

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для одноразового питания на 2021 учебный год (весна-лето) для учащихся 5-11 классов
в МАОУ СШ № 59 "Перспектива"

стоимостью 40 руб.

Рацион: 2021-весна-школа многодет.

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
1 раз.питание														
596	Азу из говядины отварной	25/140	16	10	16	305		18			23	195	38	3
372	Компот из свежих яблок	200			24	101		5			16	5	6	1
100	Хлеб	50	3		22	105					13		18	1
Итого за 1 раз.питание			19	10	62	511		23			52	200	62	5
Итого за день			19	10	62	511		23			52	200	62	5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 2021-весна-школа многодет.

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
1 раз.питание														
312	Кнели куриные с рисом	60	24	25	4	332		3	28		26	15	27	2
357	Соус сметанный с томатом и луком	20		2	2	25		1	9		8	10	3	
315	Рис отварной	120		1	5	27			4		1	10	3	
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 1 раз.питание			28	28	59	599		5	41		90	64	74	4
Итого за день			28	28	59	599		5	41		90	64	74	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 2021-весна-школа многодет.

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: Школа 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
1 раз.питание														
574	Шницель натуральный (говядина)	60	14	10	6	238			8		10	127	18	2
321	Пюре картофельное	120	3	7	18	151		21	23		34	78	26	1
1 008	Напиток лимонный	200			24	101		6			17	4	4	
100	Хлеб	50	3		22	105					13		18	1
Итого за 1 раз.питание			20	17	70	595		27	31		74	209	66	4
Итого за день			20	17	70	595		27	31		74	209	66	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 2021-весна-школа многодет.

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: Школа 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
1 раз.питание														
277	Гуляш из мяса отварного (говядина)	25/50	12	6	3	111		1	12		21	120	21	2
165	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120	7	5	33	204			18		12	171	114	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 1 раз.питание			22	11	82	521		6	30		62	296	159	8
Итого за день			22	11	82	521		6	30		62	296	159	8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 2021-весна-школа многодет.

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: Школа 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
1 раз.питание														
247	Рыба, тушеная с овощами	55/40	13	4	2	100		2	13		9	17	8	
318	Картофель отварной	120	2	4	20	158		24	19		13	71	28	1
376	Компот из изюма	200			24	99					25	26	10	1
100	Хлеб	50	3		22	105					13		18	1
Итого за 1 раз.питание			18	8	68	462		26	32		60	114	64	3
Итого за день			18	8	68	462		26	32		60	114	64	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 2021-весна-школа многодет.

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: Школа 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
1 раз.питание														
595	Рагу из говядины с овощами	25/140	17	9	17	214		18	22		26	205	44	3
372	Компот из свежих яблок	200			24	101		5			16	5	6	1
100	Хлеб	50	3		22	105					13		18	1
Итого за 1 раз.питание			20	9	63	420		23	22		55	210	68	5
Итого за день			20	9	63	420		23	22		55	210	68	5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 2021-весна-школа многодет.

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
1 раз.питание														
306	Биточки рубленые из птицы	60	18	17	7	256		2	13		33	21	20	1
318	Картофель отварной	120	2	4	20	158		24	19		13	71	28	1
398	Напиток из плодов шиповника	200	1		21	89		1			41	29	23	1
100	Хлеб	50	3		22	105					13		18	1
Итого за 1 раз.питание			24	21	70	608		27	32		100	121	89	4
Итого за день			24	21	70	608		27	32		100	121	89	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 2021-весна-школа многодет.

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
1 раз.питание														
290	Пудинг из говядины	55/5	15	9	1	142			39		24	154	17	2
317	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4	4	28	162			18		8	35	6	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 1 раз.питание			23	13	77	519		1	57		87	218	64	5
Итого за день			23	13	77	519		1	57		87	218	64	5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 2021-весна-школа многодет.

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
1 раз.питание														
301	Птица тушеная	40/40	12	11	2	154		1	9		18	12	14	1
315	Рис отварной	120		1	5	27			4		1	10	3	
372	Компот из свежих яблок	200			24	101		5			16	5	6	1
100	Хлеб	50	3		22	105					13		18	1
Итого за 1 раз.питание			15	12	53	387		6	13		48	27	41	3
Итого за день			15	12	53	387		6	13		48	27	41	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 2021-весна-школа многодет.

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
1 раз.питание														
282	Котлеты рубленые мясные	65	12	8	11	232		1	2		23	109	17	2
321	Пюре картофельное	120	3	7	18	151		21	23		34	78	26	1
376	Компот из изюма	200			24	99					25	26	10	1
100	Хлеб	50	3		22	105					13		18	1
Итого за 1 раз.питание			18	15	75	587		22	25		95	213	71	5
Итого за день			18	15	75	587		22	25		95	213	71	5

Итого за период	207	144	679	5209		166	283		723	1672	758	46
Среднее значение за период	20,7	14,4	67,9	520,9		16,6	28,3		72,3	167,2	75,8	4,6

Составил _____ Золотарева Евгения Борс Утвердил _____ Гладышев Д.А.
М.П.