



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Воскресенская СОШ»
О.В. Хохрякова

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (12-ти дневное)

Сезон: весна
Категория: дети в возрасте с 12 до 18 лет
Диета:

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Пищевые вещества (г)				В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	
			Б	Ж	У												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
3	Бутерброд с сыром.	45	6,300	4,365	14,910	121,950	0,00053	0,000081	0,000420	0,000032		0,163800	0,106500	0,010500	0,000480	0,000221	
107	Каша "Дружба"	200	6,323	7,565	27,212	195,850	0,000190	0,000248	0,001950	0,000068	0,000389	0,196987	0,201840	0,042343	0,000745	0,000357	0,000632
628	Чай сладкий	200	0,200	0,051	16,037	60,930	0,000001	0,000010	0,000100		0,014270		0,008250	0,006400	0,000868		
	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	12,540	54,300	0,000054	0,000024		0,000003	0,000660	0,010500	0,047400	0,014100	0,001170	0,000363	0,001680
	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	11,800	46,000	0,000030	0,000020	0,013000	0,000020	0,000630	0,016000	0,011000	0,009000	0,002200	0,000150	0,002000
	Всего в		15,203	12,741	82,499	479,030	0,000328	0,000383	0,015470	0,000123	0,001679	0,401557	0,374990	0,176843	0,005463	0,001091	0,004312
Обед																	
9	Салат из квашеной капусты	100	1,580	5,000	7,660	82,000	0,000003	0,000025	0,029500		0,003475	41,600000	30,600000	14,200000	0,580000	0,000359	0,002930
47	Суп гороховый	250	9,946	6,833	22,817	184,227	0,000266	0,000123	0,011675	0,000953	0,002218	0,043309	0,130897	0,040772	0,002587	0,001449	0,005094
75	Котлета "Детская"	100	16,288	18,684	12,600	282,976	0,000076	0,000228	0,001000	0,000063	0,004824	0,026640	0,192960	0,022200	0,002716	0,002469	0,006908
Табл.8	Каша гречневая вязкая	180	5,718	8,670	30,678	187,710	0,000239	0,000097		0,000042	0,003134	0,046044	0,135900	0,045966	0,003664	0,000932	0,001485
153/1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,750		33,585	128,900	0,000008	0,000050	0,001265	0,000250		0,037790	0,048000	0,024920	0,000810		
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,450	24,850	113,000	0,000080	0,000040				0,013000	0,041500	0,017500	0,000800	0,000368	
	Хлеб ржаной	40	2,640	0,480	16,720	72,400	0,000072	0,000032		0,000004	0,000880	0,014000	0,063200	0,018800	0,001560	0,000484	0,002240
	Всего в		40,722	40,117	148,910	1051,213	0,000744	0,000595	0,043440	0,001312	0,014531	41,780783	31,212457	14,370158	0,592137	0,006061	0,020657
	Всего в 1 неделю понедельник		55,925	52,858	231,409	1 530,243	0,001072	0,000978	0,058910	0,001435	0,016210	42,182340	31,587447	14,547001	0,597600	0,007152	0,024969
Меню на 1 неделю вторник																	
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Пищевые вещества (г)				В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	
			Б	Ж	У												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
1	Бутерброды с маслом сливочным	40	2,360	7,520	15,040	133,900	0,000049	0,000036		0,000070	0,000235	0,010200	0,027900	0,010550	0,000500	0,000236	
07/9/6	Запеканка творожная	150	24,790	17,300	21,840	342,000	0,006000	0,000176	0,000480	0,000070	0,000165	0,248040	0,031553	0,003516	0,000810	0,000011	
628	Молоко ступенное	50	3,600	4,250	28,000	157,500	0,000030	0,000100	0,000500	0,000015		0,153500	0,159500	0,017000	0,000100		
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	16,037	60,930	0,000001	0,000010	0,000100		0,014270		0,008250	0,006400	0,000868		
	Хлеб ржаной	30	1,725	8,925	12,375	136,750	0,000013	0,000065				0,046750	0,058750	0,009500	0,000450		
	Всего в		32,675	38,046	93,292	83,108	0,000693	0,000387	0,001080	0,000155	0,000400	0,472760	0,285953	0,046966	0,007228	0,000247	
Обед																	
18	Салат из свеклы с изюмом	100	1,400	4,780	17,690	119,000	0,000003	0,000057	0,008660	0,000016	0,004136	0,040310	0,045650	0,030500	0,001522	0,000353	0,005810
63	Пудинг (удмуртское блюдо)	250	3,520	4,035	20,140	125,675	0,000138	0,000123	0,021500	0,000951	0,002058	0,031575	0,088500	0,031150	0,001300	0,000596	0,007800
157	Рыба, тушенная в сметанном соусе(скумбрия)	100	16,199	10,070	5,041	172,738	0,000106	0,000179	0,004758	0,002549	0,004983	0,066987	0,261776	0,068609	0,001120	0,000277	0,002659
92	Картофельное пюре	180	3,863	7,345	28,904	190,881	0,000194	0,000157	0,030771	0,000095	0,000034	0,053234	0,114948	0,039024	0,001430	0,000560	0,007605
50/1	Напиток из шиповника	200	0,800		26,970	106,700	0,000030	0,000168	0,240015			0,023950	0,004000	0,006300	0,005645		

