

СОГЛАСОВАНО

Директор школы

Семенова И.В.



« 1 » 2021г.

УТВЕРЖДАЮ

ИП Рахний Т.С. зав. производством



2021г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Для бесплатного горячего питания школьников в МАОУ «Школа №13»

Рацион:

1 Смена

2 Смена

День 1 (Понедельник)

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1 СМЕНА																
183.МТ2011	Каша рисовая молочная с м. сливочным	150	6,44	4,10	32,16	192,14	0,21	1,64	28,44	0,29	181,48	242,75	99,23	2,88		
376.МТ2011	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60		
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02		
15.МТ2011	Сыр российский (порциями)	20	5,48	4,43	0,00	70,00	0,01	0,11	43,20	0,08	130,00	75,00	5,25	0,15		
	Мандарин	90	0,90	0,20	8,10	43,00	0,00	6,00	4,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30		
	Итого	500	15,54	16,26	55,56	502,84	0,22	7,78	120,64	1,28	365,88	371,75	128,78	4,23		
2 СМЕНА																
71.МТ2011	Огурцы свежие в нарезке	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	12,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30		
268.331МТ	Виточки с соусом сметанным с томатом	80	6,58	11,63	8,60	194,00	0,19	2,54	23,00	1,82	13,32	18,89	84,39	1,10		
143.МТ2011	Калюста гушная	150	2,63	9,70	12,29	202,86	0,09	17,87	65,71	2,87	53,09	64,29	23,23	0,86		
389.МТ2011	Компот из апельсина	200	1,00	0,00	22,20	110,00	0,02	4,00	0,00	0,00	240,00	14,00	8,00	2,80		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
	Итого	520	12,59	21,72	58,05	583,03	0,35	27,35	100,71	5,02	323,51	146,98	131,52	5,99		

День 2 (Вторник)

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1 СМЕНА																
210,306МТ	Омлет натуральный с консервированным горошком	150	12,08	19,92	4,06	243,78	0,12	3,21	267,93	0,66	88,47	199,22	19,21	2,32		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60		
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02		
379.МТ2011	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	22,22	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13		
	Яблоко	110	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	10,00	3,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
	Итого	500	17,84	30,53	43,74	529,08	0,16	14,51	338,15	1,57	239,55	328,42	52,11	5,27		
2 СМЕНА																
23.М2011	Свежий помидор	60	0,77	3,71	1,07	10,00	0,05	12,18	0,00	2,02	10,33	19,27	10,57	0,50		
227.МТ2011	Рыба запеченая в молочном соусе	80	9,94	5,98	2,09	133,00	0,05	0,43	14,70	0,26	14,72	103,16	24,50	0,50		
310.МТ2011	Картофельное пюре	150	2,96	4,32	18,01	120,00	0,15	21,00	0,00	28,20	14,64	79,73	29,33	1,16		
349.МТ2011	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96		
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
	Итого	540	18,18	14,86	91,45	576,15	0,30	34,41	14,70	31,35	57,03	296,76	111,50	4,45		

День 3 (Среда)

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
1 СМЕНА																		
226.МТ2011	Рыбная котлета	70	8,94	3,98	2,09	82,00	0,05	0,43	14,70	0,26	14,72	103,16	24,50	0,50				
312.МТ2011	Пиоре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	119,73	0,01	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86				
	Огурец свежий	35	0,42	0,06	1,14	7,00	0,00	2,93	0,00	0,01	14,70	4,55	2,48	0,37				
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02				
377.МТ2011	Чай с лимоном	205	0,13	0,02	15,73	64,17	0,00	2,93	0,00	0,01	14,70	4,55	2,48	0,37				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60				
	Итого	500	14,76	13,92	38,22	410,60	0,06	10,04	92,85	1,14	91,67	217,41	66,06	2,72				
2 СМЕНА																		
29.МТ2011	Салат из свежих овощей с р/м	60	0,66	3,63	2,27	44,34	0,02	7,93	211,85	0,33	15,26	21,38	11,30	0,40				
250.МТ2011	Гуляш из мяса в томатном соусе	80	9,67	9,87	2,27	166,00	0,01	0,01	12,00	0,07	17,13	69,33	12,47	1,47				
309.МТ2011	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	202,50	0,97	0,00	0,00	23,70	4,86	37,17	21,12	1,11				
388.МТ2011	Компот из плодов сухих (шиповника)	200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93				
	Итого	520	18,21	18,62	62,01	554,61	1,04	107,94	223,85	24,37	51,88	161,81	55,06	4,44				

День 4 (Четверг)

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1 СМЕНА																
224,337.МТ2011	Запеканка творожная со стущ. молоком	150	10,03	7,83	29,71	258,75	0,07	1,18	0,05	2,03	114,92	151,31	23,78	1,11		
382.МТ2011	Какао с молоком	200	4,08	3,00	17,58	118,60	0,06	1,59	26,66	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	22,20	9,90	0,60		
	Яблоко	120	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	10,00	3,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
	Итого	500	16,60	11,56	70,89	496,05	0,13	12,77	29,71	2,83	290,04	309,07	64,02	4,39		
2 СМЕНА																
52.МТ2011	Салат из свежлы отварной с р/м	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79		
291.МТ2011	Плов из птицы	200	18,01	10,95	36,45	313,67	0,15	6,53	28,00	0,55	36,09	189,33	53,93	1,87		
342.МТ2011	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,78	110,00	0,10	1,80	0,00	0,00	6,40	4,40	3,60	0,18		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,61	0,44	18,42	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
	Итого	500	21,62	15,16	83,61	571,31	0,30	12,32	28,00	2,53	72,97	260,51	79,95	4,08		

