

Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд 2022 - 2023год



Серебренникова Н. В.
Старшая школа(11--18 лет)

№										С1аршая школа(11--18 лет)									
рецепт уры	Наименование блюда	Выход,г	ц	Энергети ческая ценность	Химический состав			ВИТАМИНЫ(мг)	МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩ-ВА(мг)										
					Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г												
Первая неделя										Сезон:осень--									
Первый день										Понедельник									
	Завтрак																		
97/04	Сыр твердый порциями	15																	
451/04	Котлета из говядины	100		52,5	2,32	4,02		0,006	0,105	0,039	0,08	132,16	75	5,25	0,15				
510/04	Каша пшенная вязкая	180		256	15,4	13,75	16,04	0,03	0,07	0,005	3,7	7,41	110,43	15,97	0,92				
464/18	кофейный напиток	200		216	5,22	8,28	28,62	0,08	0,04	0,15	0,08	10,1	41,89	15,5	0,81				
пром.	Хлеб пшеничный,витаминный	60		145,2	4,86	3,92	29,28	0,045	0,12	0,03	0,9	75	77,28	2,4	1,65				
пром.	Хлеб ржаной	36		59,4	2,37	0,43	12,3	0,012	0,012	0,045	0,1	21,75	39,5	12	0,39				
	Итого	591		792,1	31,57	31,6	97,64	0,203	2,647	0,278	4,95	307,72	389,4	61,42	3,99				
	Обед																		
148/18	Помидор свежий порциями	100		18	0,7	0,1	1,9	0,03	3,5	0	0,1	17,8	30,3	14,1	0,5				
141/18	Суп молочный с рисом	250		162,5	6	6,25	20,55	0,075	1,15	0,044	0,08	201,65	172,85	19,13	0,225				
263/18	Макаронник из говядины	200		272	15,33	15,06	42	0,075	0,37	0,019	0,4	23,77	166,9	21	0,1				
509/18	Напиток Витошка	200		76	0	0	19	0,3	20	0,12	2,4	0	0	0	0				
пром.	Хлеб пшеничный,витаминный	60		145,2	4,86	3,92	29,28	0,045	0,12	0,03	0,9	75	77,28	2,4	1,65				
пром.	Хлеб ржаной	36		59,4	2,37	0,43	12,3	0,012	0,012	0,045	0,1	21,75	39,5	12	0,39				
	Фрукты свежие	100		89	1,5	0	21,8	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21				

Итого	946	822,1	30,76	25,76	146,83	0,567	32,152	0,258	4,17	356,07	497,83	77,63	5,075
Итого за день	1537	1614,2	54	57,36	244,47	0,77	34,799	0,536	9,13	663,79	887,23	139,1	9,065
норма в день(завтрак+обед)		1632	54	55,2	229,8	0,84	42	0,54	7,2	720	1080	180	10,2

Второй день Вторник

Завтрак													
369/04 Печень тушенная в соусе	100	189,64	9,5	10,15	8,22	0,08	12,5	0,4	3,5	30,8	233,5	15,4	0,4
511/04 Рис отварной	180	273,6	4,57	7,33	46,33	0,03	0	0,027	0,28	7,2	81,67	26,55	0,024
459/18 Чай с сахаром,лимоном	200	60	0,3	0,1	15	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
пром. Хлеб пшеничный, витаминный	60	145,2	4,86	3,92	29,28	0,045	0,12	0,03	0,9	75	77,28	2,4	1,65
Итого	540	668,44	19,23	21,5	98,83	0,155	13,62	0,457	4,7	120,9	401,55	49,35	2,944
Обед													
110/04 Борщ из свежей капусты, кура,см	250	165,67	8,92	8,07	14,49	0,05	7,47	0	2,4	40,88	52,87	25,68	1,21
366/04 Запеканка из творога с молоком	162,5	437,71	16,5	21,55	33,58	0,12	0,6	0,065	0,3	275,2	346,7	38,4	1,11
494/18 Компот из кураги	200	72	0,3	0,01	17,5	0	0,1	0	0,1	16,4	10,7	4,3	0,9
пром. Хлеб пшеничный, витаминный	60	145,2	4,86	3,92	29,28	0,045	0,12	0,03	0,9	75	77,28	2,4	1,65
пром. Хлеб ржаной	36	59,4	2,37	0,43	12,3	0,012	0,012	0,045	0,1	21,75	39,5	12	0,39
Фрукты свежие	100	89	1,5	0	21,8	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
Итого	808,5	968,98	34,45	33,98	128,95	0,257	15,302	0,14	4	445,33	538,05	91,78	7,47
Итого за день	1348,5	1637,42	53,68	55,48	227,78	0,412	28,922	0,597	8,7	566,23	939,6	141,1	10,41
норма в день(завтрак+обед)		1632	54	55,2	229,8	0,84	42	0,54	7,2	720	1080	180	10,2

