

26.08.2019

имени К.С.Трубенко

Белогорского района

Республики Крым

ОСЕНЬ

Основное (организованное) меню для организации горячего питания учащихся в общеобразовательных учреждениях

Основная категория: 11-18 лет

№ реп.	Выход, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая и ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	C	А	P	Mg	Fe			
Завтрак														
173	200/10	9,04	13,44	40,16	318,00	0,21	0,96	54,80	158,65	264,86	72,05	2,09		
2	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	11,00	22,50	8,00	0,60		
379	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,044	1,30	20,00	125,78	90,00	14,00	0,13		
338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20		
Итого:		14,97	24,01	80,80	601,60	0,32	12,26	114,80	311,43	388,36	103,05	5,02		
Обед														
45	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,020	10,26	0,00	21,28	28,31	12,42	0,28		
102	250	5,49	5,27	16,54	148,00	0,23	5,82	0,00	42,67	88,10	35,57	2,05		
289	205	14,06	13,20	17,80	246,00	0,080	13,24	17,10	42,56	126,75	44,61	2,16		
ПР	50	5,18	1,72	24,73	135,00	0,24	0,10	0,00	69,00	76,50	23,00	1,76		
ПР	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,072	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56		
349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	1,00	0,00	6,00	46,00	33,00	1,00		
Итого:		29,34	24,01	110,91	791,80	0,66	30,42	17,10	195,51	428,86	167,40	8,81		
Итого за весь день:		44,31	48,02	191,71	1393,40	0,98	42,68	131,90	506,94	817,22	270,45	13,83		
Завтрак														
303	180/5	10,23	11,04	46,08	323,75	0,140	0,00	0,00	30,5	136,5	162,48	5,47		
288	100	45,16	23,47	0,43	298,20	0,04	2,14	96,00	50,90	167,00	18,43	1,72		
ПР	40	1,68	0,33	14,82	68,97	0,07	0,00	0,40	6,90	63,20	7,50	0,93		
376	200/10	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28		
ПР	25	6,70	7,55	72,06	383,00	0,02	0,00	13,00	19,75	17,40	27,80	1,43		
Итого:		63,84	42,41	148,39	1133,92	0,27	2,17	109,40	119,17	386,85	217,61	9,83		
Обед														
73	100	2,74	7,19	14,55	133,80	0,02	4,69	0,00	90,94	24,01	18,10	2,20		
82	250/5	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0,00	49,73	54,60	26,13	1,23		
268	100	14,40	20,49	12,01	322,00	0,080	0,00	44,80	11,65	188,80	27,81	2,48		
202	180/5	6,73	7,14	37,56	241,38	0,070	0,00	35,24	14,98	46,34	10,04	1,00		
342	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95		
ПР	50	5,18	1,72	24,73	135,00	0,24	0,10	0,00	69,00	76,50	23,00	1,76		
ПР	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,072	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56		
Итого:		33,65	42,10	141,02	1120,13	0,54	16,37	80,04	264,48	457,85	129,02	11,18		
Итого за весь день:		97,49	84,51	289,41	2254,05	0,81	18,54	189,44	383,65	844,70	346,63	21,01		
Завтрак														
45	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,020	10,26	0,00	21,28	28,31	12,42	0,28		
284	145	16,77	18,81	20,84	315,00	0,280	5,18	22,8	5,2	322,2	109,09	3,93		
ПР	40	1,68	0,33	14,82	68,97	0,07	0,00	0,40	6,90	63,20	7,50	0,93		
389	200	1,00	0,00	19,80	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80		
338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20		
Итого:		21,16	22,79	71,73	515,77	0,42	29,44	23,16	63,36	438,72	146,01	10,14		

