

Перспективное десятидневное меню для обучающихся 12 -18 лет на осенне-зимний период 2023гг.

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углевод		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник: 1 неделя.													
Завтрак													
№15 сб. 2017г.	Сыр Российский (порциями)	15	6,96	8,85	0	108	0,15	0,21	78	26,4	150	10,5	0,3
№14 сб. 2017г.	Масло (порциями) сливочное 72,5% м.д.ж.	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	3	3	0	0,02
№173 сб. 2017г.	Каша вязкая молочная из овсяной крупы "Геркулес"	240/5	10,48	16,25	47,5	375	0,23	1,22	69,16	189	296,6	89,36	2,2
№379 сб. 2017г.	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20	125,78	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	Итого:		22,97	35,27	78,34	720,1	0,45	2,73	207,16	350,18	539,6	113,86	2,98
Обед													
№71 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	0,06	17,5	0	14	26	20	0,9
№101 сб. 2017г.	Суп картофельный	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0	26,7	55,98	22,78	0,88
№268 сб. 2017г.	Биточки (из говядины)	100	15	22	13,02	312,73	0,07	0,31	40,73	39,22	171,64	50,71	2,55
№203 сб. 2017г.	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,73	7,14	37,56	241,38	0,07	0	35,24	14,98	46,34	10,04	1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	4	0	0	0,2
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17
№349 сб. 2017г.	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	32,48	23,44	17,46	0,7
	Итого:		28,96	32,66	118,36	893,86	0,38	26,79	75,97	141,88	323,4	120,99	7,4
	Всего:		51,93	67,93	196,7	1613,96	0,83	29,52	283,13	492,06	863	234,85	10,38
Вторник: 1 неделя.													
Завтрак													
№291 сб. 2017г.	Плов из птицы	100/180	25,22	12,53	51,03	418,13	0,21	9,15	39,20	50,53	265,07	75,51	2,61
№376 сб. 2017г.	Чай* с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
№338 сб. 2017г.	Плоды свежие (яблоко, 1 шт.)	1 шт	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	0	19,2	13,2	10,8	2,64
	Итого:		28,05	13,27	92,55	605,03	0,28	21,18	39,2	86,83	281,07	87,71	5,86
Обед													
№71 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0	17	30	14	0,5
№82 сб. 2017г.	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	250/10	1,8	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0	49,73	54,6	26,13	1,23
№227 сб. 2017г.	Рыба припущенная	100/5	19,23	9,95	4,86	163,58	0,07	81	39,71	52,2	135,07	21,98	1,06
№125 сб. 2017г.	Картофель отварной	180/5	3,56	6,98	24,65	185	0,19	25,41	35,24	24,07	98,3	35,8	1,44
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	4	0	0	0,2
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17
№491 сб. 2021г.	Компот из ягод замороженных	200	0,2	0,1	10,7	44	0,01	16,5	0	7,5	6,4	6,1	0,29
	Итого:		28,99	22,57	72,9	607,53	0,43	138,49	74,95	165	324,37	104,01	5,89
	Всего:		57,04	35,84	165,45	1212,56	0,71	159,67	114,15	251,83	605,44	191,72	11,75
Среда: 1 неделя.													
Завтрак													
№239 сб. 2017г.	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/100	18,2	9,6	9,6	198	0,28	10,2	0	110,26	354,8	69,2	1,92