Третий день Среда

Завтрак													
96/04 Масло сливочное порциями	15	99	0,07	12,38	0,12	0	0	0,006	0,02	0,36	3,67	0,9	0
469/04 Фрикадельки из говядины с соус	105	220,59	11,76	12,63	15,55	0,06	0,7	0,3	3,6	17,38	114,5	23,18	0,75
510/04 Каша гречневая, вязкая	180	195,18	5,7	6,36	30,65	0,09	0,059	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67
457/18 Чай с сахаром	200	58	0,2	0,1	15	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
Хлеб пшеничный, витаминный	60	145,2	4,86	3,92	29,28	0,045	0,12	0,03	0,9	75	77,28	2,4	1,65

	Хлеб ржаной	36		59,4	2,37	0,43	12,3	0,012	0,012	0,045	0,1	21,75	39,5	12	0,39
	Итого	596		777,37	24,96	35,82	102,9	0,207	0,891	0,411	4,74	146,23	301,35	61,23	4,28
	Обед														
148/18	Помидор свежий порциями	100		18	0,7	0,1	1,9	0,03	3,5	0	0,1	17,8	30,3	14,1	0,5
139/04	Суп картофельный с горохом, с н	250		208	7	7,45	22,92	0,1	8	0,02	0,23	26,8	67,27	25,5	0,96
334/18	Запеканка картофельная из говяд	200		297,3	12,26	7,33	37,2								
496/18	Напиток из шиповника	200		94	0,4	0	23,6	0,01	60	0	0,68	11,9	3,2	3,2	0,61
пром.	Хлеб пшеничный, витаминный	60		145,2	4,86	3,92	29,28	0,045	0,12	0,03	0,9	75	77,28	2,4	1,65
пром.	Хлеб ржаной	36		59,4	2,37	0,43	12,3	0,012	0,012	0,045	0,1	21,75	39,5	12	0,39
	Фрукты свежие	100		36	1,5	0	21,8	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
	Итого	946		857,9	29,09	19,23	149	0,227	78,632	0,095	2,2	169,35	228,55	66,2	6,32
	Итого за день	1542		1635,27	54,05	55,05	251,9	0,434	79,523	0,506	6,95	315,58	529,9	127,4	10,6
	норма в день(завтрак+обед)			1632	54	55,2	229,8	0,84	42	0,54	7,2	720	1080	180	10,2
Четвертый день															
Четверг															
	Завтрак														
97/04	Сыр твердый порциями	15		53,7	2,32	4,43		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
433/04	Говядина тушеная	100		233,14	13,3	17,32	3,52	0,006	0,105	0,039	0,08	132,16	75	5,25	0,15
514/04	Горох отварной	180		256,32	4,02	2,41	19,16	0,04	0,3	0	2,6	12,2	157,8	22,4	2,38
460/18	Чай с молоком	200		64	1,6	1,3	11,5	0,02	0,3	0,015	0,43	69,58	159,59	63,73	
пром.	Хлеб пшеничный, витаминный	60		145,2	4,86	3,92	29,28	0,045	0,12	0,03	0,9	75	77,28	2,4	1,65
пром.	Хлеб ржаной	36		59,4	2,37	0,43	12,3	0,012	0,012	0,045	0,1	21,75	39,5	12	0,39
	Фрукты свежие	100		21	0,1	0	9,7	0,01	2	0	0,1	7	7	4	
	Итого	691		832,76	28,57	29,81	85,46	0,473	2,837	0,139	4,2	376,79	562,07	120,3	5,44
	Обед														
148/18	Огурец свежий порциями	100		11	0,7	0,1	1,9	0,03	3,5	0	0,1	17,8	30,3	14,1	0,5
132/04	Рассольник ленингр.мясо курры,с	250		192,07	10,21	8,29	19,58	0,09	7,07	0	2,35	18,17	63,1	26,2	0,89
443/04	Плов из филе курры	200		338,9	8,4	10,5	35,78	0,06	0,75	0,3	4,13	51	154	39,75	1,5
494/18	Компот из кураги	200		72	0,3	0,01	17,5	0	0,1	0	0,1	16,4	10,7	4,3	0,9
пром.	Хлеб пшеничный, витаминный	60		145,2	4,86	3,92	29,28	0,045	0,12	0,03	0,9	75	77,28	2,4	1,65
пром.	Хлеб ржаной	36		59,4	2,37	0,43	12,3	0,012	0,012	0,045	0,1	21,75	39,5	12	0,39