	Обед																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																</
--	------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	204	180/20/5	13,87	16,31	34,96	342,76	0,07	0,22	118,80	302,58	207,12	20,82	1,25
	Хлеб пшеничный	ПП	40	1,68	0,33	14,82	68,97	0,07	0,00	0,40	6,90	63,20	7,50	0,93
	Чай с сахаром	376	200/10	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Фрукты свежие (яблоко)	338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого:			16,02	17,06	74,58	518,73	0,17	10,25	119,20	336,58	284,12	38,72	4,66
	Обед													
	Суп картофельный с крупой (рис)	101	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,14	8,25	39,05	26,70	99,24	22,77	0,88
	Капуста тушеная с маслом	303	180/5	10,23	11,04	46,08	323,75	0,14	0,00	0,00	30,52	136,45	162,48	5,47
	Птица отварная	288	100	45,16	23,47	0,43	298,20	0,04	2,14	96,00	50,90	167,00	18,43	1,72
	Сок фруктовый	389	200	1,00	0,00	19,80	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
Завтрак	Хлеб пшеничный	ПП	50	5,18	1,72	24,73	135,00	0,24	0,10	0,00	69,00	76,50	23,00	1,76
	Хлеб ржаной	ПП	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,072	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого:			66,18	39,42	116,51	997,10	0,65	14,49	135,05	205,12	556,39	253,48	14,19
	ИТОГО за весь день:			82,20	56,48	191,09	1515,83	0,82	24,74	254,25	541,70	840,51	292,20	18,85
	Завтрак													
	Плов из говядины	265	210	23,09	23,65	36,43	450,80	0,11	1,79	20,44	19,92	184,10	55,01	3,71
	Хлеб пшеничный	ПП	40	1,68	0,33	14,82	68,97	0,07	0,00	0,40	6,90	63,20	7,50	0,93
	Хлеб ржаной	ПП	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,072	0,00	0,00	6,90	63,20	7,50	0,93
	Чай с сахаром и лимоном	377	200/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Фрукты (яблоко) свежие	338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
Обед	Итого:			26,98	24,73	91,07	697,74	0,28	14,62	20,84	63,92	325,90	81,41	8,13
	Суп с крупой (Артек)	101	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0,00	26,70	55,97	22,77	0,88
	Картофель отварной	125	205	4,04	7,92	27,80	205,00	0,14	28,15	0,00	26,67	136,45	39,67	1,60
	Котлеты рубленные из птицы	294	100	17,44	16,76	16,28	286,00	0,06	0,90	0,42	59,78	55,16	22,20	3,62
	Хлеб пшеничный	ПП	50	5,18	1,72	24,73	135,00	0,24	0,10	0,00	43,47	76,50	16,14	2,63
	Хлеб ржаной	ПП	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,072	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
	Компот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	1,00	0,00	6,00	46,00	33,00	1,00
	Итого:			31,93	29,68	126,29	914,15	0,62	38,40	0,42	176,62	433,28	152,58	11,29
	ИТОГО за весь день:			58,91	54,41	217,36	1611,89	0,90	53,02	21,26	240,54	759,18	233,99	19,42
	Завтрак													
Суп молочный с макаронными изделиями	120	250	5,47	4,75	17,95	150	0,060	0,800	55	163,00	157,44	26,67	0,60	
Яйцо варенное	209	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00	
Хлеб пшеничный	ПП	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,072	0,00	0,00	6,90	63,20	7,50	0,93	
Компот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	1,00	0,00	6,00	46,00	33,00	1,00	
Обед	Итого:			12,89	9,77	65,06	414,77	0,18	1,80	154,80	197,90	343,44	71,97	3,53
	Винегрет овощной	67	100	1,40	10,04	7,29	125,10	0,04	9,63	0,00	31,24	43,27	19,53	0,83
	Суп картофельный с горохом	102	250	5,49	5,27	16,54	148,00	0,23	5,82	0,00	42,67	88,10	35,57	2,05
	Тефтели из говядины	278	100	10,68	11,93	13,98	205,91	0,07	0,98	1,19	38,11	120,50	24,99	1,18
	Капуста варенная с маслом сливочным	303	180/5	3,16	5,14	32,77	189,99	0,03	0,00	0,00	5,09	68,54	22,20	0,46
	Чай с сахаром	376	200/10	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	ПП	50	5,18	1,72	24,73	135,00	0,24	0,10	0,00	69,00	76,50	23,00	1,76
	Хлеб ржаной	ПП	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,072	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого:			28,62	34,60	123,67	933,60	0,68	16,56	1,19	211,21	462,91	145,49	8,12
	ИТОГО за весь день:			41,51	44,37	188,73	1348,37	0,86	18,36	155,99	409,11	806,35	217,46	11,65

