

Согласовано:

Директор МАОУ "СОШ № 5"

Утверждаю:

Индивидуальный
предприниматель



В.Н.Гордиенко



О.В. Скороходова

Примерное двухнедельное меню рационов горячего питания
(завтрак) для школьников с 11 - 18 лет
образовательных учреждений
с усредненными физиологическими нормами потребления
продуктов на осенний период 2022 года

Завтрак
образовательных учреждений
с усредненными физиологическими нормами потребления
продуктов на осенний период 2022 года

1-й день

№ п/п	Наименование блюд	№ рецепта	Выход	Энерг. Ценг	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минералы				
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	B2	C	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак с 11 по 18 лет																
1	Гуляш из говядины	246/17	50/50	192	13,36	14,08	3,27	0	0,01	0,05	1,2	23,6	0,27	117,03	2	169,7
3	Макаронные изделия отварные	442/82	180	167,4	6,48	0,72	36	0	0,07	0,02	0	11,99	10,8	43,2	1,08	45,59
4	Компот из изюма витаминизированный	348/17	180	103	0,31	0,06	26,86	0	0,01	0,01	28	18,28	7,3	17,42	0,4	112,59
5	Хлеб пшеничный/ ржаной	хим.сборн	50/30	187,1	10,96	1,46	34,42	0	0,09	0,03	0	16,9	14,5	64,3	1,48	93
6	Кондит. изделие (печенье)		50	149,9	3,5	2,8	45	0,04	0,06	0,02	0,04	8,08	2,06	33,48	0,5	47,66
Всего:			590	799,4	34,61	19,12	145,55	0,04	0,24	0,13	29,24	78,85	34,93	275,43	5,46	468,54

2-й день

№ п/п	Наименование блюд	№ рецепта	Выход	Энерг. Ценг	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минералы				
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	B2	C	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак с 11 по 18 лет																
1	Овощи свежие порционно (огурцы)	71/17	100	14	0,8	0,1	2,6	0	0,02	0,04	10	23,32	14	41,66	0,6	141,66
2	Печень говяжья тушеная в соусе	439/04	80/50	74	11,1	2,24	2,77	4189,9	0,05	0,7	6,35	15	8,5	125,45	1,5	117
3	Картофельное пюре	520/04	180	129	3,83	1,44	26,51	4,79	0,18	0,11	6,71	47,99	36	100,8	1,19	820,8
4	Чай с молоком с сахаром	1011/82	150/50/15	85	1,65	1,3	17,44	10,5	0,02	0,09	0,75	72,33	12,94	53,24	0,92	73,45
5	Хлеб пшеничный/ ржаной	хим.сборн	50/30	187,1	10,96	1,46	34,42	0	0,09	0,03	0	16,9	14,5	64,3	1,48	93
Всего:			705	489,1	28,34	6,54	83,74	4205,19	0,36	0,97	23,81	175,54	85,94	385,45	5,69	1245,91

Индивидуальный предприниматель



Скороходова О.В.

3-й день

№ п/п	Наименование блюд	№ рецепта	Выход	Энерг. Ценг	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минералы				
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	А	В1	В2	С	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак с 11 по 18 лет																
1	Фрукт свежий (мандарин)		100	43	0,9	0,2	8,1	0	0,04	0,03	60	34	13	23	0,3	95
2	Биточек куриный (грудка куриная) с соусом	500/04	50/50	167,5	12,08	8,49	10,86	339,2	0,06	0,2	3,56	153,94	1,1	132,65	1,13	125,38
3	Каша рисовая рассыпчатая	171/17	180	284	1,53	17,42	32,26	47,99	0,03	0,03	0	20,44	21,46	98,85	0,7	67,25
4	Хлеб пшеничный/ ржаной	хим.сборн	50/30	187,1	10,96	1,46	34,42	0	0,09	0,03	0	16,9	14,5	64,3	1,48	93
5	Чай с сахаром и лимоном	686/04	200/15/7	51,05	0,2	0	13,6	0	0	0	2,2	16	6	8	0,8	0,45
Всего:			682	732,65	25,67	27,57	99,24	387,19	0,22	0,29	65,76	241,28	56,06	326,8	4,41	381,08

4-й день

№ п/п	Наименование блюд	№ рецепта	Выход	Энерг. Ценг	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минералы				
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	А	В1	В2	С	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак с 11 по 18 лет																
1	Хлеб пшеничный/ ржаной	хим.сборн	50/30	187,1	10,96	1,46	34,42	0	0,09	0,03	0	16,9	14,5	64,3	1,48	93
2	Биточки мясные из говядины с маслом	451/04	95/5	307	15	22	13,01	40,72	0,06	0,04	0,3	39,21	17,36	171,63	1,54	179,01
3	Каша пшеничная вязкая	161/04	180	263	3,96	15,08	29,52	0	0,04	0,01	0	54,7	9	32,4	0,36	50,4
4	Чай с сахаром	685/04	200/15	53,3	0,2	0	14	0	0	0	0	12	6	8	0,8	24
5	Овощи свежие порционно (томаты)	хим.сборн	100	20	1,1	0,2	3,8	0	0,06	0,04	25	14	20	26	0,9	290
Всего:			675	830,4	31,22	38,74	94,75	40,72	0,25	0,12	25,3	136,81	66,86	302,33	5,08	636,41

Индивидуальный предприниматель



Скорехова О.В.