№128 сб. 2017г.	Картофельное пюре	180/5	3,82	11,29	22,18	213,19	0,18	21,95	61,67	51,38	107,33	33,79	1,27
№377 сб. 2017г.	Чай с лимоном*	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	Вафли (1 шт. в индивидуальной упаковке)	1 шт	0,9	4,97	11,61	94,86	0,03	0	0	4	0	0	0,22
	ИТОГО:		25,33	26,12	73,35	638,55	0,52	34,98	61,67	185,84	466,53	105,39	4,1
	Обед												
№75 сб. 2017г.	Икра морковная	100	2,55	0,1	20,55	91,2	0,04	4,22	0	46,53	60,92	32,24	1
№102 сб. 2017г.	Суп картофельный с бобовыми	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0	26,7	55,98	22,78	0,88
№295 сб. 2017г.	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	100	15,3	29,4	15,46	388	0,1	1,04	91,4	55,54	97,54	20,8	1,42
№302 сб. 2017г.	Каша рассыпчатая (из гречневой крупы)	180/5	10,6	7,51	47,66	300,63	0,26	0	0	18,28	251,51	167,52	5,62
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	4	0	0	0,2
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17
№389 сб. 2017г.	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	14	14	8	2,8
	ИТОГО:		34,92	40,24	135,84	1049,58	0,58	17,51	91,4	175,55	479,95	251,34	13,09
	ВСЕГО:		60,25	66,36	209,19	1688,13	1,1	52,49	153,07	361,39	946,48	356,73	17,19
	Четверг: 1 неделя.												
	Завтрак												
№224 сб. 2017г.	Запеканка из творога с морковью (с молоком сгущенным)	220/30	26,04	24,68	81,79	653,57	0,16	2	108,93	428,79	439,5	67,39	1,68
№382 сб. 2017г.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	Биоюгурт (1 шт. в индивидуальной упаковке)	125	3,75	3,13	13,75	92,88	0,1	12	0,3	11	30	3,3	0,6
	ИТОГО:		36,15	31,59	127,88	935,55	0,35	15,59	133,63	598,01	594,06	92,03	3,09
	Обед												
№71 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	0,06	17,5	0	14	26	20	0,9
№88 сб. 2017г.	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,9	89,75	0,058	15,78	0	49,25	49	22,13	0,83
№260 сб. 2017г.	Бройлер-цыпленок, тушенный в соусе сметанно томатном	100/50	18,91	21,83	3,75	287,3	0,04	1,2	0	28,35	200,4	28,64	3,98
№302 сб. 2017г.	Каша рассыпчатая (из пшеничной крупы)	180/5	7,8	5,55	47,9	272	1,15	0	0	29,63	196	42,2	3,3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	4	0	0	0,2
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17
№342 сб. 2017г.	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	14,18	4,4	5,14	0,95
	ИТОГО:		33,24	33,21	111,09	884,85	1,388	35,38	0	149,91	475,8	118,11	11,33
	ВСЕГО:		69,39	64,8	238,97	1820,4	1,738	50,97	133,63	747,92	1069,86	210,14	14,42
	Пятница: 1 неделя.												
	Возрастная категория -разновозрастная												
	Завтрак												
	Икра кабачковая (промышленного производства)	70	0,84	3,36	5,39	54,6	0,03	6,72	0	22,4	0	0	0,56
№211 сб. 2017г.	Омлет с сыром	150	17,94	29,42	2,55	347,3	0,1	0,32	363	261,5	187,25	21,82	2,75
№377 сб. 2017г.	Чай с лимоном*	20/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
№338 сб. 2017г.	Плоды свежие (яблоко, 1 шт.)	1 шт	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	0	19,2	13,2	10,8	2,64

