



Согласовано



Салихов К.Ф.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

# МЕНЮ

*и пищевая ценность приготовляемых блюд*

*сезона осень - зима*

*2020 - 2021 учебного года*

Возрастная категория учащихся старше 12 лет

внь первый  
 еделя первая  
 взон осенне - зимний  
 озраст старше 12 лет

№ эцптуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
384	Каша молочная манная	15/15/250	4,77	6,51	34,37	207,18	0,03	8	0,05	97	145	47	1,3
8	Бутерброд с колбасой п/к	30 / 50	3,87	10,19	24,82	194,04	0,15			116	193	1,5	1,2
944	Чай с лимоном	1/200	0,3	0	15,2	60	0,06	5	0,1	26	21	11	0,1
	Итого		8,94	16,7	74,39	461,22	0,24	13	0,15	239	359	59,5	2,6
<b>ОБЕД</b>													
58	Салат из помидоров свежих	1/100	1,31	3,6	3,4	53,37	0,03	15		39	28	14	0,6
200	Суп картофельный с рыбн. конс.	15/300	7,26	3,63	26,63	196,27	0,06	2,6		153	305	18	0,6
682	Рис отварной	1/200	16,53	16,67	58,87	374	0,3	0,9	0,29	42	224	39	1
643	Курица тушенная в соусе	100 / 30	15,13	11,13	8,37	318,6	0,32	10,9	0,3	272	119	15	1,4
868	Компот из сухофруктов витамин.	1/200	0,634	0	29,96	117,6	0,2	8,5		108	81	40	1,2
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	2,8	0,6	24,7	116	0,06			12	53	12	1,6
	Итого		43,664	35,63	151,93	1175,84	0,97	37,9	0,59	626	810	138	6,4
<b>ПОЛДНИК</b>													
б/н	Йогурт	1/200	4,9	4,5	7,6	50,5	0,09	6	0,08	27	98	16,2	0,11
1058	Булочка Российская	1/80	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09			46	163	21	1,5
	Итого		12,3	12,4	30,1	264,84	0,18	6	0,08	73	261	37,2	1,61
	<b>Всего</b>		64,904	64,73	256,42	1901,9	1,39	56,9	0,82	938	1430	234,7	10,61

ь  
 деля  
 юн  
 зраст

второй  
 первая  
 осенне - зимний  
 старше 12 лет

№ рептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
438	Омлет натуральный	1/110	12,4	2,73	23,58	182,75	0,15		0,15	188	280	32	0,5
867	Компот из урюка	1/200	0,6	0	31,4	134	0,02	11,8		16	14	8	0,4
	Итого		13	2,73	54,98	316,75	0,17	11,8	0,15	204	294	40	0,9
<b>ОБЕД</b>													
55	Салат из свежих огурцов	1/100	1,2	4	2,7	52	0,02	4,1	0,05	35	70	12,5	0,5
187	Щи с мясом	1/300/15	15,5	18,41	35,62	409,07	0,07	24,8		78	224	30	0,9
679	Гречка отварная	1/200	15,31	11,45	31,77	153,83	0,16			24	144	98	3,2
608	Котлета с соусом	100/30	6,55	11,35	45,75	402,5	0,03			8,75	100	16	0,7
1010	Напиток яблочный	1/200	0,1	0	26,4	102	0,02	2,6		20	20	12	0,4
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		42,46	45,61	166,84	1237,4	0,36	31,5	0,05	175,8	590	175,5	6,3
<b>ПОЛДНИК</b>													
б/н	Сосиска запеченная в тесте	80 / 50	7,91	15,72	14,98	230	0,08			22	102	15	1,5
б/н	Сок натуральный	1/200	1	0	15,1	110	0,04	8		40	36	20	0,4
	Итого		8,91	15,72	30,08	340	0,12	8	0	62	138	35	1,9
	<b>Всего</b>		64,37	64,06	251,9	1894,15	0,65	51,3	0,2	441,8	1022	250,5	9,1