День 6 (Понедельник)

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
1 СМЕНА																		
182.МТ2011	Каша пшенная молочная	150	5,31	3,19	33,50	184,29	0,08	0,84	14,91	0,08	97,14	129,55	34,00	0,89				
377.МТ2011	Чай с лимоном	205	0,13	0,02	15,73	64,17	0,00	2,93	0,00	0,01	14,70	4,55	2,48	0,37				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60				
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02				
15.МТ2011	Сыр российский (порциями)	20	5,48	4,43	0,00	70,00	0,01	0,11	43,20	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15				
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	10,00	3,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
	Итого	515	13,51	15,57	63,16	503,16	0,09	13,88	106,11	1,08	269,14	248,30	60,63	4,23				
2 СМЕНА																		
71.МТ2011	Овоши свежие в нарезке	60	0,54	0,00	1,71	10,20	0,03	6,72	40,80	0,24	9,30	16,80	10,20	0,42				
278.МТ2011	Шницель рубленый	80	10,00	15,00	10,31	223,00	0,19	0,92	30,00	2,06	21,62	85,51	17,32	0,88				
305.МТ2011	Рис припущенный	150	3,64	4,22	30,67	199,95	0,02	0,00	0,00	23,70	2,42	60,60	19,01	0,51				
342.МТ2011	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,78	110,00	0,10	1,80	0,00	0,00	6,40	4,40	3,60	0,18				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93				
	Итого	520	16,30	19,71	80,29	612,12	0,37	9,44	70,80	26,27	46,64	199,11	57,63	2,92				

День 8 (Среда)

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1 СМЕНА																
182.МТ2011	Каша овсяная молочная	150	5,53	3,99	31,51	184,29	0,15	0,84	14,14	0,44	206,03	162,36	43,33	1,23		
376.МТ2011	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28		
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60		
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02		
15.МТ2011	Сыр российский (порциями)	20	5,48	4,43	0,00	70,00	0,01	0,11	43,20	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15		
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	10,00	0,00	0,90	8,00	28,00	42,00	0,60		
	Итого	510	15,23	16,45	54,91	547,99	0,16	10,98	102,34	2,13	366,43	296,36	101,88	2,88		
2 СМЕНА																
48.МТ2011	Салат витаминный с р/м	60	0,50	3,66	3,16	47,64	0,02	5,27	259,06	1,76	11,64	18,46	10,92	0,63		
269,331.МТ	Коглета особая (мясная) с соусом сметанным с томатом	80	8,97	10,50	8,66	162,00	0,09	0,40	12,10	0,50	13,75	94,04	18,91	1,40		
309.МТ2011	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,97	0,00	0,00	23,70	4,86	37,17	21,12	1,11		
389.МТ2011	Компот из апельсинов	200	1,00	0,00	22,20	110,00	0,02	4,00	0,00	0,00	240,00	14,00	8,00	2,80		
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
	Итого	520	17,95	19,01	74,29	557,06	1,13	9,67	271,16	26,23	277,15	195,47	66,45	6,87		

День 9 (Четверг)

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1 СМЕНА																
330.МТ2011	Пудинг твороженный со сливч. молоком	150	10,34	5,16	29,29	277,50	0,79	0,71	62,44	0,53	127,95	184,14	23,81	1,29		
379.МТ2011	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	22,22	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13		
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60		
	Яблоко	120	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	10,00	3,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
	Итого	500	16,00	8,57	68,84	496,80	0,83	12,01	87,66	1,33	276,63	310,34	56,71	4,22		
2 СМЕНА																
6.МТ2011	Салат из соленых огурцов	60	0,66	3,00	3,60	43,20	0,00	6,10	1,10	0,00	14,58	5,20	2,58	0,40		
259.МТ2011	Жаркое по-домашнему	200	14,06	13,71	18,95	347,71	0,42	7,73	0,00	3,53	32,79	205,97	48,96	3,45		
		200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53		
388.МТ2011	Компот из плодов сухих (шиповник)	200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53		
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,96	0,33	13,82	91,96	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
	Итого	500	17,08	17,31	53,57	555,67	0,46	113,83	1,10	3,80	62,00	245,10	61,71	5,31		

День 10 (Пятница)

№ респ.	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1 СМЕНА																
	Оладьи с вареньем	180	7,88	7,17	11,10	359,00	0,24	0,66	0,02	0,98	87,30	37,17	21,12	2,57		
377.МТ2011	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	0,76	24,17	0,00	2,93	0,00	0,01	14,70	4,55	2,48	0,33		
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60		
	Фрукт	115	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	10,00	3,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
	Итого	525	10,50	7,92	35,46	501,87	0,24	13,59	3,02	1,79	124,90	77,92	42,50	5,70		
2 СМЕНА																
23.М2011	Свежий помидор	60	0,77	3,71	1,07	10,00	0,05	12,18	0,00	2,02	10,33	19,27	10,57	0,50		
330.МТ2011	Голубцы ленивые	200	7,14	10,11	7,78	336,00	0,06	0,41	36,18	0,09	62,56	62,82	12,93	23,18		
350.МТ2011	Компот из свежих ягод	200	0,16	0,08	27,50	106,36	0,01	24,00	0,00	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14		
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,96	0,33	13,82	91,96	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
	Итого	500	10,03	14,23	50,17	544,32	0,15	36,59	36,18	2,58	87,99	122,89	35,40	24,75		