

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №23

Михайлова О.В.

Директор "Комбинат питания" "Школьно-Базовый"

Шехерев М.С.

Утверждаю

Рацион: Комплекс 5-11 классы

Примерное двухнедельное меню

День: понедельник

Неделя: 1

Сезон: осень-зима 2021/22

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рещ.	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		2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
Завтрак																
171,04	Филе куриное в соусе	100	15,3	3,8	0,3	94,5					5,5	102,7	15,6	1		
255,11	Каша гречневая расыпчатая/ Овощная подгарнировка	180/20	9,9	12,4	46,1	342	0,2	2	0,2		23,6	234,2	151,4	5,1		
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2					5,3	7,2	3,8	0,8		
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	45		6,2			16	11	9	2,2		
299,31	Хлеб пшеничный	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		
Обед																
58,18	Суп из овощей со сметаной	250/10	2	5,6	10,3	101,7	0,1	14,4	0,1		40,1	50,6	19,5	0,7		
310,17	Котлета "Детская" с маж*	100	16,1	10,7	10,9	207,5	0,3	1,2			47,2	194,8	35,4	1,9		
139,06	Картофель отварной/ Овощная подгарнировка	180/20	3,5	5,6	23,8	181,3	0,2	31	0,1		21,7	103,1	40,4	1,6		
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			55	39,3	173,5	1298,5	1,4	82,7	0,6		185,4	805,8	302,3	15,5		

День: вторник

Неделя: 1

№ рещ.	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			
Завтрак																
379,14	Клеши рыбные с маж 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	180/20	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		
299,24	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		
Обед																
46,13	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2	5,6	8,6	93,7	0,1	27,1	0,1		53,3	47,2	19,6	0,7		
859	Макаронник с мясом /Овощная подгарнировка	260	23,6	23,9	55,4	536,9	0,2	4,1	0,1		42,5	236,3	41,3	2,7		
211	Компот из курати	200	0,6		28,1	109,1		0,4			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			52,8	43	184,4	1388,2	1	37,6	0,5		284,2	710	171,6	9,3		

День: среда
Неделя: 1

№ реч.	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		2	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
Завтрак															
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	180/20	6,4	5,5	35,3	225,4	0,1	2	0,1	15,9	50,6	12,7	1,1		
213,02	Напиток "Вита Лайт НК"	200			9,4	33,3	0,4	27,9	0,2						
299,24	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		
Обед															
229,07	Суп-пюре гороховый с гречками	250/10	4,7	5,6	15,5	132,1	0,1	2,2	0,5	67,8	78,3	20	1		
316,5	Котлета из кур с мап*	100	21,6	5,9	15,8	197,3	0,5	0,2	0,1	40,6	146,8	46,2	2,1		
482,36	Калюста тушеная/Овощная подгарнировка	180/20	2,6	3,9	10,9	83	0,1	104,5	0,4	65,7	45	23,6	1,2		
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		22,1	88		52	0,6	12,4	3	3	4,4		
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															
			54,7	47,9	162,1	1300,8	1,8	190,3	2	244,4	567,1	159,2	13,5		

День: четверг
Неделя: 1

№ реч.	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		2	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
Завтрак															
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		
232,02	Рис "Золотистый"/Овощная подгарнировка	180/20	4,5	5,6	44,8	252,3	0,1	2	0,1	14	103,3	34	0,8		
211	Компот из кураги	200	0,6		28,1	109,1		0,4	0,1	23,4	33,4	16	0,6		
299,35	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1			6	19,5	4,2	0,3		
299,2	Хлеб ржаной*	20	1,5	0,2	10	49,6				7	31,6	9,4	0,8		
Обед															
49,08	Борщ "Сибирский" со сметаной	260	1,8	4,8	9,8	89,4		13,2	0,1	51,3	45,1	19,6	1		
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		
472,54	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	180/20	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															
			40,9	53,7	183,4	1432,9	1,2	25,5	0,5	261,6	678,2	190	9,5		

День: пятница
Неделя: 1

№ рещ.	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		2	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
Завтрак															
160,25	Омлет натуральный/Овощная поджарнировка	150/50	15,9	27	4,6	324,6	0,1	3,5	0,4	121,9	266,3	25,4	3		
612	Напиток из вишни	200	0,2	0,1	23,7	91,2		1,2		7,9	5,2	4,5	0,2		
524,01	Мучное изделие	75	2,5	5	28,5	166,1	0,1	0,1		17,1	32,7	5,8	0,4		
299,24	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		
Обед															
62,11	Суп крестьянский со сметаной	250/10	2,2	7,4	10,8	119,8	0,1	42,6	1	42,9	55,1	21,1	0,8		
310,17	Котлета "Детская" с мап*	100	16,1	10,7	10,9	207,5	0,3	1,2		47,2	194,8	35,4	1,9		
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная поджарнировка	180/20	6,4	5,5	35,3	225,4	0,1	2	0,1	15,9	50,6	12,7	1,1		
209,12	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	24	92		0,6		4,5	2,4	2	0,5		
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			51	56,6	187	1468,6	0,9	51,2	1,5	283,4	709,3	134,1	10,1		

