

ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ АЛНАШСКОГО РАЙОНА

Сезон: осенне-зимний

Для возрастной категории 12-18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
День №1 (понедельник)													
	Обед:												
13(1)	Салат из свежей капусты	100	1,4	5,08	9,01	87,4	0,03	32,5	0	37,4	27,6	15,2	0,5
46(1), 108(3)	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	250	6,87	10,36	16	185	0,5	22,6	0,39	39,8	369,6	39,3	21,18
304(1)	Плов из курицы	250	20,2	21,42	52,21	482,57	0,31	1,2	76,2	47,98	249,4	55,7	2,42
	Хлеб пшеничный	100	8	1,25	43,5	242	0,16	0	0	23	1,6	33	2
393(3)	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,6	0	3,14	0	14,22	4,44	2,44	0,36
	Итого обед:		36,6	38,13	132,05	1042,57	1	59,44	76,59	162,4	652,64	145,64	26,46
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36,6	38,13	132,05	1042,57	1	59,44	76,59	162,4	652,64	145,64	26,46
День №2 (вторник)													
	Обед:												
28(1)	Салат картофельный с фасолью	100	6	15,3	19,9	227,7	0,06	13,9	0,25	32,7	34,5	17,7	0,75
56(3), 108(3)	Борщ с мясом птицы	250	2,57	4,89	12,01	101,95	2,38	10,91	0	63,4	292,75	48,7	1,16
165(3)	Каша гречневая вязкая	230	13,22	9,32	59,23	373,75	0,32	0	32,2	22,77	312,69	208,27	7,02
67(3)	Биточки «Диетические»	100	13,9	10,4	3,1	157,4	16,7	16,6	0,31	37	178,3	23,5	2,65
	Хлеб пшеничный	100	8	1,25	43,5	242	0,16	0	0	23	1,6	33	2
393(3)	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,6	0	3,14	0	14,22	4,44	2,44	0,36
	Итого обед:		43,82	41,18	149,07	1148,4	19,62	44,55	32,76	193,09	824,28	333,61	13,94
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43,82	41,18	149,07	1148,4	19,62	44,55	32,76	193,09	824,28	333,61	13,94
День №3 (среда)													
	Обед:												
8(1)	Салат из моркови с изюмом	100	1,5	5	15	103	0,03	26,8	0,23	37,3	32,4	12,4	0,47
81(3), 108(3)	Суп картофельный с бобовыми и мясом курицы	250	6,39	5,28	17,31	142,49	0,231	6,14	0	52,26	304,14	46,8	2,09
321(3)	Пюре картофельное	200	4,27	5,55	29,02	183,16	0,186	24,2	34	49,3	115,5	37	1,35
	Рыба, запеченная в яйце с маслом сливочным	100	17,38	15,98	3,75	228,55	0,17	0,35	0,12	58,3	233,6	27,9	1,56
86(1)	Хлеб пшеничный	100	8	1,25	43,5	242	0,16	0	0	23	1,6	33	2
393(3)	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,6	0	3,14	0	14,22	4,44	2,44	0,36
	Итого обед:		37,67	33,08	119,91	944,8	0,777	60,63	34,35	234,38	691,68	159,54	7,83
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		20,29	17,1	116,16	716,25	0,607	60,28	34,23	176,08	458,08	131,64	6,27

ДЕНЬ №4 (четверг)

Обед:													
73(3)	Рассольник с мясом птицы	250	2,29	5,07	13,82	180,9	2,31	7,76	0	34,75	64,55	30	0,9
276(3)	Жаркое по-домашнему	250	26	6,7	23,1	256,2	0,21	9,1	20	30	323,5	62,8	3,8
45(3)	Винегрет овощной	100	1,4	6,2	28,3	94,8	0,06	10,3	0	23,2	45	20,8	0,9
	Хлеб пшеничный	100	8	1,25	43,5	242	0,16	0	0	23	1,6	33	2
153(1)	Компот из с\ф	200	0,6	0	31,4	124,5	0,01	0,75	0,02	20,4	20,75	25,5	0,81
	Итого обед:		38,29	19,22	140,12	898,4	2,75	27,91	20,02	131,35	455,4	172,1	8,41
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		38,29	19,22	140,12	898,4	2,75	27,91	20,02	131,35	455,4	172,1	8,41

ДЕНЬ №5 (пятница)