нь  
 :деля  
 :зон  
 :зрост

третий  
 первая  
 осенне - зимний  
 старше 12 лет

№ цептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
469	Запеканка из творога со смет.соус.	200 / 30	15,67	17,87	48,27	790,82	0,24	9,7	0,18	240	387	38	2,1
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,1	0	25,2	96		6		12	4	4	0,2
	Итого		15,77	17,87	73,47	886,82	0,24	15,7	0,18	252	391	42	2,3
<b>ОБЕД</b>													
79	Салат из капусты	1/100	2,6	5	3,1	69	0,04	0,02	0,06	46	55	15	0,75
200	Суп картофельный с курицей	15 / 300	12,66	8,45	65,76	109,65	0,08	4		159	116	29	1
688	Макаронные изделия отварные	1/200	9,33	8,2	37,67	110,97	0,05			107	69	12	1
536	Сосиски отварные с соусом	100 / 30	11,6	15,65	2,6	284	0,03			96	140	15	0,8
943	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15	58				12	8	6	0,8
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		40,19	37,7	148,73	749,62	0,26	4,02	0,06	430	420	84	4,95
<b>ПОЛДНИК</b>													
1058	Ватрушка сповидлом	40 / 50	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09			46	163	21	1,5
б/н	Напиток "Снежок"	1/200	0,8	1,1	11,3	45,5	0,02	6	0,07	14	14	8	0,5
	Итого		8,2	9	33,8	259,84	0,11	6	0,07	60	177	29	2
	<b>Всего</b>		64,16	64,57	256	1896,28	0,61	25,72	0,31	742	988	155	9,25



э  
зля  
н  
заст

пятый  
первая  
осенне - зимний  
старше 12 лет

№ п/туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
384	Каша молочная рисовая	15/15/250	7,87	4,875	19,125	130	0,05			25	127	45	1
3	Бутерброд с сыром	30 / 50	12,11	5,68	77,25	362,38	0,06	0,11	32	147	123	13,2	0,6
008	Напиток апельсиновый	1/200	0,1	0	25,2	96		6		12	4	4	0,2
	Итого		20,08	10,555	121,575	588,38	0,11	6,11	32	184	254	62,2	1,8
<b>ОБЕД</b>													
б/н	Доп.гарнир огурец свежий	1/30	1,2	3,2	8,8	68,8	0,05	4,9	16	25,6	42,4	27	0,4
169	Борщ со сметаной	1/300/15	15,51	20	2,75	257,82	0,09	19		188	231	39	1,4
385	Гороховое пюре	1/200	6,89	9,2	21,93	206,7	0,15			113	213	2,7	0,7
520	Фрикадельки в соусе	100/ 30	9,125	12,62	20,62	331	0,2		0,26	170	345	31	1,5
008	Напиток апельсиновый	1/200	0,2	0	15	58				12	8	6	0,8
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		36,725	45,42	93,7	1040,32	0,55	23,9	16,26	518,6	871,4	112,7	5,4
<b>ПОЛДНИК</b>													
747	Котлета запеченная в тесте	80 / 50	7,68	8,2	8,3	139	0,12	0,02	0,07	98	162	21	1
383	Кисель	1/200	0	0	30,6	118		3		12	6	4	0,6
	Итого		7,68	8,2	38,9	257	0,12	3,02	0,07	110	168	25	1,6
	<b>Всего</b>		64,485	64,175	254,175	1885,7	0,78	33,03	48,33	812,6	1293	199,9	8,8