[illegible]

Шестой день															
Понедельник															
Завтрак															
96/04	Масло сливочное порциями	5		38,5	0,005	4,15	0,06	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
451/04	Котлета из говядины	100		256	15,4	13,8	15,6	0	0	0,006	0,02	0,36	3,67	0,9	0
510/04	Каша гречневая, вязкая	180		195,18	5,7	6,37	30,65	0,03	0,07	0,005	3,7	7,41	110,43	15,97	0,92
457/18	Чай с сахаром	200		58	0,2	0,1	15	0,09	0,059	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67
пром.	Хлеб пшеничный, витаминный	50		118	3,1	1,5	23,9	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
пром.	Хлеб ржаной	36		59,4	2,37	0,43	12,3	0,03	0,08	0,01	0,06	14,8	87,2	1,6	1,1
	Сок фруктовый							0,012	0,012	0,045	0,1	21,75	39,5	12	0,39
	Итого	571		725,08	26,775	26,35	97,51	0,01	2	0	0,1	7	7	4	
	Обед							0,172	2,221	0,096	4,1	83,06	314,2	57,22	3,9
148/18	Огурец свежий порциями	60		6,6	0,7	0,1	1,9	0,03	3,5	0	0,1	17,8	30,3	14,1	
140/18	суп молочный с макаронами	250		179,75	7,15	6,33	23,55	0,095	1,125	0,048	0,32	203,3	171,55	25,4	0,5
261/18	Макаронь,запеченые с сыром	205		269	8,4	9,6	37,1								0,6
496/18	Напиток из шиповника	200		94	0,4	0	23,6	0,01	60	0	0,68	11,9	3,2	3,2	
пром.	Хлеб пшеничный, витаминный	60		145,2	4,86	3,92	29,28	0,045	0,12	0,03	0,9	75	77,28	2,4	0,61
пром.	Хлеб ржаной	36		59,4	2,37	0,43	12,3	0,012	0,012	0,045	0,1	21,75	39,5	12	1,65
	фрукты свежие	100		89	1,5	0	21,8	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	0,39
	Итого	911		842,95	25,38	20,38	149,53	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
	Итого за день	1482		1568,03	52,155	46,73	247,04	0,222	71,757	0,123	2,3	345,85	332,83	66,1	5,96
	норма в День(завтрак+обед)			1632	54	55,2	229,8	0,394	73,978	0,219	6,4	428,91	647,03	123,3	9,86
седьмой день															
Вторник															
Завтрак															
97/04	Сыр п/твердый порциями	15		53,7	3,48	4,43	0	0,006	0,105	0,039	0,08	132,16	75	5,25	
366/18	Курица отварная	75		184,28	14,77	9,9	0,28	0,06	1,12	0,2	2,86	17,67	209,06	19,18	0,15
216/04	Картофель тушеный	180		217,8	3,78	11,52	33,3								0,9
460/18	Чай с молоком	200		64	1,6	1,3	11,5	0,02	0,3	0,01	0	59,1	45,9	10,5	
пром.	Хлеб пшеничный, витаминный	60		145,2	4,86	3,92	29,28	0,045	0,12	0,03	0,9	75	77,28	2,4	0,87
	Хлеб ржаной	36		59,4	2,37	0,43	12,3	0,012	0,012	0,045	0,1	21,75	39,5	12	1,65
															0,39

