

УТВЕРЖДАЮ :

И.А.Петрова И.А.

Индивидуальный предприниматель



И.А.Петрова

« 2016 » 2016 г

СОГЛАСОВАНО :
Директор «Гимназия №3»
Головина И.М.



Примерное 2-х недельное меню
для организации питания детей 12-18 лет
в государственных общеобразовательных учреждениях
(Весна)

Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей от 12 до 18 лет
в государственных образовательных учреждениях

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Энергет. (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		

Первая неделя

Понедельник

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Энергет. (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Завтрак:			250/5	6,42	8,11	40,03	258,73	0,07	1,67	49,51	0,2	159,47	173,9	36,82	0,17		
1.	236/2021	Каша рисовая молочная жидкая	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07		
2.	464/2021	Кофейный напиток с молоком	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2		
3.	76/2021	Сыр (порциями)	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6		
4.		Хлеб пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75		
5.		Хлеб ржано-пшеничный	550	17,75	15,5	90,15	576,83	0,54	2,09	169,21	0,28	382,14	370,8	71,57	1,79		
Итого за завтрак:																	

Обед

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Энергет. (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Обед:			60	0,48	0,06	1,02	6,6	0,01	1,5	0	0,06	13,92	14,52	8,46	0,36		
1.	149/2021	Овощная подгарнировка (Огурцы соленые)	250/5	2	4,53	6,33	74	0,08	7,25	0	2,35	22,75	45,25	18,25	0,71		
2.	116/2021	Суп из овощей	120	10,45	12,58	7,66	190,92	0,06	0,67	10	0,71	24,19	111,34	22,72	1,02		
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26		
4.	256/2021	Макаронные изделия отварные	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82		
5.	457/2021	Чай с сахаром	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6		
6.		Хлеб пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5		
7.		Хлеб ржано-пшеничный	915	27,47	24,15	110,61	779,32	1,04	9,42	47,8	4,02	109,5	353,21	96,53	6,27		
Итого за обед:																	
Итого за день:			45,22	39,65	200,76	1356,15	1,58	11,51	217,01	4,3	491,64	724,01	168,1	8,06			

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	2	Наименование блюда	Выход (гр)	Пит. вещества (гр)			Эн.цель (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1				4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		

Вторник

Завтрак:																
1.	ТУ 031		Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	120	10,77	13,26	9,32	199,63	0,05	0,68	10,03	0,54	29,75	90,05	15,73	1
2.	256/2021		Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26
3.	497/2021		Напиток ягодный	200	0,1	0,04	9,9	41	3	2,9	0,15	1,1	0	0	0,2	2
4.			Кондитерское изделие (Пирожок)	65	3,84	3,06	48,75	237,9	0,05	0	0	0	7,15	32,5	5,85	0,52
5.			Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
			Итого за завтрак:	590	23,34	22,5	116,73	764,63	3,2	3,58	47,98	2,54	56,3	192,55	34,28	5,08
Обед:																
1.	9/2021		Овощная поджаренка (Салат из квашеной капусты с луком)	100	1,6	6	8,2	94	0,02	18	0	2,7	42	31	14	0,58
2.	100/2021		Рассольник Ленинградский	250/5	2,63	5,1	13,25	109,5	0,09	7,1	0	2,35	16,75	61	25,5	0,86
3.	ТУ 584		Котлеты рыбные из минтая с соусом томатным	120	9,72	7,89	8,27	148,12	0,11	0,85	10,02	0,81	52,73	227,57	37,6	1,18
4.	377/2021		Пюре картофельное	180	4,86	7,2	10,44	126	0,14	4,32	3,6	0,18	45	88,2	28,8	0,99
5.	484/2021		Кисель из концентрата витаминов	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
6.			Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7.			Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
			Итого за обед:	955	26,49	27,13	106	786,02	1,18	30,27	46,02	6,04	189,02	533,97	139,8	5,73
			Итого за день:		49,83	49,63	222,73	1550,65	4,38	33,85	94	8,58	245,32	726,52	174,08	10,81

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры	Углевода		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Четверг																
Завтрак:																
1.	279/2021	Запеканка из творожной массы со стущ. молоком	150/50	27,45	15,8	50,25	454,5	0,18	0,45	99	1	383	427,5	50	1,23	
2.	484/2021	Кисель из концентрата витаминов	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02	
3.		Фрукты (Яблоки свежие)	160	0,64	0,64	15,68	70,4	0,05	11,2	0	0,32	25,76	17,6	14,4	3,54	
		Итого за завтрак:	560	28,09	16,44	80,93	584,9	0,23	11,65	99	1,32	412,16	450,9	64,4	4,79	
1.	42/2021	Овощная полгарнировка (Салат картофельный с зеленым горошком)	60	1,5	3,78	4,98	60	0,05	5,28	0	1,68	8,4	30,6	10,2	0,42	
2.	95/2021	Борщ с капустой и картофелем	250/5	1,85	4,43	6,95	75	0,04	8	0	2,35	36,75	49	23,25	1,1	
3.	ТУ 030	Фрикадельки из говядины с соусом томатным	120	10,45	10,95	7,27	169,49	0,04	0,6	10	0,49	9,65	75,95	16,37	0,75	
4.	256/2021	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26	
5.	464/2021	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07	
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6	
7.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5	
		Итого за обед:	915	29,54	27,24	116,9	837,29	1,04	14,18	57,3	5,42	152,64	368,25	99,02	5,7	
		Всего за день:		57,63	43,68	197,83	1422,19	1,27	25,83	156,3	6,74	564,8	819,15	163,42	10,49	