	итоГО:		21,67	33,52	49,66	590,8	0,2	21,87	363	323,3	204,85	35,02	6,64
	Обед												
№71 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0	17	30	14	0,5
№103 сб. 2017г.	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25	0	29,2	67,58	27,28	1,13
№278 сб. 2017г.	Тефтели 1-й вариант	100/50	11,09	12,29	14,62	214,09	0,08	1,06	48,75	54,87	133,36	27	1,2
№305 сб. 2017г.	Рис припущенный	180/5	4,49	5,3	45,23	246,61	0,03	0	0	2,98	74,74	23,44	0,63
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	4	0	0	0,2
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17
№350 сб. 2017г.	Кисель из плодов или ягод свежих (замороженных)	200	0,1	0,1	23,79	115	0,002	1,8	0	15,92	5,98	1,54	0,04
	итоГО:		22,57	21,15	122,86	805,15	0,332	16,01	48,75	134,47	311,66	93,26	4,87
	всЕГО:		44,24	54,67	172,52	1395,95	0,532	37,88	411,75	457,77	516,51	128,28	11,51
	Понедельник: 2 неделя.												
	Завтрак												
№15 сб. 2017г.	Сыр Российский (порциями)	15	6,96	8,85	0	108	0,15	0,21	78	26,4	150	10,5	0,3
№182 сб. 2017г.	Каша жидкая молочная (из рисовой крупы)	220/10/10	6,6	39	5808	294,8	7	1,29	63,8	143,4	151,95	33,12	0,55
№377 сб. 2017г.	Чай с лимоном*	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
№338 сб. 2017г.	Плоды свежие (яблоко, 1 шт.)	1 шт	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	0	19,2	13,2	10,8	2,64
	итоГО:		16,45	48,59	5849,72	591,70	7,22	16,33	141,80	209,20	319,55	56,82	4,18
	Обед												
№71 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	0,06	17,5	0	14	26	20	0,9
№99 сб. 2017г.	Суп из овощей	250/10	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	10,38	0	34,85	49,25	20,75	0,78
№268 сб. 2017г.	Шницель (из говядины)	100	15	22	13,02	312,73	0,07	0,31	40,73	39,22	171,64	50,71	2,55
№302 сб. 2017г.	Каша рассыпчатая (из пшеничной крупы)	180/5	7,79	5,56	47,92	272,88	0,15	0	0	29,66	196,06	42,2	3,32
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	4	0	0	0,2
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17
№389 сб. 2017г.	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	14	14	8	2,8
	итоГО:		29,98	33,27	113,95	886,86	0,44	32,19	40,73	146,23	456,95	141,66	11,72
	всЕГО:		46,43	81,86	5963,67	1478,56	7,66	48,52	182,53	355,43	776,5	198,48	15,9
	Вторник: 2 неделя.												
	Завтрак												
№223 сб. 2017г.	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	240/20	22,66	16,14	37,86	466,75	0,16	1,24	171,6	516,32	568	70,1	1,7
№382 сб. 2017г.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	Печенье (1 шт. в индивидуальной упаковке)	1 шт	2,25	4,8	20,7	135	0,04	0	0	6	0	0	0,35
	итоГО:		31,27	24,72	90,9	790,85	0,29	2,83	196	680,54	692,56	91,44	2,86
	Обед												
№75 сб. 2017г.	Икра свекольная	100	2,37	0,1	22,87	185,3	0,03	5,67	0	59,22	60,92	30,14	1,7
№96 сб. 2017г.	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0	29,15	56,73	24,18	0,93
№295 сб. 2017г.	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	100	13,91	26,73	14,05	352,73	0,09	0,95	83,09	50,49	88,67	18,91	1,29
№203 сб. 2017 г.	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,73	7,14	37,56	241,38	0,07	0	35,24	14,98	46,34	10,04	1

№268 сб. 2017г.	Шницель (из говядины)	100	15	22	13,02	312,73	0,07	0,31	40,73	39,22	171,64	50,71	2,55
№203 сб. 2017г.	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,73	7,14	37,56	241,38	0,07	0	35,24	14,98	46,34	10,04	1
№377 сб. 2017г.	Чай с лимоном*	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
№338 сб. 2017г.	Фрукты свежие (яблоко, 1 шт.)	1 шт	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	0	19,2	13,2	10,8	2,64
	Итого:		24,62	29,88	92,3	743,01	0,21	15,14	75,97	93,6	235,58	73,95	6,88
	Обед												
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,2	4,7	7,7	78	0,03	9,6	0	32	0	0	0,8
№103 сб. 2017г.	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25	0	29,2	67,58	27,28	1,13
№289 сб. 2017г.	Рагу из птицы	100/180	20,5	17,04	24,32	332,8	0,14	18,72	33,6	45,74	220,96	57,6	2,93
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	4	0	0	0,2
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17
№342 сб. 2017г.	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	14,18	4,4	5,14	0,95
	Итого:		28,05	25,26	97,22	742,85	0,36	37,47	33,6	135,62	292,94	90,02	7,18
	ВСЕГО:		52,67	55,14	189,52	1485,86	0,57	52,61	109,57	229,22	528,52	163,97	14,06
	Всего за 10 дней		549,86	595,31	7741,09	15516,66	15,312	539,88	2266,71	4491,2	7756,42	2168,47	171,99
	Итого за 1 день пищевых веществ:		54,986	59,531	774,109	1551,666	1,5312	53,988	226,671	449,12	775,642	216,847	17,199
Проводится ежедневная С-витаминация третьих блюд													

* - можно готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице.

** - вес яблока рассчитан из расчета 100-120гр

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного, 2017 г.

	Всего за 10 дней завтраки		260,04	305,59	6605,79	6994,92	10,20	158,20	1661,48	2892,08	4086,89	903,57	51,12
	Итого за 1 день пищевых веществ завтраки:		26,00	30,56	660,58	699,49	1,02	15,82	166,15	289,21	408,69	90,36	5,11
	Всего за 10 дней обеды		289,82	289,72	1135,30	8521,74	5,11	381,68	605,23	1599,08	3669,53	1264,90	120,87
	Итого за 1 день пищевых веществ обеды:		28,98	28,97	113,53	852,17	0,51	38,17	60,52	159,91	366,95	126,49	12,09