	Итого	566	724,38	30,86	31,5	86,66	0,143	1,657	0,324	3,93	305,68	446,74	49,33	3,96
	Обед													
148/18	Помидор свежий порциями	60	10,8	0,7	0,1	1,9	0,03	3,5	0	0,1	17,8	30,3	14,1	0,5
139/04	Суп картофельный с горохом, с н	250	208	7	7,45	22,92	0,1	8	0,02	0,23	26,8	67,27	25,5	0,2
366/04	Запеканка из творога с молоком	162,5	437,71	16,5	21,55	33,58	0,12	0,6	0,065	0,3	275,2	346,7	38,4	1,1
494/18	Компот из кураги	200	72	0,3	0,01	17,5	0	0,1	0	0,1	16,4	10,7	4,3	2,1
пром.	Хлеб пшеничный, витаминный	60	145,2	4,86	3,92	29,28	0,045	0,12	0,03	0,9	75	77,28	2,4	1,65
пром.	Хлеб ржаной	36	59,4	2,37	0,43	12,3	0,012	0,012	0,045	0,1	21,75	39,5	12	0,39
	Итого	768,5	933,11	31,73	33,46	117,48	0,307	12,332	0,16	1,72	432,95	571,75	96,7	
	Итого за день	1334,5	1657,49	62,59	64,96	204,14	0,45	13,989	0,483	5,66	738,63	1018,49	146	3,96
	норма в день(завтрак+обед)		1632	54	55,2	229,8	0,84	42	0,54	7,2	720	1080	180	10,2
Восьмой день														
Среда														
	Завтрак						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
96/04	Масло сливочное порциями	5	38,5	0,005	4,15	0,06	0	0	0,006	0,02	0,36	3,67	0,9	
433/04	Говядина тушеная	100	233,14	13,3	17,32	3,52	0,04	0,3	0	2,6	12,2	157,8	22,4	
511/04	Рис отварной	150	228	3,81	6,109	38,61	0,064	1,54	0,043	0,18	147,48	152,44	31,66	
459/18	Чай с сахаром, лимоном	200	60	0,3	0,1	15	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	
пром.	Хлеб пшеничный, витаминный	60	145,2	4,86	3,92	29,28	0,045	0,12	0,03	0,9	75	77,28	2,4	1,65
пром.	Хлеб ржаной	36	59,4	2,37	0,43	12,3	0,012	0,012	0,045	0,1	21,75	39,5	12	0,39
	Итого	551	764,24	24,645	32,029	98,77	0,161	2,972	0,124	3,81	264,69	439,79	74,36	2,04
	Обед													
148/18	Огурец свежий порц.	60	6,6	0,7	0,1	1,9	0,03	3,5	0	0,1	17,8	30,3	14,1	
110/04	Борщ из свежей капусты, кура, см	250	165,67	8,92	8,07	14,49	0,05	7,47	0	2,4	40,88	52,87	25,68	
436/04	Жаркое из филе куры	150	294,2	6,38	5,82	25,84	0,04	0,3	0	2,6	12,2	157,8	22,4	
457/18	Чай с сахаром	200	58	0,2	0,1	15	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	
пром.	Хлеб пшеничный, витаминный	60	145,2	4,86	3,92	29,28	0,045	0,12	0,03	0,9	75	77,28	2,4	1,65
пром.	Хлеб ржаной	36	59,4	2,37	0,43	12,3	0,012	0,012	0,045	0,1	21,75	39,5	12	0,39
пром.	Фрукты свежие	100	89	1,5	0	21,8	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	

