



**Примерное двухнедельное меню
Горячее питание (завтраки от 12 до 18 лет) на осенний – зимний период 2023-2024 учебного года**

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	В1 Мг.	В2 Мг.	С Мг.	Fe Мг.	Ca Мг.	Mg Мг.	P Мг.	PP Мг.	
				Б	Ж	У										
Понедельник: 1 неделя																
174	завтрак	Каша овсяная вязкая молочная	200	9.04	13.44	40.16	318	0.21	0.18	0.96	2.09	158.65	54.8	72.05	264.86	0.60
3		Бутерброд с сыром	25/18	5.8	8.30	14.83	157	0.04	0.07	0.11	0.49	139.2	59.0	9.45	96.0	0.30
209		Яйцо отварное	40	5.08	4.60	0.28	63	0.03	0.18	-	1.00	22.0	100	4.8	76.8	0.08
378		Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.20	62	-	-	2.83	0.36	14.2	-	2.4	4.4	0.03
338		Фрукты	150	1.5	0.5	21	94.5	0.045	0.03	15	3.3	24	-	13.5	16.5	0.45
		ИТОГО	633	20,65	26,96	85,17	670,5	0,325	0,460	18,9	7,24	358,05	213,8	102,2	458,56	1,46
Вторник: 1 неделя																
210	завтрак	Омлет натуральный	200	16.92	17.47	4.84	242	-	-	1.09	3.05	167.64	-	26.16	-	-
9		Хлеб пшеничный	30	7.50	2.90	51.40	261.70	0.11	0.03	-	1.20	23.50	-	13	12	0.02
131		Горошек отварной	60	2	3	4	42	0.01	0.01	7	1	16	-	14	1	1
379		Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.20	62	-	-	2.83	0.36	14.2	-	2.4	4.4	0.03
338		Фрукты	150	1.50	0.50	21	94.50	0.04	0.05	10	0.60	8	-	42	8	0.21
		ИТОГО	590	27,15	24,76	98,14	722,3	0,21	0,11	22,08	5,68	223,29	-	97,26	53,9	0,77
Среда: 1 неделя																
312	завтрак	Картофельное пюре	200	4.1	6	27	183	0.1	0.1	24	1.3	49.3	-	37	115.46	1.8
234		Котлета рыбная	100	13.98	11.6	19.94	240	0.094	0.14	1.76	1.54	81.84	30	55.12	184.62	1.72
9		Хлеб пшеничный	30	7.50	2.90	51.40	261.7	0.11	0.03	-	1.20	23.50	-	13	12	0.02
338		Фрукты	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.045	0.03	15	3.3	24	-	13.5	16.5	0.45
378		Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.29	62	-	-	2.83	0.36	14.2	-	2.4	4.4	0.03
		ИТОГО	610	26,31	21,12	128,33	817,2	0,349	0,3	43,59	7,7	192,84	30	121,02	332,98	4,02
Четверг: 1 неделя																
203	завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	7	46	295	0.25	0.1	-	5.52	17.9	-	164.6	247	3
352		Тефтеля из говядины	100	13.17	16.7	16.2	286	0.2	0.18	0.9	3.62	59.7	53.8	22.2	80	5.44
9		Хлеб пшеничный	30	7.50	2.90	51.40	261.70	0.11	0.03	-	1.20	23.50	-	13.00	12	0.02
82		Сок	180	1.0	-	20.2	84.8	0.02	0.02	4	2.8	14	-	8	14	0.2
121		Икра кабачковая	60	0.72	2.82	4.62	46.8	0.01	0.02	5.76	0.48	19.2	-	7.8	12	0.1
		ИТОГО	550	32,49	29,42	138,42	974,3	0,59	0,35	10,66	13,62	134,3	53,8	215,6	365	8,76
Пятница: 1 неделя																
223	завтрак	Запеканка из творога	200	10.29	7	11.05	430,83	0.04	0.18	0.31	134.11	111.21	43.1	15.99	134.11	0.36
378		Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.20	62	-	-	2.83	0.36	14.2	-	2.4	4.4	0.03
338		Фрукты	150	1.5	0.5	21	94.5	0.045	0.03	15	3.3	24	-	13.5	16.5	0.45
		ИТОГО	500	11,02	7,62	40,95	280,5	0,085	0,21	18,14	137,77	149,41	43,1	31,89	155,01	0,84
Итого за весь период			5551	220,48	205,7	971,3	6464,6	2,919	5,21	227,5	329,13	1935,5	657	1825	2492	34,2
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности				3,26	3,42	14,5	8095,5	0,01	0,02	1,95	0,14	10,84	0	1,81	2,82	0,04