день первый  
 неделя вторая  
 сезон осенне - зимний  
 возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
438	Омлет натуральный	1/110	10,7	8,02	17,73	187,3	0,17	10	0,14	46	164	24,4	0,7
867	Компот из урюка	1/200	1,2	0	32,6	130	0,04	6		20	16	12	1
Итого			11,9	8,02	50,33	317,3	0,21	16	0,14	66	180	36,4	1,7
<b>ОБЕД</b>													
58	Салат из свежих помидоров	1/80	2,08	4	2,48	55,2	0,03	0,02	0,05	36,8	44	12	0,6
200	Суп картофельный с курицей	15/300	14,85	17,63	19,38	292,6	0,12	1,51		48	163	36	5,2
688	Макароны отварные	1/200	7	4,2	44,3	294	0,12			147	157	13	5
536	Колбасные изделия отварн.с соус.	100 / 30	15,85	19,4	2,6	298,34	0,03			23	140	15	1
1008	Напиток лимонный	1/200	0,1	0	24,2	93		9,2		13	4	4	0,3
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
б/н	Яблоко	1 шт.	0,8	0	19,6	94	0,06	20		32	22	18	4,4
Итого			44,48	45,63	137,16	1245,14	0,42	30,73	0,05	309,8	562	105	17,1
<b>ПОЛДНИК</b>													
б/н	Сок натуральный	1/200	1	0	15,1	110	0,04	8		40	36	20	0,4
б/н	Сочник со сгущенкой	1/100	7,4	9,4	41,1	307	0,13			26	84	30	1,4
Итого			8,4	9,4	56,2	417	0,17	8	0	66	120	50	1,8
<b>Всего</b>			<b>64,78</b>	<b>63,05</b>	<b>243,69</b>	<b>1979,44</b>	<b>0,8</b>	<b>54,73</b>	<b>0,19</b>	<b>441,8</b>	<b>862</b>	<b>191,4</b>	<b>20,6</b>



ь  
 деля  
 юн  
 раст

второй  
 вторая  
 осенне - зимний  
 старше 12 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
384	Каша молочная манная	10/10/250	8,86	9,59	31,83	90,37	0,12			18	108	73,5	2,4
8	Бутерброд с колбасой п/к	30 / 50	4,4	2,7	7,2	220	0,17			17	99	18	1,4
944	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15	58				12	8	6	0,8
	Итого		13,46	12,29	54,03	368,37	0,29	0	0	47	215	97,5	4,6
<b>ОБЕД</b>													
59	Салат из огурцов и помидоров	1/100	1,3	7,4	8,5	106	1,2	7,7	1	29	32	15	1,6
187	Щи с рыбой	15 / 300	15,51	11,41	33,8	380,2	0,06	24		79	224	30	1
645	Плов из курицы	80/150	9,98	9,44	7,12	138,14	0,12	10,2	0,13	145	186	26	0,6
1010	Напиток яблочный	1/200	0,1	0	26,4	102	0,02	2,6		20	18	12	0,4
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
б/н	Зефир в шоколаде	1/30	0,7	3,7	20,6	119				8	16	12	0,9
	Итого		31,39	32,35	121,02	963,34	1,46	44,5	1,13	291	508	102	5,1
<b>ПОЛДНИК</b>													
б/н	Йогурт	1/200	4,9	4,5	7,6	50,5	0,09	6	0,08	27	98	16,2	0,11
052	Пирожок с яблоками	1/90	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09			46	163	21	1,5
	Итого		12,3	12,4	30,1	264,84	0,18	6	0,08	73	261	37,2	1,61
	<b>Всего</b>		57,15	57,04	205,15	1596,55	1,93	50,5	1,21	411	984	236,7	11,31

день третий  
 неделя вторая  
 сезон осенне - зимний  
 возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
463	Сырники из творога со сметанным соусом	200 / 30	19,25	19,87	66	495	0,3	15	0,18	260	402	55	2
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,1	0	25,2	96		8		12	4	4	0,2
	Итого		19,35	19,87	91,2	591	0,3	23	0,18	272	406	59	2,2
<b>ОБЕД</b>													
б/н	Доп.гарнир свежий огурец	1/40	1,2	4	2,7	52	0,02	4,1	0,05	35	70	12,5	0,5
224	Суп вермишелевый с мясн.фрикад.	15 / 300	6,91	11,45	51,04	115,46	0,25	20,3	0,25	175	319	41	1,2
694	Картофельное пюре	1/200	4,2	9	15,87	218	0,2	7,3	0,5	96	112	40	1,1
511	Котлета рыбная	100 / 30	19,7	12,025	15,97	438	0,03	0,7		148	127	25	1,5
868	Компот из сухофруктов витамин.	1/200	0,6	0	21,4	134	0,02	1,8		16	14	8	0,4
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		36,41	36,875	131,58	1075,46	0,58	34,2	0,8	480	674	133,5	5,3
<b>ПОЛДНИК</b>													
747	Сосиска запеченная в тесте	80 / 50	7,93	8	19,17	154,89	0,13		0,08	96	163,2	21,8	0,7
1013	Напиток сокодержащий	1/200	0,4	0	14,4	81		6		14	2	4	0,6
	Итого		8,33	8	33,57	235,89	0,13	6	0,08	110	165,2	25,8	1,3
	<b>Всего</b>		64,09	64,745	256,35	1902,35	1,01	63,2	1,06	862	1245	218,3	8,8

