

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

для одноразового питания на 2021 учебный год (весна-лето) для учащихся 5-11 классов
в МАОУ СШ № 59 "Перспектива"

стоимостью 77 руб.

Рацион: 2021-весна-школа сред.допл.

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: Школа 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед Средняя Школа														
10	Салат из овощей консервированных	30	2	2	4	38		12			12		17	
81,01	Суп гороховый с картофелем	250	6	6	21	172		18			79	100	43	2
596	Азу из говядины отварной	50/150	20	12	19	370		21			28	237	47	3
372	Компот из свежих яблок	200			24	101		5			16	5	6	1
100	Хлеб	50	3		22	105					13		18	1
399,1	сок Тетра Пак	1	24	24	110	750		5	1		925	683	109	1
Итого за Обед Средняя Школа			55	44	200	1536		61	1		1073	1025	240	8
Итого за день			55	44	200	1536		61	1		1073	1025	240	8

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: 2021-весна-школа сред.допл.

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: Школа 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед Средняя Школа														
33	Салат из свеклы	60	1	4	6	63		7			27	31	16	1
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	22	129		23			65	76	32	1
312	Кнели куриные с рисом	80	31	33	6	443		3	38		34	20	36	2
357	Соус сметанный с томатом и луком	30	1	2	3	38		1	14		12	15	4	
357														
315	Рис отварной	150	1	1	6	34			5		1	12	4	
376	Компот из сушеных фруктов	200	1		26	110		1			42	29	23	1
100	Хлеб	50	3		22	105					13		18	1
Итого за Обед Средняя Школа			41	43	91	922		35	57		194	183	133	6
Итого за день			41	43	91	922		35	57		194	183	133	6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 2021-весна-школа сред.допл.

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: Школа 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед Средняя Школа														
1 100	Огурцы свежие (порциями)	30			1	5		4			9	16	5	
67,01	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2	7	11	114		35	10		86	64	29	1
574	Шницель натуральный (говядина)	80	19	13	8	317			11		14	169	25	3
321	Пюре картофельное	150	3	8	22	189		26	28		42	97	33	1
1 008	Напиток лимонный	200			24	101		6			17	4	4	
100	Хлеб	50	3		22	105					13		18	1
103	Выпечка промышленного производства	50	6	6	26	254		2			6	28	5	
Итого за Обед Средняя Школа			33	34	114	1085		73	49		187	378	119	6
Итого за день			33	34	114	1085		73	49		187	378	119	6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 2021-весна-школа сред.допл.

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: Школа 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед Средняя Школа														
81	Салат из капусты квашеной	60	1	3	5	56		23			41	24	12	1
57,01	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250/10	9	9	14	168		24	10		86	71	31	1
277	Гуляш из мяса отварного (говядина)	50/60	17	9	5	163		2	18		31	176	31	2
165	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	9	6	41	255			23		15	214	143	5
372	Компот из свежих яблок	200			24	101		5			16	5	6	1
100	Хлеб	50	3		22	105					13		18	1
Итого за Обед Средняя Школа			39	27	111	848		54	51		202	490	241	11
Итого за день			39	27	111	848		54	51		202	490	241	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 2021-весна-школа сред.допл.

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: Школа 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед Средняя Школа														
54,01	Икра морковная	60	1	4	7	69		5			23	55	26	1
76,01	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	5	18	134		23			67	84	34	1
247	Рыба, тушенная с овощами	80/40	17	5	3	126		2	17		11	21	11	
318	Картофель отварной	150	3	5	25	198		30	24		16	88	35	1
376	Компот из изюма	200			24	99					25	26	10	1
100	Хлеб	50	3		22	105					13		18	1
11 001	Фрукт	100			10	77		10			16	11	9	2
Итого за Обед Средняя Школа			27	19	109	808		70	41		171	285	143	7
Итого за день			27	19	109	808		70	41		171	285	143	7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 2021-весна-школа сред.допл.

