

Согласовано

Директор школы

Руднев Ю. В.



Утверждаю

Индивидуальный
предприниматель

Троицкий К. А.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

МЕНЮ

и пищевая ценность приготовляемых блюд

сезон осень – зима

2023 – 2024 учебного года

Возрастная категория старше 12 лет

День первый
 Неделя первая
 Сезон осенне-зимний
 Возраст старше 12 лет

Возраст		старше 12 лет		Возраст		старше 12 лет		Возраст		старше 12 лет		Возраст		старше 12 лет	
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	К		
ЗАВТРАК															
384	Каша молочная манная	30/10/200	4,38	2,29	16,6	217,1	0,06	2,2		24	36	10	40,4		
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	0	0,23	59,864	0,01	5,4		73,2	3,8	1,4	1,8		
	Итого		4,4	2,29	16,83	276,964	0,07	5,4	0	97,2	39,8	11,4	2,2		
ОБЕД															
59	Салат из огурцов и помидоров	1/100	2,52	7,36	5,94	102,6	0,075	22,5	53,75	70	67,5	27,5	1,125		
216	Суп вермешелевый с яйцом	1/250	12,301	8,454	46,36	1337,79	0,012			204	395	134,4	5,04		
646	Плов из курицы	100/180	28,98	25,097	79,55	309,476	0,001			277	1051	202	12		
943	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,01	56,85	0,05	12,9		2,3	2,1	1	0,04		
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	2,8	0,6	24,7	116	0,06			12	53	12	1,6		

	Итого		46,801	41,511	171,56	1922,716	0,198	35,4	53,75		565,3	1569	376,9	19,81
ПОЛДНИК														
б/н	Сок натуральный	1/200	4,9	4,5	7,6	198	0,09	6	0,08		27	98	16,2	0,11
743	Пирожок с зеленым луком	1/80	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06				108	32	71	0,06
	Итого		9,274	5,694	35,958	340,925	0,15	6	0,08		135	130	87,2	0,17
	Всего		60,475	49,495	224,348	2540,605	0,418	46,8	53,83		797,5	1738	475,5	22,18

[illegible]

День

Неделя

Сезон

Возраст

третий

первая

осенне-зимний

старше 12 лет

Дополнительно

Дополнительно

Дополнительно

Дополнительно

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК													
420	Макароны запечен. с яйцом	1/225	5,2	6,5	17,1	155	0,18	7,3	0,14	180	291	29	1,6
1008	Напиток лимонный	1/200	0,02	0	0,23	59,864	0,01	5,4		73,2	3,8	1,4	1,8
Итого			5,22	6,5	17,33	214,864	0,19	12,7	0,14	253,2	294,8	30,4	3,4
ОБЕД													
59	Салат из помидоров	1/100	5,1	4,1	3,6	47,2	0,03	18,1	0,05	45	44	17	0,8
187	Щи со мясом	5/250	1,863	4,03	16,3	169,74	0,05	15,5		80	52	150	20
682	Рис отварной	1/180	2,14	3,87	23,535	131,86	0,04			77,37	54,21	16,97	0,4
486	Рыба тушеная в соусе	100 / 50	8,91	19,3	2,334	147,554	0,03	1,5		2,3	2,1	1	0,04
943	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,01	56,85	0,05	12,9		10	32	7	0,6
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06						
Итого			22,013	31,7	85,379	671,204	0,26	48	0,05	269,7	369,3	217	22,64
ПОЛДНИК													
883	Кисель	1/200	0,8	1,1	11,3	45,5	0,02	6	0,07	14	14	8	0,5
747	Ватрушка с творогом	1/90	7,4	7,9	22,5	239	0,09			46	163	21	1,5
Итого			8,2	9	33,8	284,5	0,11	6	0,07	60	177	29	2
Всего			35,433	47,2	136,509	1170,568	0,56	66,7	0,26	582,9	841,1	276,4	28,04

День

четвертый

Неделя

первая

Сезон

осенне-зимний

Возраст

старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	К	Мg	
	ЗАВТРАК		3	3			3							
384	Каша молочная пшениная	35/10/200	4,4	5,8	32,8	200	0,12	8,5		24	108	10	4	
868	Компот из сухофруктов	1/200	0,634	0	29,96	117,6	0,02			108	14	4	0,2	

ОБЕД													
55	Салат из огурцов	1/100	1,2	4	2,7	52	0,03	10	0,14	35	30	13	0,5
200	Суп картофельный с рыбными консервами	1/250/10	10	8,9	28,9	145,28	0,06	8		180	185	38	1
679	Гречка отварная	1/180	3	3,4	14,6	101	0,16	5,5	0,4	12	84	49	1,6
671	Биточки из курицы	100/15	19,144	16,689	9,028	279,756	133,3	0,3	0,8	133,3	137	20	1
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	0	0,23	59,864	0,01	5,4		73,2	3,8	1,4	1,8
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	2,8	0,6	24,7	116	0,06			12	53	12	0,6
Итого													
			36,164	33,589	80,158	753,9	133,7	29,2	1,34	445,5	492,8	133,4	6,5
ПОЛДНИК													

1013	Напиток сокодержавный	1/200	0,04	0	0,41	12,731	0,04	3,2		65	36	11	1,6
793	Кекс "Столичный"	1/100	7,4	7,9	22,5	201	0,09			46	163	21	1,5
Итого													
			7,44	7,9	22,91	213,731	0,13	3,2	0	111	2610	653,2	50,84
Всего													
			48,638	47,289	165,828	1285,231	133,9	40,9	1,34	688,5	3225	800,6	58,94

День	пятый	День	пятый	День	пятый	День	пятый						
Неделя	первая	Неделя	первая	Неделя	первая	Неделя	первая						
Сезон	осенне-зимний	Сезон	осенне-зимний	Сезон	осенне-зимний	Сезон	осенне-зимний						
Возраст	старше 12 лет	Возраст	старше 12 лет	Возраст	старше 12 лет	Возраст	старше 12 лет						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
438	Омлет натуральный	1/200	10,3	17,01	1,6	200	0,06	0,11	32	54	123	11	2,1
943	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,01	56,85	0,05	12,9		2,3	2,1	1	0,04
Итого													
			10,5	17,01	16,61	256,85	0,11	13,01	32	56,3	125,1	12	2,14
ОБЕД													
59	Салат из огурцов и помидоров	1/100	1,05	3,075	2,475	42,75	0,063	9,675	20	29,25	42,4	12	0,53
170	Борщ со сметаной	1/250/20	2,037	2,138	9,023	268,221	0,08	12		69	191	28	1,2
688	Макароны отварные	1/180	2,004	1,983	20,117	163,971	0,12	3,7		167	108	14	0,4
643	Курица тушенная в соусе	100 / 40	5,5	7,1	9,6	125	0,32	4	0,3	27	119	25	0,9
859	Компот из яблок	1/200	0,2	0	15,8	142		5,4		12	8	4	0,8
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
Итого													
			14,591	14,696	81,615	859,942	0,643	34,78	20,3	314,3	500,4	90	4,43
ПОЛДНИК													
1052	Пирожок с капустой и луком	1/75	7,68	8,2	8,3	198	0,12	0,02	0,07	98	162	21	1
867	Компот из урюка	1/200	0,7	0	20,22	80,58		0,6		30,86	6	17,22	0,51
Итого													
			8,38	8,2	28,52	278,58	0,12	0,62	0,07	128,9	168	38,22	1,51
Всего													
			33,471	39,906	126,745	1395,372	0,873	48,41	52,37	499,4	793,5	140,2	8,08