

Согласовано:
Директор МАОУ СОИД № 23

Михайлова О.В.

Примерное двухнедельное меню

Утверждаю
Директор "Комбинат питания" "Школьно-Базовый"
Шехерев М.С.

Рацион: 5-11 классы (1,2 смена)

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: осень-зима 2021/22
Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	
1		3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
171,04	Филе куриное в соусе	100	15,3	3,8	0,3	94,5				5,5	102,7	15,6	1	
255,03	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка	180/30	9,5	12,4	45,3	336,9	0,2	2	0,1	24,2	230,2	150	5,1	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2				5,3	7,2	3,8	0,8	
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1			6	19,5	4,2	0,3	
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6				7	31,6	9,4	0,8	
Итого за день		560	28,8	16,6	83,9	603,6	0,3	2	0,1	48	391,2	183	8	

День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	
1		3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
379,14	Кнели рыбные с мзп с соусом*	100	14,9	6,5	4,2	139,2	0,3	0,4	0,1	43,2	180,2	29,4	0,8	
472,54	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	180/30	3,7	6,2	12,6	163,3	0,2	5,4	0,1	51	97,3	32,9	1,2	
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		26,3	104		0,2		44,8	13,4	5,2	1,1	
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1			6	19,5	4,2	0,3	
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6				7	31,6	9,4	0,8	
Итого за день		560	22,8	13,1	67,7	527,5	0,6	6	0,2	152	342	81,1	4,2	

День: среда
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	Са	Р	Мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15			
849	Гуляш из свинины с мап*	100	11,2	26,2	3,9	299,7	0,4	1,5	0,1	16	141,2	26,5	1,5			
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	180/30	6,4	5,5	35,3	225,4	0,1	2	0,1	15,9	50,6	12,7	1,1			
613	Напиток "Вита Лайт НК"	200			9,4	33,3	0,4	27,9	0,2							
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1			6	19,5	4,2	0,3			
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6				7	31,6	9,4	0,8			
Итого за день		560	21,6	32,1	86,9	734,8	0,6	19,5	0,2	52,6	248,6	58,2	4			

День: четверг
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	Са	Р	Мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15			
318,36	Тефтели из говядины с мап с соусом*	100	11,1	10,1	8,7	173,1	0,3	2,8		35,1	142,3	28,6	1,1			
232	Рис "Золотистый"/Овощная подгарнировка	180/30	3,7	4,7	37,2	209			0,1	4,8	79	26	0,5			
211	Компот из кураги	200	0,6		28,1	109,1			0,4	0,1	23,4	33,4	16	0,6		
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1			6	19,5	4,2	0,3			
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6				7	31,6	9,4	0,8			
Итого за день		560	19,2	15,2	98,6	612,2	0,4	3,2	0,2	76,3	305,8	84,2	3,3			

День: пятница
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	Са	Р	Мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15			
160,25	Омлет натуральный/Овощная подгарнировка	150/50	15,9	27	4,6	324,6	0,1	3,5	0,4	121,9	266,3	25,4	3			
613	Напиток из вишни	200	0,2		23,1	88,7		16		7,7	5,7	5,4	0,3			
524,01	Мучное изделие	75	2,5	5	28,5	166,1	0,1	0,1		17,1	32,7	5,8	0,4			
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1			6	19,5	4,2	0,3			
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6				7	31,6	9,4	0,8			
Итого за день		532	22,5	32,5	71,6	664,9	0,3	4,8	0,4	160,1	358,6	49,4	5,3			

День: понедельник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe			
1		3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15			
355,04	Чахохбили из филе курицы	100	13,1	7,1	5,1	108,9	0,1	2,1	0,2	13,4	62,8	20,3	1,2			
255,03	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка	180/30	9,5	12,4	45,3	336,9	0,2	2	0,1	24,2	230,2	150	5,1			
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2				5,3	7,2	3,8	0,8			
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1			6	19,5	4,2	0,3			
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6				7	31,6	9,4	0,8			
Итого за день			26,6	19,9	88,7	618	0,4	4,1	0,3	55,9	351,3	187,7	8,2			

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe			
1		3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15			
307,15	Котлета мясная с мзп с соусом*	100	12,8	11,6	10,2	200	0,6	0,2		33,9	173,8	36,9	1,6			
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	180/30	6,4	5,5	35,3	225,4	0,1	2	0,1	15,9	50,6	12,7	1,1			
613	Напиток из вишни	200	0,2		23,1	88,7				7,7	5,7	5,4	0,3			
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1			6	19,5	4,2	0,3			
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6				7	31,6	9,4	0,8			
Итого за день			23,2	17,5	93,2	635,1	0,8	18,2	0,1	70,5	281,2	68,6	4,1			

День: среда
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe			
1		3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15			
316,52	Биточек из курь с соусом	100	15,8	4,2	11,4	143,2	0,1	0,1	0,1	31,2	84,9	22,7	1,3			
472,54	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	180/30	3,7	6,2	12,6	163,3	0,2	5,4	0,1	51	97,3	32,9	1,2			
213,02	Напиток "Вита Лайт НК"	200			9,4	33,3	0,4	27,9	0,2							
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1			6	19,5	4,2	0,3			
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6				7	31,6	9,4	0,8			
Итого за день			23,3	10,8	58	460,8	0,8	33,4	0,4	95,2	233,3	69,2	3,6			

День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1		3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15							
287,08	Запеканка творожная с соусом	150	22,6	16,5	29,6	367,5	0,1	0,4	0,2	259,7	314,4	35,6	1							
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2				5,3	7,2	3,8	0,8							
524,01	Мучное изделие	75	2,5	5	28,5	166,1	0,1	0,1		17,1	32,7	5,8	0,4							
299,07	Батон витаминизированный	50	3,8	1,5	25,3	131	0,2			11	42,5	16,5	1							
	Итого за день	475	29,1	23	97,1	715,8	0,4	0,5	0,2	293,1	396,8	61,7	3,2							

День: пятница
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1		3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15							
394,63	Жаркое по-домашнему из филе кури/Овощная подгарнировка	250/50	18	11	23,8	269,6	0,2	13,9	0,2	32,4	169	54,8	2,5							
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		26,3	104		0,2		44,8	13,4	5,2	1,1							
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1			6	19,5	4,2	0,3							
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6				7	31,6	9,4	0,8							
	Итого за день	550	22,2	11,4	74,7	494,6	0,3	14,1	0,2	90,2	233,5	73,6	4,7							
	Всего	5477	239,3	192,1	820,4	6067,3	4,9	105,8	2,3	1093,9	3142,3	916,7	48,6							
	Среднее значение	547,7	23,93	19,21	82,04	606,73	0,49	10,58	0,23	109,39	314,23	91,67	4,86							

*-блюда с мукой зародышей пшеницы