5-й день

№ п/п	Наименование блюд	№ рецепта	Выход	Энерг. Ценг	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минералы				
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	А	В1	В2	С	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак с 11 по 18 лет																
1	Овощи свежие порционно (огурцы)	71/17	100	14	0,8	0,1	2,6	0	0,02	0,04	10	23,32	14	41,66	0,6	141,66
2	Рыба, тушенная в томате с овощами	299/21	100	96,36	11,56	2,87	5,83	7,26	0,1	0,1	4,4	40,75	49,06	185,94	0,91	327,28
3	Картофель отварной	518/04	180	185,72	3,63	5,91	29,38	37,17	0,21	0,13	36	23,17	41,66	106,49	1,66	1022,5
4	Хлеб пшеничный/ ржаной	хим.сборн	50/30	187,1	10,96	1,46	34,42	0	0,09	0,03	0	16,9	14,5	64,3	1,48	93
5	Компот из сухофруктов витаминизированный	639/04	180	58,06	0,04	0	15,44	0,02	0	0	0,1	2,11	1,32	2,68	0,08	30,74
Всего:			640	541,24	26,99	10,34	87,67	44,45	0,42	0,3	50,5	106,25	120,54	401,07	4,73	1615,18

6-й день

№ п/п	Наименование блюд	№ рецепта	Выход	Энерг. Ценг	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минералы				
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	А	В1	В2	С	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак с 11 по 18 лет																
1	Овощи свежие порционно (томаты)	хим.сборн	100	20	1,1	0,2	3,8	0	0,06	0,04	25	14	20	26	0,9	290
2	Омлет с сыром	211/17	200	461	23,9	39,22	3,4	484	0,12	0,72	0,42	348,65	29,1	416,32	3,65	279,9
3	Кисель витаминизированный "Витошка"	648/04	200	85,5	0	0	21,6	0,11	0,17	0	8,09	0	0	0	0	0
4	Хлеб пшеничный/ ржаной	хим.сборн	50/30	187,1	10,96	1,46	34,42	0	0,09	0,03	0	16,9	14,5	64,3	1,48	93
Всего:			580	753,6	35,96	40,88	63,22	484,11	0,44	0,79	33,51	379,55	63,6	506,62	6,03	662,9

Индивидуальный предприниматель



Скороходова О.В.

7-й день

№ п/п	Наименование блюд	№ рецепта	Выход	Энерг. Ценг	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минералы				
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	А	В1	В2	С	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак с 11 по 18 лет																
1	Салат из свеклы с растит.маслом	52/17	100	47	1,8	0,1	9,8	0	0,01	0,03	8,66	46,86	17,15	50,26	1,68	166,48
2	Печень говяжья по строгановски	365/21	100	174,5	13,66	9,81	7,34	36,66	0,21	1,5	8,13	37,13	18,04	245	4,91	0
3	Макаронные изделия отварные	442/82	180	167,4	6,48	0,72	36	0	0,07	0,02	0	11,99	10,8	43,2	1,08	45,59
4	Компот из кураги	638/04	180	96	0,7	0,04	24,86	0	0,01	0,02	0,54	29,08	5,75	19,71	0,4	26,1
5	Хлеб пшеничный/ ржаной	хим.сборн	50/30	187,1	10,96	1,46	34,42	0	0,09	0,03	0	16,9	14,5	64,3	1,48	93
Всего:			640	672	33,6	12,13	112,42	36,66	0,39	1,6	17,33	141,96	66,24	422,47	9,55	331,17

8-й день

№ п/п	Наименование блюд	№ рецепта	Выход	Энерг. Ценг	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минералы				
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	А	В1	В2	С	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак с 11 по 18 лет																
1	Овощи свежие порционно (огурцы)	71/17	100	14	0,8	0,1	2,6	0	0,02	0,04	10	23,32	14	41,66	0,6	141,66
2	Рагу из курицы	289/17	70/150	271	13,03	22,14	5,46	16,68	0,08	0,17	12,94	42,05	24,22	60,65	1,19	741,66
3	Компот из свежих фруктов	342/17	180	96	0,14	0,14	25,09	0	0,01	0,007	0,81	12,76	4,62	3,96	0,85	101,19
4	Хлеб пшеничный/ ржаной	хим.сборн	50/30	187,1	10,96	1,46	34,42	0	0,09	0,03	0	16,9	14,5	64,3	1,48	93
Всего:			580	568,1	24,93	23,84	67,57	16,68	0,2	0,247	23,75	95,03	57,34	170,57	4,12	1077,51

Индивидуальный предприниматель



Скороходова О.В.

