	10	7	175		8	6		37	195	18	5
23	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	37	224					14	47	9	1
638	Кисель	200			31	124					23	15	6	1
25	Хлеб пшеничный	40	3		22	105					13		18	1
Итого за обед:														

Среда - неделя:4

Рацион: дети 11-17 лет Сезон:01.01-12.31. Возраст: дети 11-17 лет

№ реп.	Прием 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														
394	Огурец свежий	20	7	4	9	102		15			92	69	25	1
8 002	Плов из птицы (грудка кур)	200	4	7	29	215					1	59	19	1
1 044	Чай из шиповника	200			1	4		2			7	13	4	
20,01	Батон	40			15	60		3	1		8	10	5	1
Итого за завтрак:			13	11	67	444		20	1		116	151	64	4
Обед														
45	Икра кабачковая	60	0.81	3.6	4.6	54.9	0.03	7.9			20.13			0.5
13,01	Жаркое по-домашнему	200	13	4.5		122		2			68	164	24	2
19	Напиток витаминный	200	9	8	24	257					66	130	135	5
637	Хлеб пшеничный	40			16	69		8			21	17	14	
Итого за обед:			31.81	22.1	88.6	770.9	0.03	32.9			279.13	483	269	12.5

Четверг - неделя:4

Рацион: дети 11-17 лет Сезон:01.01-12.31. Возраст: дети 11-17 лет

№ реп.	Прием наименование блюда	Масса порци и	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														
443	Запеканка рисовая с творогом и соусом	200	12	1 4	33	308		4			12	163	38	2
	Сыр порционный	15	3,0 7	3,	0,3 7	45,00								
419к	Кофейный нап. с молоком	200	3,1 3	2,	12,	86,25								
	Батон	40												
Итого за завтрак:			22	21	72	573		19			370	363	83	3
Обед														
12	Салат из моркови	60	1.1	6	4.7	78	0.02	29			33			0.4
638	Оладьи из печени	90	1		30	137		200			13	3	3	1
25	Макароны отварные	150	2		13	63					8		11	1
	Компот из яблок	200												
	Хлеб пшеничный	40												
Итого за обед:			35.1	41	93.7	930	0.02	291			156	432	122	10.4

Пятница - неделя:4

Рацион: дети 11-17 лет Сезон:01.01-12.31 Возраст: дети 11-17 лет

№ реп.	Прием наименование блюда	Масс а порци и	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														
4,01	Огурец свежий	20	6	10	40	259		1			124	132	26	1
5 003	Котлета рыбная	90	5	5	1	63					55	192	12	3
2	Пюре картофельное	150	9	9	15	183					229	175	15	1
20	Чай с лимоном	200			15	61			1		5	8	4	1
	Батон	40												
Итого за завтрак:			20	24	71	566		1	1		413	507	57	6
Обед														
24	Овощи натур. свежие	60	0.6	4.2	2	50	0.02	11.1			21.2			0.4
007.0	Кнели из кур. С рисом	90	18	19	16	300		147			162	243	75	4
27	Рис отварной	150	1		25	110		8			40	36	20	
25	Чай с лимоном	200	2		13	63					8		11	1
	Хлеб пшенич.	40												
Итого за обед:			29.6	31.2		732	0.02	188.1			253.2	409	145	7.4