Примерное двухнедельное меню

Горячее питание (завтраки от 12 до 18 лет) на осенний – зимний период 2023-2024 учебного года

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	B1 Мг.	B2 Мг.	С Мг.	Fe мг	Ca мг	А Мг.	Mg Мг.	P Мг.	PP Мг.
				Б	Ж	У										
Понедельник: 2 неделя																
174	завтрак	Каша рисовая вязкая молочная	200	5.92	2.87	52.8	268	0.06	0.13	0.96	0.61	128.57	14.8	36.46	154.44	0.73
3		Бутерброд с сыром	25/18	5.8	8.30	14.83	157	0.04	0.07	0.11	0.49	139.2	59.0	9.45	96.0	0.30
209		Яйцо отварное	40	5.08	4.60	0.28	63	0.03	0.18	-	1.00	22.0	100	4.8	76.8	0.08
379		Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	100.6	0.04	0.15	1.3	0.13	125.78	-	14	90	0.1
338		Фрукты	150	1.5	0.5	21	94.5	0.045	0.03	15	3.3	24	-	13.5	16.5	0.45
		ИТОГО	633	20,57	19,05	98,56	659,1	0,215	0,56	17,37	5,53	439,55	173,8	78,21	433,74	1,66
Вторник: 2 неделя																
291	завтрак	Плов из курицы	180	12.7	7.85	26.79	45	0.08	0.12	4.52	1.47	34.76	-	40.53	131.5	3.91
9		Хлеб пшеничный	30	7.50	2.90	51.40	261.70	0.11	0.03	-	1.20	23.50	-	13	12	0.02
378		Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.20	62	-	-	2.83	0.36	14.2	-	2.4	4.4	0.03
52		Свекла отварная	50	0.70	3	4.13	46.40	0	0.01	3.32	0.66	17.73	-	10.34	20.34	0.09
338		Фрукты	150	1.50	0.50	21	94.50	0.04	0.05	10	0.60	8	-	42	8	0.21
		ИТОГО	590	22,93	15,14	120,09	525,3	0,29	0,23	25,51	4,1	90,41	-	109,63	185,4	4,68
Среда: 2 неделя																
223	завтрак	Запеканка из творога	200	10.29	7	11.05	430,8	0.04	0.18	0.31	134.11	111.21	43.1	15.99	134.11	0.36
338		Фрукты	150	1.5	0.5	21	94.5	0.11	0.03	-	1.20	23.50	-	13	12	0.02
378		Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.20	62	-	-	2.83	0.36	14.2	-	2.4	4.4	0.03
		ИТОГО	500	11,02	7,62	40,95	280,5	0,085	0,21	18,14	137,77	149,41	43,1	31,89	155,01	0,84
Четверг: 2 неделя																
203	Завтрак	Макаронные изделия отварные	180	6.88	7.29	38.38	246.6	0.25	0.1	-	1.03	15.3	-	10.26	34.5	0.51
352		Кисель	200	0.11	0.12	25.1	119.2	0.01	0.02	1.83	0.57	11.46	-	3.64	9	0.1
9		Хлеб пшеничный	30	7.50	2.90	51.40	261.70	0.11	0.03	-	1.20	23.50	-	13.00	12	0.02
453		Зефир	25	0.05	4.50	8.96	78.15	0.01	0.02	13.05	0.42	4	-	34	5	0.25
294		Котлета куриная	100	17.44	16.7	16.2	286	0.2	0.18	0.9	3.62	59.7	53.8	22.2	80	5.44
		ИТОГО	415	25,58	32,48	126,82	792,05	0,53	0,35	23,94	6,11	100,41	53,8	81,8	158	6,81
Пятница: 2 неделя																
312	Завтрак	Картофельное пюре	200	4.1	6	27	183	0.1	0.1	24	1.3	49.3	-	37	115.46	1.8
288		Курица отварная	100	11.03	12.63	0.24	157	0.03	0.08	2.35	0.75	28.8	45.6	2.7	62.75	2.51
9		Хлеб пшеничный	30	7.50	2.90	51.40	261.70	0.11	0.03	-	1.20	23.50	-	13.00	12	0.02
70		Огурец соленый	60	1	0.03	1	7	0.01	0.02	0.1	0.1	86	-	7	9	0.3
378		Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.20	62	-	-	2.83	0.36	14.2	-	2.4	4.4	0.03
338		Фрукты	150	1.50	0.50	21	94.50	0.04	0.05	10	0.60	8	-	42	8	0.21
		ИТОГО	530	22,76	21,55	93,84	663,7	0,24	0,21	29,18	3,61	115,8	45,6	55,1	194,61	4,36