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Zn	I									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18									
107	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,450	24,850	113,000	0,000080	0,000040					0,013000	0,041500	0,017500	0,000800	0,000368									
	Хлеб ржаной	40	2,640	0,480	16,720	72,400	0,000072	0,000032				0,000004	0,000880	0,014000	0,018800	0,001560	0,002240									
	Всего в 1 неделю вторник		32,222	27,160	140,315	900,394	0,000623	0,000756	0,305704	0,003615	0,012091	0,242956	0,619574	0,212135	0,013377	0,002638	0,026114									
	Всего в 1 неделю вторник		64,897	65,206	283,607	983,502	0,006716	0,001143	0,306784	0,003770	0,012491	0,715716	0,905527	0,259101	0,026050	0,002885	0,026114									
	Всего в 1 неделю среда																									
147	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,678	9,461	37,539	257,034	0,000289	0,000176	0,001310	0,000079	0,000165	0,136564	0,186020	0,055219	0,002889	0,000011										
	Кофейный напиток с молоком	200	2,800	3,200	24,660	132,800	0,000040	0,000150	0,001300	0,000030		0,125890	0,090000	0,015220	0,000120											
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	14,910	67,800	0,000048	0,000024				0,007800	0,024900	0,010500	0,000480	0,000221										
	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	12,540	54,300	0,000054	0,000024		0,000003	0,000660	0,010500	0,047400	0,014100	0,001170	0,000363	0,001680									
	Всего в 1 неделю среда		14,738	13,291	89,649	511,934	0,000431	0,000374	0,002610	0,000112	0,000825	0,280754	0,348320	0,095039	0,004659	0,000595	0,001680									
147	Салат "Овощной букет"	100	1,440	10,210	10,090	138,000	0,000080	0,000045	0,001195		0,004075	0,002135	0,007408	0,002168	0,000072	0,000365	0,002736									
	Суп картоф. С макар. Изделиями	250	2,620	2,090	18,740	104,000	0,000094	0,000097	0,007200	0,000737	0,000767	0,025703	0,107408	0,022417	0,001478	0,001381	0,004979									
	Плов из отварной курицы	250	24,840	30,010	32,640	500,000	0,000011	0,000239	0,006300	0,000050	0,001075	0,028560	0,002510	0,044710	0,000229	0,004453	0,008924									
	Компот из свежих яблок	200	0,160	0,160	28,672	108,160	0,000012	0,000008	0,005212	0,000008	0,000252	0,014620	0,004400	0,005320	0,000952	0,000060	0,000800									
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,450	24,850	113,000	0,000080	0,000040				0,013000	0,041500	0,017500	0,000800	0,000368										
155/1	Хлеб ржаной	40	2,640	0,480	16,720	72,400	0,000072	0,000032		0,000004	0,000880	0,014000	0,063200	0,018800	0,001560	0,000484	0,002240									
	Всего в 1 неделю среда		35,500	43,400	131,712	1 035,560	0,000349	0,000461	0,019907	0,000799	0,007049	0,098018	0,223726	0,110915	0,005091	0,007111	0,020679									
	Всего в 1 неделю среда		50,238	56,691	221,361	1 547,494	0,000780	0,000835	0,022517	0,000911	0,007874	0,378772	0,572046	0,205954	0,009750	0,007706	0,022359									