Обед:													
	Салат из моркови с яблоками и зеленым горошком	100	1,2	10	9,1	121,3	0,06	72,9	0,84	42,6	33,87	9,45	1,25
12(1)	Уха со взбитым яйцом	250	13,5	9,6	19,7	132	0,18	18,75	0,09	49,25	260,4	49,25	1,75
165(3)	Каша пшеничная вязкая	200	5,67	5,28	32,55	200	0,2	0	28	22,2	179,2	63,1	2,1
287(3), 355(3)	Тефтели мясные с соусом томатом	80/80	11,32	21,89	26,81	348,94	0,045	0	11,9	8,75	14,45	72,8	0,75
	Хлеб пшеничный	100	8	1,25	43,5	242	0,16	0	0	23	1,6	33	2
	Кисель	200	0,1	0,1	59,8	180,4	0	0,8	20	0	0	0	0
496(3)	Коржик молочный	75	4,89	8,43	46,48	281	0,08	0,05	8	19,2	48,5	17,8	0,85
	Итого обед:		44,68	56,55	237,94	1505,64	0,725	92,5	68,83	165	538,02	245,4	8,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44,68	56,55	237,94	1505,64	0,725	92,5	68,83	165	538,02	245,4	8,7

ДЕНЬ №6 (суббота)

Обед:													
17(1)	Салат из квашеной капусты	100	1,6	4,99	9,24	79,7	0,02	27	0,2	48,5	27,4	14,6	0,6
50(1)	Токмач (суп-лапша с картофелем и мясом)	250	13,7	10	21,8	227,5	0,2	23,3	0,91	61,3	206,4	31,2	3
137(3)	Рагу овощное	230	2,48	16,7	19,67	230	0,07	12,72	0	41,4	0,74	35,9	1,22
310(3)	Суфле куриное	100	9,88	17,2	1,84	140	0,12	0,02	43	30,1	69,2	9,1	0,72
	Хлеб пшеничный	100	8	1,25	43,5	242	0,16	0	0	23	1,6	33	2
458(3)	Ватрушка с повидлом	70	4,46	2,98	44,12	222	0,08	0,08	18	15,6	42,8	17,4	1,08
392(3)	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Итого обед:		40,17	53,13	149,49	1185,6	0,65	63,15	62,11	230,6	350,27	142,4	8,87
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40,17	53,13	149,49	1185,6	0,65	63,15	62,11	230,6	350,27	142,4	8,87

ДЕНЬ №7 (понедельник)

Обед:													
33(3)	Салат из свеклы	100	1,42	6,09	25,36	93,9	0,02	9,5	0	35,15	40,97	20,9	1,33

67(3)	Щи из свежей капусты с мясом птицы	250	2,64	4,9	7,45	100,13	2,4	20,26	0	61,55	210,77	27,5	0,71
204(3)	Макаронные изделия отварные	230	5,37	6,29	56,3	225,4	0,16	0	0,16	20,93	77,05	13	1,33
277(3)	Гуляш из отварной говядины	120	15,42	12,41	3,96	189	0,04	0,6	16	29,2	124,2	27,2	1,15
	Хлеб пшеничный	100	8	1,25	43,5	242	0,16	0	0	23	1,6	33	2
392(3)	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Итого обед:		32,9	30,95	145,89	894,83	2,78	30,39	16,16	180,53	456,72	122,8	6,77
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		32,9	30,95	145,89	894,83	2,78	30,39	16,16	180,53	456,72	122,8	6,77

ДЕНЬ №8 (вторник)

	Обед:												
17(1)	Салат из квашеной капусты	100	1,6	4,99	9,24	79,7	0,02	27	0,2	48,5	27,4	14,6	0,6
46(1), 108(3)	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	250	6,87	10,36	16	185	0,5	22,6	0,39	39,8	369,6	39,3	21,18
321(3)	Пюре картофельное	200	4,27	5,55	29,02	183,16	0,186	24,2	34	49,3	115,5	37	1,35
	Хлеб пшеничный	100	8	1,25	43,5	242	0,16	0	0	23	1,6	33	2
86(1)	Рыба, запеченная в яйце с маслом сливочным	100	17,38	15,98	3,75	228,55	0,17	0,35	0,12	58,3	233,6	27,9	1,56
393(3)	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,6	0	3,14	0	14,22	4,44	2,44	0,36
467(3)	Булочка ванильная	50	3,95	4,06	27,24	161	0,07	0	7	11,2	38,3	14,2	0,7
	Итого обед:		43,2	42,21	140,08	1125	1,036	77,29	34,71	233,12	752,14	154,24	27,05
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,2	42,21	140,08	1125,01	1,106	77,29	41,71	244,32	790,44	168,44	27,75

ДЕНЬ №9 (среда)