Завтрак	Икра кабачковая	73	100	2,74	4,31	8,73	80,28	0,04	4,69	11,00	90,94	19,73	18,10			
	Омлет натуральный	210	150	13,90	24,80	2,60	289,60	0,08	0,26	251,00	103,00	174,60	16,00	2,64		
	Бутерброд с маслом сливочным,сыром	3	30/5/15	5,80	8,30	14,83	157,00	0,03	0,11	40,00	139,20	22,50	9,50	0,49		
	Фрукты свежие (яблоко)	338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20		
	Чай с сахаром	376	200/10	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28		
	Итого:			22,91	37,83	50,96	633,88	0,18	15,09	302,00	360,24	230,63	54,00	7,81		
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	71	100	0,40	0,07	0,95	7,92	0,04	6,30	0,00	5,04	43,27	7,20	0,32		
	Борщ с картофелем и капустой	82	250/5	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0,00	49,73	54,60	26,13	1,23		
	Макароны отварные с маслом	202	180/5	6,73	7,14	37,56	241,38	0,07	0,00	35,24	14,98	46,34	10,04	1,00		
	Рыба жареная	230	100	14,69	13,27	4,00	194,54	0,100	1,80	49,60	29,65	174,84	22,70	0,54		
Обед	Хлеб пшеничный	ПР	50	5,18	1,72	24,73	135,00	0,24	0,10	0,00	69,00	76,50	23,00	1,76		
	Хлеб ржаной	ПР	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,072	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56		
	Чай с сахаром и лимоном	377	200/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36		
	Итого:			31,57	27,62	106,73	814,19	0,57	21,71	84,84	196,60	463,15	110,27	6,77		
	ИТОГО за весь день:			54,48	65,45	157,69	1448,07	0,75	36,80	386,84	556,84	693,78	164,27	14,58		
	Завтрак	Пудинг из творога с молоком сгущенным	222	200/30	22,80	15,88	36,65	380,0	0,17	0,87	137,0	253,28	461,9	40,7	1,40	
		Хлеб ржаной	ПР	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,072	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	
		Хлеб пшеничный	ПР	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,072	0,00	0,00	6,90	63,20	7,50	0,93	
		Йогурт	386	200	8,21	3,00	12,20	211,20	0,00	1,20	0,00	40,00	2,80	30,00	0,21	
		Итого:			35,33	19,69	77,03	729,77	0,31	2,07	137,01	314,18	591,07	97,02	4,10	
Овощ																
Салат из свежей капусты		45	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,020	10,26	0,00	21,28	28,31	12,42	0,28		
Рассольник Ленинградский		96	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,09	10,38	0,00	34,84	56,73	20,75	0,77		
Жаркое по-домашнему		259	195	18,05	20,15	18,47	328,71	0,13	7,53	0,00	33,98	229,26	47,33	4,30		
Хлеб пшеничный		ПР	50	5,18	1,72	24,73	135,00	0,24	0,10	0,00	69,00	76,50	23,00	1,76		
Обед	Хлеб ржаной	ПР	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,072	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56		
	Компот из яблок	342	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95		
	Итого:			28,93	30,75	100,06	828,76	0,56	29,17	0,00	187,28	458,40	127,44	9,62		
	ИТОГО за весь день:			64,26	50,44	177,09	1558,53	0,87	31,24	137,01	501,46	970,54	224,46	13,72		
авления меню использовался сборник рецептов 2011 г																
Мотилоний М.П., Тугельян В.А. ВСЕГО: 8,4 331,65 4534,61 8714,88 2556,46 158,02																
54,7 199,9 1574,1 867,1 250,4 17,30																