№ п/п	№ результ. по сборк.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пит. вещества (гр)			Энергич. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	К	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Питища																	
Завтрак:																	
1.	23/5/2021	Каша пшеница молочная вязкая	250/5	9,28	9,25	44,3	298,04	0,24	1,62	48,51	0,2	163,95	227,38	58,21	1,49		
2.	45/7/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82		
3.	79/2/2021	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0	0	8	0,02	0,48	1,8	0	0,01		
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6		
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75		
		Итого за завтрак:	550	15,45	24,52	97,58	657,14	0,68	1,62	56,51	0,22	189,1	313,08	82,86	3,67		
Обед:																	
1.	4/7/2021	Овощная поджаренная (Вилегрет овощной)	60	0,96	3,72	3,96	52,8	0,02	3,72	0	1,68	13,8	25,2	10,8	0,47		
2.	13/9/2021	Суп молочный с макаронами изделиями	250	7,2	8,1	24,63	200,25	0,1	1,13	58,25	0,35	204,25	171,5	25,75	0,64		
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	120	10,77	13,26	9,32	199,63	0,05	0,68	10,03	0,54	29,75	90,05	15,73	1		
4.	21/3/2021	Каша гречневая вязкая	180	8,03	6,91	28,98	210,06	0,17	0,54	34,38	0,4	104,04	200,34	99,9	3,08		
5.	4/5/2021	Чай с лимоном	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87		
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6		
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75		
		Итого за обед:	890	33,07	32,76	115,11	891,64	0,78	7,07	102,66	2,99	379,31	572,39	177,63	7,41		
		Всего за день:		48,52	57,28	207,69	1548,78	1,46	8,69	159,17	3,21	568,41	885,47	260,49	11,08		

№ по порядку	Наименование блюда	Выход (гр)				Пищ. вещества (гр)		Эндок-ть (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
		4	5	6	7	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	3																		

Вторник

Завтрак:

1	4/3/2021	Салат картофельный с огурцами соевыми	60	1,26	3,78	4,92	58,8	0,04	6,36	0	1,68	9	27,6	11,4	0,42
2	26/8/2021	Омлет натуральный	220	18,95	28,77	4,74	352	0,1	0,68	419,69	1,69	169,23	328,31	27,08	3,55
3	4/8/2021	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0,04	3,4	2,1	1,7	0,46
4		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
5		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за завтрак:	555	26,12	33,32	59,48	645,7	0,59	7,64	419,69	3,41	201,2	434,21	60,63	5,78

Обед:

1.	4/7/2021	Овощная поджаренная (Вилегрет овощной)	100	1,6	6,2	6,6	88	0,04	6,2	0	2,8	23	42	18	0,79
2.	10/7/2021	Щи из свежей капусты с картофелем	250/5	1,5	4,5	3,8	61,75	0,04	8,5	0	2,33	49,5	35,75	16	0,64
3.	7/0/30	Котлеты из говядины с соусом томатным	120	10,45	12,58	7,66	190,92	0,06	0,67	10	0,71	24,19	111,34	22,72	1,02
4.	21/3/2021	Каша гречневая вязкая	180	8,03	6,91	28,98	210,06	0,17	0,54	34,38	0,4	104,04	200,34	99,9	3,08
5.	4/5/2021	Чай с лимонном	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		Итого за обед:	960	29,56	31,23	107,38	839,13	1,13	16,91	44,38	6,26	237,77	518,93	195,52	8,5
		Всего за день:		55,68	64,55	166,86	1484,83	1,72	24,55	464,07	9,67	438,97	953,14	256,15	14,28

№ по рецепт. сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)			Питт. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
		4	5	6	Белки	Жиры	Углеводм		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
2	3						7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		

Среды

Завтрак:

1	23/2/2021	Каша пшеничная молочная жидкая	250/5	9,28	8,26	45,1	291,82	0,17	2,11	48,51	0,95	173,4	241,81	47,02	2,35
2	4/4/2021	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07
3	7/9/2021	Масло сливочное (порошковое)	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0	0	8	0,02	0,48	1,8	0	0,01
4		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
5		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за завтрак:	550	16,65	24,63	95,48	675,92	0,63	2,41	66,01	0,97	247,75	358,11	73,77	3,78

Обед:

1	14/9/2021	Овощная поджаренная (Огурцы соленые)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	0,01	1,5	0	0,06	13,92	14,52	8,46	0,36
2	13/4/2021	Суп-пюре из разных овощей с грибами	250/15	2,9	4,7	7,25	83	0,05	3,25	26,5	0,28	74,75	73,25	24,25	0,68
3	ТУ 584	Тертельи рыбные из минтая с соусом томатным	120	10,74	6,38	10,99	145,28	0,07	1,78	0	3,25	22,6	136,25	39,5	0,91
4	3/8/2021	Рис отварной	180	4,52	6,32	46,62	263,16	0,04	0	32,4	0,34	20,7	100,44	32,58	0,13
5	4/8/2021	Кисель из концентрата витамин	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
6		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		Итого за обед:	925	26,32	18,8	131,72	806,44	0,99	6,53	58,9	3,93	164,51	450,66	138,69	4,2
		Всего за день:		42,97	43,43	227,2	1482,36	1,62	8,94	124,91	4,9	412,26	808,77	212,46	7,98

№ п/п	№ рецепта по сборке	Наименование блюда										Минеральные вещества (мг)					
		Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)		Энтели-ть (ккал)		Витамины (мг)			Са			P	Mg	Fe		
		4	Белки	Жиры	Углево-ды	8	β1	С	А	Е	12	13	14	15	16		

Челси

Витамин

1.	2/9/2021	Каша "Дружба"	6,47	8,21	34,33	236,96	0,11	1,64	49,01	0,17	161,71	174,15	38,06	0,55
2.	4/9/2021	Чай с лимоном	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
3.	7/6/2021	Сыр (пармезан)	5,15	6,9	0	82,75	0,01	0,15	137,75	0,1	186	103	10	0,25
4.		Хлеб пшеничный	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
5.		Хлеб ржано-пшеничный	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за завтрак :	17,73	15,88	82,55	548,61	0,56	2,79	186,76	0,29	375,18	362,45	73,51	3,02

обед

1.	5/4/2021	Омлет подариновка (Икра морковная)	0,84	2,28	3,9	39,6	0,02	2,1	0	0,84	12,6	27	16,2	0,43
2.	11/2/2021	Суп картофельный с бобовыми	6,3	3,58	14,8	115,75	0,16	4,75	17,5	0,25	35,33	89,25	34,38	2,03
3.	1/1/030	Котлеты из говядины с соусом томатным	120	10,45	12,58	7,66	0,06	0,67	10	0,71	24,19	111,34	22,72	1,02
4.	1/7/2021	Пюре картофельное	4,86	7,2	10,44	126	0,14	4,32	36	0,18	45	88,2	28,8	0,99
5.	4/5/2021	Компот из смеси сухофруктов витамин	200	0,6	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		Итого за обед :	910	30,73	107,74	804,67	1,21	12,04	63,5	2,38	166,36	455,39	150,4	7,26
		Всего за день :	48,46	42,56	190,29	1353,28	1,77	14,83	250,26	2,67	541,54	817,84	223,91	10,28

Питания и энергетическая ценность по количеству меню с подгруппировкой детей от 1-2-18 лет

Пит. вещества (г)	Эн. ценность (ккал)		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Белки	6	7	9	10	11	12	13	14	15	16		
45,22	39,65	200,76	1,58	11,51	217,01	4,3	491,64	724,01	168,1	8,06		
49,83	49,63	222,73	4,38	33,85	94	8,58	245,32	726,52	174,08	10,81		
47,58	42,34	214,54	1,31	13,34	218,14	300,93	497,48	845,44	194,57	9,29		
57,63	43,68	197,83	1,27	25,83	156,3	6,74	564,8	819,15	163,42	10,49		
48,52	37,28	207,69	1,46	8,69	159,17	3,21	568,41	885,47	260,49	11,08		
54,04	50,62	199,09	1,27	19,22	230,54	301,41	239,25	886,25	169,06	8,54		
55,68	64,55	166,86	1,72	24,55	464,07	9,67	438,97	953,14	256,15	14,28		
42,97	13,43	227,2	1,62	8,94	124,91	4,9	412,26	808,77	212,46	7,98		
48,46	42,56	190,29	1,77	14,83	250,26	2,67	541,54	817,84	223,91	10,28		
49,78	54,65	185,73	4,29	22,61	185,31	8,22	198,56	562,03	156,96	11,4		
499,71	488,39	2012,72	20,67	183,37	2099,71	650,63	4198,23	8028,62	1979,2	102,21		
49,97	43,84	201,27	2,07	18,34	209,97	65,06	419,82	802,86	197,92	10,22		
45	46	191,5	0,7	35	450	5	600	600	150	9		
111,05	106,17	105,10	295,29	52,39	46,66	1301,26	69,97	133,81	131,95	113,57		

1 день
2 день
3 день
4 день
5 день
6 день
7 день
8 день
9 день
10 день
Итого
Среднее значение
коэффициент
выполнения %

Инициаторами литературы (Сферами реализации) являются: администрация, родители обучающихся, администрация образовательных учреждений, школа-интернат, администрация дошкольных учреждений, ИИЦ Пермь, 2021 г.