день четвертый  
 неделя вторая  
 сезон осенне - зимний  
 возраст старше 12 лет

№ цептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
688	Макароны отварные	1/200	7	4,2	25,3	294	0,12			147	157	13	5
608	Котлета из говядины с соусом	100 / 30	14,7	12,025	15,97	138,14	0,03	0,7		148	127	25	1,5
1008	Напиток лимонный	1/200	0,1	0	24,2	93		9,2		13	4	4	0,3
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	46	118	0,06			10	32	7	0,6
	<b>Итого</b>		25,6	16,625	111,47	643,14	0,21	9,9	0	318	320	49	7,4
<b>ОБЕД</b>													
58	Салат из помидоров свежих	1/100	1,31	3,6	3,4	53,37	0,03	15		39	28	14	0,6
206	Суп гороховый с мясом	1/300/15	2,52	5,4	16,32	132,29	0,1	6,9	0,26	174	223	31	0,1
679	Гречка отварная	1/200	6,89	9,2	21,93	206,7	0,15			113	213	2,7	0,7
643	Курица тушенная в соусе	100 / 30	15,13	19,3	8,37	378,6	0,32	10,9	0,3	272	119	15	1,4
1010	Напиток яблочный	1/200	0,1	0	26,4	102	0,02	2,6		20	18	12	0,4
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	2,8	0,6	24,7	116	0,06			12	53	12	1,6
	<b>Итого</b>		28,75	38,1	101,12	988,96	0,68	35,4	0,56	630	654	86,7	4,8
<b>ПОЛДНИК</b>													
1058	Ватрушка сповидлом	40 / 50	9,91	9,352	28,87	217,93	0,1			115	75,8	12,1	1,1
б/н	Напиток "Снежок"	1/200	0,2	0	15	58				12	8	6	0,8
	<b>Итого</b>		10,11	9,352	43,87	275,93	0,1	0	0	127	83,8	18,1	1,9
	<b>Всего</b>		64,46	64,077	256,46	1908,03	0,99	45,3	0,56	1075	1058	153,8	14,1

день пятый  
 неделя вторая  
 сезон осенне - зимний  
 возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
384	Каша молочная "Дружба"	15/15/250	12,2	31,87	42	538,5	0,1			30	133	48	1,3
769	Булочка домашняя	1/80	12,11	4,68	37,25	302,38	0,06	0,11	32	147	123	13,2	0,6
944	Чай с лимоном	1/200	0,3	0	15,2	60		2,2		16	8	6	0,8
	Итого		24,61	36,55	94,45	900,88	0,16	2,31	32	193	264	67,2	2,7
<b>ОБЕД</b>													
б/н	Доп. гарнир салат из свеж. капусты	1/40	1,2	4	2,7	52	0,02	4,1	0,05	35	70	12,5	0,5
224	Суп вермишелевый с курицей	15 / 300	2,36	3,14	13,02	328,62	0,21	15		187	232	38	1,4
685	Гороховое пюре	1/200	10,31	5,45	31,77	153,83	0,16			24	144	98	3,2
591	Гуляш из говядины	100 / 30	15,34	11,09	4,43	34,16	0,06	4		52,5	103	26	1,3
868	Компот из сухофруктов витамин.	1/200	0,6	0	31,4	134	0,02	14,5		16	14	8	0,4
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	46	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		33,61	24,08	129,32	820,61	0,53	37,6	0,05	324,5	595	189,5	7,4
<b>ПОЛДНИК</b>													
885	Кисель	1/200	0,1	0	25,2	96		8		12	4	4	0,2
747	Котлета запеченная в тесте	80 / 50	7,68	8,2	8,3	139	0,12	0,02	0,07	98	162	21	1
	Итого		7,78	8,2	33,5	235	0,12	8,02	0,07	110	166	25	1,2
	<b>Всего</b>		66	68,83	257,27	1956,49	0,81	47,93	32,12	627,5	1025	281,7	11,3

