

«Утверждено»
Директор ЦОС «Школьник» - Яковлева М.О



Подпись:

Яковлева

«Разработано»
Технолог Диева А.А. Подпись:

Диева

«Согласовано»



Подпись:

[Handwritten signature]

Примерное 10-дневное меню для
питания учащихся с 11 до 18 лет
г.Медвежьегорска.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню столовой
СБОРНИК Лапшина Т.В

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Возраст: с 11до 18лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
297	Каша рассыпчатая пшеничная молочная	250	9,3	11	44	312	0,225				161,5			1,48
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	37,3				0,11	1,1	0,95	0,15	0,01
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3		15,2	60					7,2			0,8
3	Бутерброд с сыром	15/5/15	5,9	9,02	8,34	139,42	0,03				61,24			0,42
	Мандарин	100	0,8		11,25	53	0,09	16,1		0,2	35	8	11	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,03	14,6	57,12	1,5						2,38	0,17
Итого за завтрак			18,73	24,18	93,44	658,84	1,845	16,1		0,31	266,04	8,95	13,53	2,98
Обед														
37	Салат из сырых овощей	100	1,5	4,1	4,2	61	0,03				18,98			0,5
132	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	3,71	5,57	24,89	167,14		31,11		0,67	193,45			
437	Гуляш из говядины	80/80	22,25	10,41	6,4	211,2	0,102	0,64	0,1	0,64	172,8	220,16	18,18	5,59
520	Пюре картофельное	180	3,84	8,28	37,27	191,83		36			6,96			1,62
638	Компот из кураги	200	3,2		46,8	194		5,6			24,46	6,16	5,04	1,2
	Хлеб ржаной	40	1,52	0,4	17,8	78	1,5			0,05	35			1
Итого за Обед			36,02	28,76	137,36	903,17	1,632	73,35	0,1	1,36	451,65	226,32	23,22	9,91
Итого за день			54,75	52,94	230,8	1562,01	3,477	89,45	0,1	1,67	717,69	235,27	36,75	12,89
Итого за день			54,75	52,94	230,8	1562,01	3,477	89,45	0,1	1,67	717,69	235,27	36,75	12,89

Рацион: Меню столовой
Вторник

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Возраст: с 11до 18лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
340	Омлет натуральный с маслом	250	22,18	32,5	3,83	396,67		0,05			132,55		19,83	3,25
2	Бутерброд с джемом	20/5/15	1,64	5,04	22,24	139,6	0,03	0,1			8			0,66
685	Чай с сахаром	200/15	0,07		15	60	0,04	0,03			0,03	22,13	1,4	0,28
	Йогурт	125	6,25	4	4,38	110	0,05	0,75	0,3		152,5	120	18,75	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,03	14,6	57,12	1,5						2,38	0,17
Итого за завтрак			32,54	41,57	60,05	763,39	1,62	0,93	0,3		293,08	142,13	42,36	4,49
Обед														
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	88		38,3			43,17			0,3
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21	120		10,11			22,7	66,14	29,09	1,1
492	Плов из курицы	250	24	16,98	49,7	425,4	1,5	2,4			1		4	18
639	Компот из сухофруктов	200	0,6		14,8	124					60		25	1,6
	Хлеб ржаной	40	1,52	0,4	17,8	78	1,5			0,05	35			1
Итого за Обед			30,42	24,98	112,2	835,4	3	50,81		0,05	161,87	66,14	58,09	22
Итого за день			62,96	66,55	172,25	1598,79	4,62	51,74	0,3	0,05	454,95	208,27	100,45	26,49
Итого за день			62,96	66,55	172,25	1598,79	4,62	51,74	0,3	0,05	454,95	208,27	100,45	26,49

Рацион: Меню столовой
среда

День: среда
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Возраст: с 11до 18лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
366	Запеканка из творога со сметаной	250/30	28,56	7,34	62,54	452,2	0,126	0,98	0,1	0,84	342,9		56,15	1,32
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3		15,2	60					7,2			0,8
1	Бутерброд с маслом	15/10	1	4,18	5,95	66	0,019				3,41			0,26
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,03	14,6	57,12	1,5						2,38	0,17
Итого за завтрак			32,26	11,55	98,29	635,32	1,645	0,98	0,1	0,84	353,51		58,53	2,55
Обед														
20	Салат из свежих огурцов и помидоров с заправкой №615	100	0,7	7,4	2,9	81					16,03			0,43
139	Суп картофельный с горохом	250	6,75	6	27	183,25		33,41			18,43	59,11	22,03	0,75
388	Котлеты(биточки)рыбные	100	23,4	25,35	18,8	398,8		0,55			72,25			2,07
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	37,3				0,11	1,1	0,95	0,15	0,01
203	Картофель отварной	180	3,53	5	37,52	255,94	0,108				16,19			1,43
638	Компот из изюма	200			22	110		0,32			28,7			0,62