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: Школа 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед Средняя Школа														
1 010	Огурец соленый	25			1	4		2			7	7	4	
87	Суп с рыбными консервами	250	11	6	18	218		22	17		140	75	56	2
595	Рагу из говядины с овощами	50/150	20	11	20	259		22	27		31	248	54	4
372	Компот из свежих яблок	200			24	101		5			16	5	6	1
100	Хлеб	50	3		22	105					13		18	1
Итого за Обед Средняя Школа			34	17	85	687		51	44		207	335	138	8
Итого за день			34	17	85	687		51	44		207	335	138	8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 2021-весна-школа сред.допл.

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: Школа 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед Средняя Школа														
35	Салат из свеклы с яблоками	60	1	3	10	73		9			30	33	18	1
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	22	129		23			65	76	32	1
306	Биточки рубленые из птицы	80	24	23	9	342		3	18		44	28	27	2
318	Картофель отварной	150	3	5	25	198		30	24		16	88	35	1
398	Напиток из плодов шиповника	200	1		21	89		1			41	29	23	1
100	Хлеб	50	3		22	105					13		18	1
399,1	сок Тетра Пак	1	24	24	110	750		5	1		925	683	109	1
Итого за Обед Средняя Школа			59	58	219	1686		71	43		1134	937	262	8
Итого за день			59	58	219	1686		71	43		1134	937	262	8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 2021-весна-школа сред.допл.

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: Школа 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед Средняя Школа														
1 020	Икра кабачковая	60	1	5	5	71		9			9	7	5	
76,01	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	5	18	134		23			67	84	34	1
290	Пудинг из говядины	80/5	21	13	1	202			55		35	218	25	3
317	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	5	35	203			23		10	44	8	1
376	Компот из сушеных фруктов	200	1		26	110		1			42	29	23	1
100	Хлеб	50	3		22	105					13		18	1
Итого за Обед Средняя Школа			34	28	107	825		33	78		176	382	113	7
Итого за день			34	28	107	825		33	78		176	382	113	7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 2021-весна-школа сред.допл.

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: Школа 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед Средняя Школа														
1 101	Помидоры свежие	40	1		2	16		16			9	17	13	1
67,01	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2	7	11	114		35	10		86	64	29	1
301	Птица тушеная	60/40	14	14	3	193		2	11		23	15	17	1
315	Рис отварной	150	1	1	6	34			5		1	12	4	
372	Компот из свежих яблок	200			24	101		5			16	5	6	1
100	Хлеб	50	3		22	105					13		18	1
11 001	Фрукт	100			10	77		10			16	11	9	2
Итого за Обед Средняя Школа			21	22	78	640		68	26		164	124	96	7
Итого за день			21	22	78	640		68	26		164	124	96	7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 2021-весна-школа сред.допл.

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: Школа 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед Средняя Школа														
81	Салат из капусты квашеной	60	1	3	5	56		23			41	24	12	1
81,02	Суп фасолевый с картофелем	250	19	6	29	240		18			79	100	43	2
282	Котлеты рубленые мясные	80	15	10	14	286		1	3		28	134	21	2
321	Пюре картофельное	150	3	8	22	189		26	28		42	97	33	1
376	Компот из изюма	200			24	99					25	26	10	1
100	Хлеб	50	3		22	105					13		18	1
103	Выпечка промышленного производства	50	6	6	26	254		2			6	28	5	
Итого за Обед Средняя Школа			47	33	142	1229		70	31		234	409	142	8
Итого за день			47	33	142	1229		70	31		234	409	142	8

Итого за период	390	325	1256	10266		586	421		3742	4548	1627	76
Среднее значение за период	39	32,5	125,6	1026,6		58,6	42,1		374,2	454,8	162,7	7,6

Составил _____ Золотарева Евгения Бор / Утвердил _____ Гладышев Д.А.
М.П.