	Итого	856	818,07	24,93	18,44	120,61	0,207	18,402	0,075	6,3	188,83	376,45	89,78	2,04
	Итого за День	1407	1582,31	49,575	50,469	219,38	0,368	21,374	0,199	10,1	453,52	816,24	164,1	4,08
	норма в день(завтрак+обед)		1632	54	55,2	229,8	0,84	42	0,54	7,2	720	1080	180	10,2

Девятый день

четверг

	Завтрак						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	
96/04	Масло сливочное порциями	15	99	0,07	12,38	0,12								
469/04	Фрикадельки из говядины с соус	105	220,59	11,76	12,63	15,55	0,06	0,7	0,3	3,6	17,38	114,5	23,18	0,75
510/04	Каша ячневая вязкая	180	176,4	4,35	6,9	23,85	0,09	0,059	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67
460/18	Чай с молоком	200	64	1,6	1,3	11,5								
пром.	Хлеб пшеничный, витаминный	50	118	3,1	1,5	23,9	0,03	0,08	0,01	0,06	14,8	87,2	1,6	1,1
пром.	Фрукты свежие	100	89	1,5	0	21,8	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
	Итого	650	766,99	22,38	34,71	96,72	0,21	7,839	0,34	3,99	74,92	271,4	52,33	4,73
	Обед													
148/18	Помидор свежий порциями	100	18	0,7	0,1	1,9	0,03	3,5	0	0,1	17,8	30,3	14,1	
133/04	суп картофельный с рыбными ко	250	162,89	5	6,61	22,18	0,09	7,95	0,015	0,22	31,15	152,52	34,73	
333/18	Голубцы ленивые	200	258	17,4	17,2	48,4	0,08	8,8	0,6	0	58,2	206	39	2,8
509/18	Напиток Витошка	200	76	0	0	19	0,3	20	0,12	2,4	0	0	0	
пром.	Хлеб пшеничный, витаминный	60	145,2	4,86	3,92	29,28	0,045	0,12	0,03	0,9	75	77,28	2,4	1,65
пром.	Хлеб ржаной	36	59,4	2,37	0,43	12,3	0,012	0,012	0,045	0,1	21,75	39,5	12	0,39
	Сок фруктовый	200	94	1		21,2	0,01	2	0	0,1	7	7	4	
	Итого	1046	813,49	31,33	28,26	154,26	0,567	42,382	0,81	3,82	210,9	512,6	106,2	4,84
	Итого за День	1696	1580,48	53,71	62,97	250,98	0,777	50,221	1,15	7,81	285,82	784	158,6	9,57
	норма в день(завтрак+обед)		1632	54	55,2	229,8	0,84	42	0,54	7,2	720	1080	180	10,2

Десятый день

пятница

	Завтрак						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
96/04	Масло сливочное порциями	15	99	0,07	12,38	0,12	0	0	0,006	0	0,36	3,67	0,9	
369/04	Горбуша отварная	100	178,23	12,12	7,95	1,14	0,36	7,8	0,4	4,45	98	157,9	5,77	
377/18	Картофельное пюре	180	122,4	3,94	5,67	27,28	0,11	3,75	0,02	0,2	38,25	77,25	25,8	

Примечание:

1. Овощи в натуральном виде свежего урожая, с 1 марта в отварном виде
2. Рыба в детском питании используется только морская.
3. Витаминизация 3 блюда, 60-70 мг. На одного ребенка.

регулярно включать в рацион питания учащихся специализированные, обогащенные незаменимыми ингредиентами пищевые продукты: соль пищевую йодированную, муку пшеничную в/с, консервы овощные, сок в ассортименте, хлеб пшеничный с витаминным комплексом Валитек, хлеб зерновой.