Хлеб ржаной	40	1,52	0,4	17,8	78	1,5				0,05	35				1
Итого за Обед		35,93	48,28	126,07	1144,29	1,608	34,28			0,16	187,7	60,06	22,18	6,31	
Итого за день		68,19	59,83	224,36	1779,61	3,253	35,26	0,1	1	541,21	60,06	80,71	8,86		
Итого за день		68,19	59,83	224,36	1779,61	3,253	35,26	0,1	1	541,21	60,06	80,71	8,86		

Рацион: Меню столовой
Четверг

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Возраст: с 11до 18лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
завтрак															
413	Сосиска отварная с маслом	100/5	12,08	19,22	1,58	226,8					52,5	173,25		2,42	
332	Макаронные отварные	180	6,12	9	42,38	243	0,24				1,44		6,66	0,54	
693	Какао с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,06	1,69			163,15			1,3	
	Груша	100	0,4		10,7	42	0,02	5		0,36	19	16	12	3,3	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,04	19,47	76,16	2						3,17	0,23	
Итого за завтрак			23,2	29,86	91,48	677,28	2,32	6,69		0,36	236,09	189,25	21,83	7,79	
Обед															
109	Борщ со сметаной	250/10	2,3	8,17	13,45	136,19	0,05	8,1	0,1		50,12			1,14	
423	Бефстроганов	100	8,36	22,06	18,88	292,32	0,1	1,28			27,42			0,82	
509	Греча отварная	180	8,39	3,96	42,53	203,83					15,54			5,04	
	Помидор свежий	20	0,2		0,8	4,8	0,8	5,6	3	0,9	0,3	26	1	1	
636	Компот из мандаринов	200	0,2		8,65	35		6			7,68			0,09	
	Хлеб ржаной	40	1,52	0,4	17,8	78	1,5			0,05	35			1	
Итого за Обед			20,97	34,59	102,11	750,14	2,45	20,98	3,1	0,95	136,06	26	1	9,09	
Итого за день			44,17	64,45	193,59	1427,42	4,77	27,67	3,1	1,31	372,15	215,25	22,83	16,88	
Итого за день			44,17	64,45	193,59	1427,42	4,77	27,67	3,1	1,31	372,15	215,25	22,83	16,88	

Рацион: Меню столовой
Пятница

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Возраст: с 11до 18лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
завтрак															
302	Каша молочная рисовая вязкая	250	3,75	1,25	39,5	272,5					164,81		37,95		
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	37,3				0,11	1,1	0,95	0,15	0,01	
692	Кофейный напиток на молоке	200	5	7,2	57,4	304					92,84	68,08	13,52	0,2	
	Киви	100	2	0,52	14,66	61	0,2	10	0,2	0,3	180	34	25	0,8	
2	Бутерброд с повидлом	20/5/15	1,2	3,1	21	118									
Итого за завтрак			11,98	16,2	132,61	792,8	0,2	10	0,2	0,41	438,75	103,03	76,62	1,01	
Обед															
50	Салат из свеклы с сыром	100	1,53	8,2	7,07	162	0,02	3,33			210			0,93	
137	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	2,87	2,35	22,17	261,73					0,11			77,35	
436	Жаркое "По-Домашнему"	166/80	42,89	45,26	37,44	772,85		26,21			59,68		93,18	7,31	
632	Компот из яблок	200	0,15		25,36	103,32		26,4			0,9			6,67	
	Хлеб ржаной	40	1,52	0,4	17,8	78	1,5			0,05	35			1	
Итого за Обед			48,96	56,21	109,84	1377,9	1,52	55,94		0,05	305,69		93,18	93,26	
Итого за день			60,94	72,41	242,45	2170,7	1,72	65,94	0,2	0,46	744,44	103,03	169,8	94,27	