День: понедельник
Неделя: 2

№ рещ.	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		2	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
Завтрак															
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 поджарнировка	180/20	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		
299,24	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1			6	19,5	4,2	0,3		
299,2	Хлеб ржаной*	20	1,5	0,2	10	49,6				7	31,6	9,4	0,8		
Обед															
63,13	Суп картофельный с горохом	250	5,6	4,1	18,4	134	0,2	4,7		40,5	78	31,2	1,8		
308,08	Шницель мясной с мап*	100	15,5	17,9	14,4	281,4	0,5	0,1		46,8	200,3	41,4	1,7		
139,06	Картофель отварной/Овощная поджарнировка	180/20	3,5	5,6	23,8	181,3	0,2	31	0,1	21,7	103,1	40,4	1,6		
612	Напиток из вишни	200	0,2	0,1	23,7	91,2		1,2		7,9	5,2	4,5	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			55,2	48	193,6	1426,9	1,4	41,1	0,4	185,8	789	318,8	14,6		

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		
Завтрак															
307,15	Котлета мясная с мап 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	200	6,4	5,5	35,3	225,4	0,1	2	0,1	15,9	50,6	12,7	1,1		
612	Напиток из вишни	200	0,2	0,1	23,7	91,2		1,2		7,9	5,2	4,5	0,2		
299,35	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1			6	19,5	4,2	0,3		
299,03	Хлеб ржаной	20	1,4	0,1	8,7	42,8				3,6	11,7	2,5	0,2		
Обед															
76,14	Суп картофельный с рыбной консервой	250	6,6	7	16,9	158,9	0,1	15,9	1,5	32,2	133,1	38,5	1,3		
310,15	Мясо тушеное	100	10,1	25,7	2,1	278,1	0,3	0,5	0,1	10,9	117,8	19	1,3		
232,11	Рис припущенный/Овощная подгарнировка	180/20	4,4	5,6	44,3	249,5	0,1		0,1	5,7	94,1	31	0,6		
211,01	Компот из кураги и изюма	200	0,5		29,1	112,2		0,2	0,1	19,9	27,9	11,7	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			48,5	56,2	209,5	1550,5	1,4	20	1,9	149	684,8	174,6	8,3		

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		
Завтрак															
316,52	Биточек из куры 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	180/20	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		
Обед															
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2	5,5	11,4	103,9	0,1	14	0,1	53,3	50,8	22,4	1		
283,13	Запеканка картофельная с мясом/Овощная подгарнировка	228/20	17,4	20,6	20,7	410	0,2	4,1	0,1	42,2	239,1	61,1	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			46,9	37,3	141	1199,7	1,2	51,7	0,6	248,5	587,7	171,5	9,3		

День: четверг
Неделя: 2

№ рещ.	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	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15						
Завтрак																				
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							
Обед																				
71,05	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,6	19	111,4	0,1	6,6		26,3	57,1	21,3	0,9							
276,4	Плов из говядины/Овощная подгарнировка	250/20	18,6	17,7	44,7	441,9	0,1	2,3	0,1	21,2	241	60,3	1,9							
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		22,1	88			52	12,4	3	3	4,4							
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																				
			54,8	43,7	207,5	1478,1	0,7	61,4	0,9	365	749	159,9	11,5							

День: пятница
Неделя: 2

№ рещ.	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	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15						
Завтрак																				
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							
Обед																				
82,14	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/10	3,4	4,4	16,4	130,7	0,1	20,9	0,1	64,4	75,2	20,4	0,8							
289,17	Биточек из говядины с мап*	100	12,2	7,5	10,9	163,8	0,1	0,2		32,2	118,3	21,3	1,1							
152,09	Макаронные изделия отварные/ Овощная подгарнировка	180/20	6,4	5,5	35,3	226,4	0,1	2	0,1	15,9	50,6	12,7	1,1							
612	Напиток из вишни	200	0,2	0,1	23,7	91,2			1,2	7,9	5,2	4,5	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																				
			48,2	29,3	185,6	1226,7	0,7	38,4	0,4	223,6	533,9	146,1	9							
Среднее значение																				
			508,0	455,0	1827,6	13770,9	11,7	599,9	9,3	2430,9	6814,8	1928,1	110,6							
*-блюда с мукой зародышей пшеницы																				
			50,8	45,5	182,8	1377,1	1,2	60,0	0,9	243,1	681,5	192,8	11,1							