	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
	Б	Ж	У	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Zn	I												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18									
2	Бутерброд с джемом или повидлом	40	1,888	0,216	22,616	99,200	0,000040	0,000021	0,000224				0,008000	0,021040	0,009200	0,000592	0,000177									
	Омлет натуральный	180	13,620	15,860	5,240	218,000	0,000007	0,000531	0,000056	0,000016	0,000977	0,015846	0,023612	0,002257	0,202000	0,000938	0,010634									
	Чай с лимоном	180/10/7	0,123	0,022	10,344	40,037	0,000003	0,000004	0,002830			0,012574	0,004015	0,003958	0,000318	0,000009										
	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	12,540	54,300	0,000054	0,000024		0,000003	0,000660	0,010500	0,047400	0,014100	0,001170	0,000363	0,001680									
	Всего в 1 неделю среда		17,611	16,458	50,740	411,537	0,000104	0,000580	0,002886	0,000019	0,001637	0,046920	0,096067	0,029615	0,204080	0,001487	0,012314									
2	Винегрет овощной	100	1,610	5,190	8,400	92,000	0,000060	0,000329	0,000250	0,000045	0,003465	0,000267	0,004709	0,002194	0,000090	0,000332	0,002850									
	Суп из овощей	250	2,253	6,370	13,393	114,700	0,000900	0,000076	0,021288	0,000986	0,000421	0,044688	0,060150	0,025650	0,000808	0,000471	0,008340									
	Жаркое по-домашнему	250	26,869	19,760	25,125	377,433	0,000238	0,000299	0,002635	0,002825	0,001166	0,044141	0,343854	0,065745	0,004700	0,004741	0,016629									
	Компот из кураги	200	1,040		33,140	121,600	0,000020	0,000040	0,000815	0,000700		0,041400	0,029200	0,023000	0,000700											
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,450	24,850	113,000	0,000080	0,000040		0,000004	0,000880	0,014000	0,041500	0,017500	0,000800	0,000368										
588/1	Хлеб ржаной	40	2,640	0,480	16,720	72,400	0,000072	0,000032		0,000004	0,000880	0,014000	0,063200	0,018800	0,001560	0,000484	0,002240									
	Всего в 1 неделю среда		38,212	32,250	121,628	891,133	0,001370	0,000816	0,055708	0,004560	0,006932	0,157496	0,542613	0,152889	0,008658	0,006396	0,030059									
	Всего в 1 неделю четверг		55,823	48,708	172,368	1 302,670	0,001474	0,001396	0,058594	0,004579	0,007569	0,204416	0,638680	0,182404	0,212738	0,007883	0,042373									
	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
	Б	Ж	У	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Zn	I												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18									
132	Каша пшеничная молочная	200	8,730	8,210	39,430	267,000	0,000014	0,000502	0,000065	0,000004	0,002268	0,013306	0,021277	0,001524	0,000201	0,001160	0,016000									
	Какао на молоке	200	3,768	3,900	25,776	149,000	0,000044	0,000162	0,001300	0,000031		0,127550	0,116200	0,022740	0,000712	0,000284										
	Всего в 1 неделю среда																									
	Всего в 1 неделю среда																									
	Всего в 1 неделю среда																									