ООО "Гармония"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню столовой

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Возраст: с 11до 18лет

Понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
завтрак															
362	Пудинг из втораго(запеченный) со сметаной	250/20	34,97	23,83	82,6	714,71	0,473				476,46			0,16	
3	Бутерброд с сыром	15/5/15	5,9	9,02	8,34	139,42	0,03				61,24			0,42	
685	Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69	0,02	0,64			60,3			0,08	
	Банан	100	1,5		13,8	64	0,02	10		0,14	12,5	12,5	7,9	0,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,03	14,6	57,12	1,5						2,38	0,17	
Итого за завтрак			46,37	34,68	131,74	1044,25	2,043	10,64		0,14	610,5	12,5	10,28	1,63	
Обед															
19	Салат из свежих помидоров с заправкой №615	100	0,75	3,75	4	53,33	0,04	14,09			13,12			0,59	
139	Суп картофельный с горохом	250	6,75	6	27	183,25		33,41			18,43	59,11	22,03	0,75	
451	Котлеты из говядины	100	22,5	18,23	18,13	328,13	0,1				40,83			1,61	
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	37,3				0,11	1,1	0,95	0,15	0,01	

	Рис отварной.	180	4,46	4,25	45,14	241,2	0,24		6,4	104	672	216	8
38	Компот из изюма	200			22	110	0,32			28,7			0,62
	Хлеб ржаной	40	1,52	0,4	17,8	78	1,5		0,05	35			1
Итого за Обед			36,01	36,76	134,12	1031,21	1,88	47,82	6,56	241,18	732,06	238,18	12,58
Итого за день			82,38	71,44	265,86	2075,46	3,923	58,46	6,7	851,68	744,56	248,46	14,21

Рацион: Меню столовой			82,38	71,44	265,86	2075,46	3,923	58,46	6,7	851,68	744,56	248,46	14,21	
Вторник			День: вторник				Сезон: Осенне-зимний							
			Неделя: 2				Возраст: с 11до 18лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
304	Каша Боярская (из пшена с изюмом)	250	7,55	9,09	42,86	408,95	0,05				9,3			0,75
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	37,3				0,11	1,1	0,95	0,15	0,01
693	Какао с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,06	1,69			163,15			1,3
1	Бутерброд с маслом	15/10	1	4,18	5,95	66	0,019				3,41			0,26
	Йогурт	125	6,25	4	4,38	110	0,05	0,75	0,3		152,5	120	18,75	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,03	14,6	57,12	1,5						2,38	0,17
Итого за завтрак			18,63	23,03	85,19	768,69	1,679	2,44	0,3	0,11	329,46	120,95	21,28	2,62
Обед														
124	Щи со сметаной	250/10	2,59	7,84	13,17	143	0,074	17,87	0,2	0,21	43,8	53,11	21,37	1,49
369	Рыба отварная, соус польский №606	100/30	22,4	18,4	15,88	256,5	0,09	4,5	1,1		13,1		10	10
520	Пюре картофельное	180	3,84	8,28	37,27	191,83		36			6,96			1,62
632	Компот из яблок	200	0,15		25,36	103,32		26,4			0,9			6,87
	Хлеб ржаной	40	1,52	0,4	17,8	78	1,5			0,05	35			1
Итого за Обед			30,5	34,92	109,48	772,65	1,664	84,77	1,3	0,26	99,76	53,11	31,37	20,78
Итого за день			49,13	57,95	194,67	1541,34	3,343	87,21	1,6	0,37	429,22	174,06	52,65	23,4
Итого за день			49,13	57,95	194,67	1541,34	3,343	87,21	1,6	0,37	429,22	174,06	52,65	23,4