	Обед:												
	Огурцы и помидоры порционные	30/30	0,57	0,09	1,89	10,65	0,01	6	0,01	13,8	25,2	8,4	0,36
81(3), 108(3)	Суп картофельный с бобовыми и мясом курицы	250	6,33	5,28	17,26	141,93	0,231	6,14	0	52,26	304,14	46,8	2,09
185(3)	Каша жидкая пшеничная с маслом	200/5	4,4	4,06	26,99	162	0,11	0	20	17,8	110,9	23,8	1,88
287(3), 355(3)	Тефтели мясные с соусом томатом	80/80	11,32	21,89	26,81	348,94	0,045	0	11,9	8,75	14,45	72,8	0,75
	Хлеб пшеничный	100	8	1,25	43,5	242	0,16	0	0	23	1,6	33	2
153(1)	Компот из с\ф	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0,75	0,02	20,4	20,75	25,5	0,81
	Итого обед:		31,22	32,57	147,85	1029,52	0,566	12,89	31,93	136,01	477,04	210,3	7,89
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		31,22	32,57	147,85	1029,52	0,566	12,89	31,93	136,01	477,04	210,3	7,89

ДЕНЬ №10 (четверг)

	Обед:												
28(1)	Салат картофельный с фасолью	100	6	15,3	19,9	227,7	0,06	13,9	0,25	32,7	34,5	17,7	0,75
45(1)	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2	2,4	14,8	90	0,23	26,7	0,65	35,9	220,6	43,42	13,3
165(3)	Каша гречневая	230	13,22	9,32	59,23	373,75	0,32	0	32,2	22,77	312,69	208,27	7,02
310(3)	Суфле куриное	100	9,88	17,2	1,84	140	0,12	0,02	43	30,1	69,2	9,1	0,72
	Хлеб пшеничный	100	8	1,25	43,5	242	0,16	0	0	23	1,6	33	2
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25

Итого обед:		39,6	45,48	148,59	1117,85	0,89	40,65	76,1	155,17	640,72	312,69	24,04
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		39,6	45,48	148,59	1117,85	0,89	40,65	76,1	155,17	640,72	312,69	24,04

ДЕНЬ №11 (пятница)

	Обед:												
49(3)	Салат из свежей капусты	100	1,4	5,08	9,01	87,4	0,03	32,5	0	37,4	27,6	15,2	0,5
50(1)	Токмач (суп-лапша с картофелем и мясом)	250	13,7	10	21,8	227,5	0,2	23,3	0,91	61,3	206,4	31,2	3
94(1)	Рис с овощами	200	5,58	14,74	53,73	370,08	0,04	0	7,1	28	42,93	33,94	52,04
86(1)	Рыба, запеченная в яйце с маслом сливочным	100	17,38	15,98	3,75	228,55	0,17	0,35	0,12	58,3	233,6	27,9	1,56

	Хлеб пшеничный	100	8	1,25	43,5	242	0,16	0	0	23	1,6	33	2
395(3)	Кофейный напиток	200	3,6	2,7	15,95	101,1	0,04	1,31	20	125,73	14	90	0,13
	Итого обед:		49,66	49,75	147,74	1256,63	0,64	57,46	28,13	333,73	526,13	231,24	59,23
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49,66	49,75	147,74	1256,63	0,64	57,46	28,13	333,73	526,13	231,24	59,23

ДЕНЬ №12 (суббота)

	Обед:												
45(3)	Винегрет овощной	100	1,4	6,2	28,4	94,8	0,06	10,3	0	23,2	45	20,8	0,9
60(1)	Уха со взбитым яйцом	250	13,5	3,6	12,5	132	0,18	18,75	0,09	49,25	260,4	49,25	1,75
321(3)	Пюре картофельное	230	4,7	7,36	42,4	210,5	0,21	27,83	39,1	56,7	132,83	42,55	1,55
301(3), 357(3)	Птица тушеная в соусе	120	17,75	19,54	5,45	268,7	0,05	0,01	16	22,3	116,5	18,8	0,97
	Хлеб пшеничный	100	8	1,25	43,5	242	0,16	0	0	23	1,6	33	2
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
458(3)	Ватрушка с повидлом	70	4,46	2,98	44,12	222	0,08	0,08	18	15,6	42,8	17,4	1,08
	Итого обед:		50,31	40,94	185,69	1214,4	0,74	57	73,19	200,75	601,26	183	8,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,31	40,94	185,69	1214,4	0,74	57	73,19	200,75	601,26	183	8,5
	ИТОГО ОБЕДЫ:		488,12	483,19	1844,42	13363,64	32,174	623,86	554,88	2356,1	6966,3	2413	207,69
	В СРЕДНЕМ 1 ОБЕД:					1113,64							
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		488,12	483,19	1844,42	13363,64	32,174	623,86	554,88	2356,1	6966,3	2413	207,69
	СООТНОШЕНИЕ б/ж/у:		1	0,99	3,8								
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:		39,15	38,93	153,39	1113,64							

* - 1- Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики, Ижевск 2008 г., 2 - Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания в дошкольных учреждениях Удмуртской Республики, Ижевск 2013 г, 3 — Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Москва Дели принт, 2012, 4 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005 исп. Злобина Т.А., тел. 8 (34150) 3-24-36