№ рецептуры	Хлеб ржаной	40	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Zn
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Меню на 2 недели вторник																
Прём пищи, наименование блюда																
Завтрак																
067/a	Каша из овсяных хлопьев	200	6,050	9,430	21,080	193,000	0,00011	0,000187	0,000780	0,000040	0,000300	0,016861	0,017588	0,004073	0,000013	0,000279
642	Какао на молоке	200	3,768	3,900	25,776	149,000	0,000044	0,000162	0,001300	0,000031		0,127550	0,116200	0,022740	0,000712	0,000284
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	14,910	67,800	0,000048	0,000024				0,007800	0,024900	0,010500	0,000480	0,000221
	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	12,540	54,300	0,000054	0,000024				0,010500	0,047400	0,014100	0,001170	0,000363
	Всего в		14,078	13,960	74,306	464,100	0,000256	0,000397	0,002080	0,000074	0,000960	0,162711	0,206088	0,051413	0,002375	0,001147
144	Салат "Неженка"	100	0,910	5,180	12,320	100,000	0,000055	0,000034	0,005255	0,000900	0,003683	0,003601	0,003685	0,002588	0,000111	0,000320
33	Рассольник ленинградский	250	2,550	7,330	19,390	148,850	0,000109	0,000078	0,017530	0,000939	0,003753	0,036538	0,077650	0,042675	0,001060	0,000453
193/б	Запеканка картофельная с мясом	250	24,970	24,950	27,550	435,000	0,000021	0,000261	0,001368	0,000500	0,000306	0,009568	0,033012	0,006264	0,000414	0,000368
157	Напиток апельсиновый	200	0,090	0,02	24,962	93,760	0,000004	0,000003	0,006012	0,000005	0,000022	0,013330	0,002300	0,003400	0,000102	0,00002
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,450	24,850	113,000	0,000080	0,000040				0,013000	0,041500	0,017500	0,000800	0,000368
	Хлеб ржаной	40	2,640	0,480	16,720	72,400	0,000072	0,000032				0,014000	0,063200	0,018800	0,001560	0,000484
	Всего в		34,960	38,410	125,812	963,010	0,000341	0,000448	0,031165	0,002348	0,008644	0,090037	0,221347	0,091227	0,004047	0,005013
	Всего в 2 недели вторник		49,038	52,370	200,118	1 427,110	0,000597	0,000845	0,033245	0,002422	0,009604	0,252748	0,427435	0,142640	0,006422	0,006160
Меню на 2 недели среда																
Прём пищи, наименование блюда																
Завтрак																
3	Булгур с сыром.	45	6,300	4,365	14,910	121,950	0,000053	0,000081	0,000420	0,000032		0,163800	0,106500	0,010500	0,000480	0,000221
130	Каша рисовая молочная жидкая.	200	5,295	9,109	29,535	214,386	0,000204	0,000206	0,001388	0,000081	0,000303	0,153472	0,199244	0,045267	0,000894	0,000448
264 / 148	Кофейный напиток с молоком	200	2,800	3,200	24,660	132,800	0,000040	0,000150	0,001300	0,000030		0,125890	0,090000	0,015220	0,000120	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	14,910	67,800	0,000048	0,000024				0,007800	0,024900	0,010500	0,000480	0,000221
	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	12,540	54,300	0,000054	0,000024				0,010500	0,047400	0,014100	0,001170	0,000363
	Всего в		18,655	17,304	96,555	59,124	0,000399	0,000485	0,003108	0,000146	0,000963	0,461462	0,468044	0,095587	0,003144	0,001253
20	Салат из свеклы с черносливом	120	1,825	7,228	21,199	141,408	0,000034	0,000069	0,010392	0,000019	0,004963	0,048372	0,054780	0,036600	0,001826	0,000972
037/г	Суп крестьянский с крупой	250	5,880	6,510	12,850	134,000	0,000600	0,000097	0,000801	0,000020	0,000767	0,003498	0,009714	0,002172	0,000113	0,004979
17	Суфле "Рыбка золотая"	100	9,090	6,990	6,990	127,000	0,050000	0,050000	0,007000	0,000040		0,000333	0,013700	0,002969	0,000064	
92	Картофельное пюре	200	4,292	8,161	32,116	212,090	0,000216	0,000174	0,034190	0,000106	0,000381	0,058740	0,127720	0,043335	0,001586	0,000622
250	Напиток из шиповника	200	0,800		26,970	106,700	0,000030	0,000168	0,240015			0,023850	0,004000	0,006300	0,005645	
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,450	24,850	113,000	0,000080	0,000040				0,013000	0,041500	0,017500	0,000800	0,000368
	Хлеб ржаной	40	2,640	0,480	16,720	72,400	0,000072	0,000032				0,014000	0,063200	0,018800	0,001560	0,000484
	Всего в		28,327	29,819	141,695	906,598	0,005032	0,005080	0,292398	0,000189	0,006991	0,161793	0,314614	0,127676	0,011594	0,003278
	Всего в 2 недели среда		46,982	47,123	238,250	965,722	0,051431	0,051065	0,295506	0,000335	0,007954	0,623255	0,782658	0,223263	0,014738	0,006422
Меню на 2 недели четверг																
Прём пищи, наименование блюда																
Завтрак																
68	Суп молочный с макаронными	250	7,000	7,593	25,294	191,905	0,000104	0,000282	0,002275	0,000070	0,000479	0,217615	0,175650	0,028463	0,000356	0,000520
264	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	24,660	132,800	0,00004	0,00015	0,0013	0,00003		0,125890	0,09	0,015220	0,000120	

[illegible]