9-й день

№ п/п	Наименование блюд	№ рецепта	Выход	Энерг. Ценг	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)								
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	B2	C	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак с 11 по 18 лет																
1	Фрукт свежий (яблоко)		100	43	0,4	0,4	9,8	0	0,03	0,02	10	16	9	11	2,2	278
2	Тефтели с соусом	279/17	100/50	163	10,58	7,66	12,8	33	0,05	0,07	0,41	23,65	16,5	120,14	0,68	151,6
3	Каша ячневая вязкая	297/04	180	163	3,78	5,09	27,29	0	0,07	0,018	0	43,2	21,6	133,2	0,72	79,2
4	Напиток из шиповника	632/04	200	93	0,4	0,2	23,8	0	0	0,1	110	14	4	2	0,6	8
5	Хлеб пшеничный/ ржаной	хим.сборн	50/30	187,1	10,96	1,46	34,42	0	0,09	0,03	0	16,9	14,5	64,3	1,48	93
Всего:			710	462	15,16	13,35	73,69	33	0,15	0,208	120,41	96,85	51,1	266,34	4,2	516,8

10-й день

№ п/п	Наименование блюд	№ рецепта	Выход	Энерг. Ценг	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)								
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	B2	C	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак с 11 по 18 лет																
1	Салат из свежей капусты	45/17	100	57	1,16	3,16	6,45	0	0,01	0,03	17,08	74,45	15,08	28,3	0,45	250
2	Котлета рыбная (минтай) с маслом	390/04	85/5	119	7	5,99	9,97	12,9	0,04	0,07	0,54	31,38	11,65	91	0,84	147,06
3	Картофельное пюре	520/04	180	129	3,83	1,44	26,51	4,79	0,18	0,11	6,71	47,99	36	100,8	1,19	820,8
4	Чай с сахаром	685/04	200/15	53,3	0,2	0	14	0	0	0	0	12	6	8	0,8	24
5	Хлеб пшеничный/ ржаной	хим.сборн	50/30	187,1	10,96	1,46	34,42	0	0,09	0,03	0	16,9	14,5	64,3	1,48	93
Всего:			665	545,4	23,15	12,05	91,35	17,69	0,32	0,24	24,33	182,72	83,23	292,4	4,76	1334,86

Индивидуальный предприниматель



Скороходова О.В.

Средняя сбалансированность за 10 дней.

№ дня	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	А	В1	В2	С	Са	Mg	Р	Fe	К
1	799,4	34,61	19,12	145,55	0,04	0,24	0,13	29,24	78,85	34,93	275,43	5,46	468,54
2	489,1	28,34	6,54	83,74	4205,19	0,36	0,97	23,81	175,54	85,94	385,45	5,69	1245,91
3	732,65	25,67	27,57	99,24	387,19	0,22	0,29	65,76	241,28	56,06	326,8	4,41	381,08
4	830,4	31,22	38,74	94,75	94,75	0,25	0,12	25,3	136,81	66,86	302,33	5,08	636,41
5	541,24	26,99	10,34	87,67	44,45	0,42	0,3	50,5	106,25	120,54	401,07	4,73	1615,18
6	753,6	35,96	40,88	63,22	484,11	0,44	0,79	33,51	379,55	63,6	506,62	6,03	662,9
7	672	33,6	12,13	112,42	36,66	0,39	1,6	17,33	141,96	66,24	422,47	9,55	331,17
8	568,1	24,93	23,84	67,57	16,68	0,2	0,247	23,75	95,03	57,34	170,57	4,12	1077,51
9	462	15,16	13,35	73,69	33	0,15	0,208	120,41	96,85	51,1	266,34	4,2	516,8
10	545,4	23,15	12,05	91,35	17,69	0,32	0,24	24,33	182,72	83,23	292,4	4,76	1334,86
Итого:	6393,89	279,63	204,56	919,2	5319,76	2,99	4,895	413,94	1634,84	685,84	3349,48	54,03	8270,36
Среднее значение за 1 день:	639,39	27,96	20,46	91,92	531,98	0,299	0,49	41,39	163,48	68,58	334,95	5,40	827,04

Индивидуальный предприниматель



Скороходова О.В.