Рацион: Меню столовой			День: среда				Сезон: Осенне-зимний							
Среда			Неделя: 2				Возраст: с 11до 18лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
461	Тефтели из говядины	100	9,44	15,21	12,72	225,53	0,044	1,61			24,96			0,96
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	37,3				0,11	1,1	0,95	0,15	0,01
509	Греча отварная	180	8,39	3,96	42,53	203,83					15,54			5,04
3	Бутерброд с сыром	15/5/15	5,9	9,02	8,34	139,42	0,03				61,24			0,42
685	Чай с сахаром	200/15	0,07		15	60	0,04	0,03			0,03	22,13	1,4	0,28
	Киви	200	4	1,04	29,32	122	0,4	20	0,4	0,6	360	68	50	1,6
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,04	19,47	76,16	2						3,17	0,23
Итого за завтрак			31,03	33,4	127,43	864,24	2,514	21,64	0,4	0,71	462,87	91,08	54,72	8,54
Обед														
40	Салат Витаминный	100	1,5	4,6	11	91	0,03	13,7			38,1			0,95
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21	120		10,11			22,7	66,14	29,09	1,1
489	Рагу из курицы	250	11,43	17,14	37,14	364,29				1,29	48,57	271,43	60	
639	Компот из сухофруктов	200	0,6		14,8	124					60		25	1,6
	Хлеб ржаной	40	1,52	0,4	17,8	78	1,5			0,05	35			1
Итого за Обед			17,95	24,64	101,74	777,29	1,53	23,81		1,34	204,37	337,57	114,09	4,65
Итого за день			48,98	58,04	229,17	1641,53	4,044	45,45	0,4	2,05	667,24	428,65	168,81	13,19
Итого за день			48,98	58,04	229,17	1641,53	4,044	45,45	0,4	2,05	667,24	428,65	168,81	13,19

Рацион: Меню столовой			День: четверг				Сезон: Осенне-зимний							
Четверг			Неделя: 2				Возраст: с 11до 18лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
333	Макароны с сыром	180/30	10,73	10,38	43,98	315	0,07	0,16			228,71			0,88
337	Яйцо вареное	20	2,5	2,1	0,2	31	0,175	0,15	0,1	1	37,5	78,5	23	1,15
692	Кофейный напиток на молоке	200	5	7,2	57,4	304					92,84	68,08	13,52	0,2
2	Бутерброд с джемом	15/5/20	1,64	5,04	22,24	139,6	0,03	0,1			8			0,66
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,04	19,47	76,16	2						3,17	0,23
Итого за завтрак			23,07	24,76	143,29	865,76	2,275	0,41	0,1	1	367,05	146,58	39,69	3,12
Обед														
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	88		38,3			43,17			0,3
109	Борщ со сметаной	250/10	2,3	8,17	13,45	136,19	0,05	8,1	0,1		50,12			1,14
478	Запеканка картофельно-мясная с соусом	250	22,39	25,78	31,37	449,24	0,205				31,04			4,13
636	Компот из мандаринов	200	0,2		8,65	35		6			7,68			0,09
	Хлеб ржаной	40	1,52	0,4	17,8	78	1,5			0,05	35			1
Итого за Обед			27,81	39,45	80,17	786,43	1,755	52,4	0,1	0,05	167,01			6,66
Итого за день			50,88	64,21	223,46	1652,19	4,03	52,81	0,2	1,05	534,06	146,58	39,69	9,78

			50,88	64,21	223,46	1652,19	4,03	52,81	0,2	1,05	534,06	146,58	39,69	9,78
за день			День: пятница				Сезон: Осенне-зимний							
Питание: Меню столовой			Неделя: 2				Возраст: с 11 до 18 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
366	Запеканка из творога со сметаной	250/20	27,54	7,07	60,3	436,05	0,122	0,95	0,1	0,81	330,66		54,15	1,27
3	Бутерброд с сыром	15/5/15	5,9	9,02	8,34	139,42	0,03				61,24			С,42
	Йогурт	125	6,25	4	4,38	110	0,05	0,75	0,3		152,5	120	18,75	0,13
685	Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69	0,02	0,64			60,3			0,08
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,04	19,47	76,16	2							3,17
	Итого за завтрак		44,49	21,93	104,89	830,63	2,222	2,34	0,4	0,81	604,7	120	76,07	2,13
Обед														
71	Винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,3	55	0,03	5,18			23,23			0,68
142	Суп картофельный с рыбой	250	7,25	2,25	20,49	131,25		4,55		0,66	33,34	222,23	14,34	1,11
431	Печень "По-Строгановски" с соусом сметанным №600	80/30	26,76	18,15	3,11	283,25					22,11			9,42
534	Капуста тушеная	180	6,9	8,28	19,42	169,2	0,036	24,55			41,36		14,26	0,86
639	Компот из сухофруктов	200	0,6		14,8	124					60		25	1,6
	Хлеб ржаной	40	1,52	0,4	17,8	78	1,5			0,05	35			1
	Итого за Обед		44,33	31,38	82,92	840,7	1,566	34,28		0,71	215,04	222,23	53,6	14,67
	Итого за день		88,82	53,31	187,81	1671,33	3,788	36,62	0,4	1,52	819,74	342,23	129,67	16,8

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

М.П.

