

ПРИМЕРНОЕ меню
для организации горячего питания
учащихся 12 лет и старше
нельготной категории в МБОУ СОШ №4

День: Понедельник

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 12 лет и старше

№ гтк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 260/2013	Каша "Дружба"	200/5	5,26	11,60	25,06	226,20	0,08	1,32	0,08	0,20	126,60	30,60	0,56	140,40
№ 100/2013	Сыр порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	10,00	0,18	118,00
№ 105/2013	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	0,00	0,02	0,02
№ 501/2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	14,00	0,10	90,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
№ 112/2013	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00
№ 588/2013	Изделие кондитерское (вафли)	20	0,56	0,66	15,46	70,00	0,01	0,00	0,00	0,14	3,20	2,00	0,30	7,20
Итого:			20,29	29,43	103,20	741,85	0,24	12,76	0,21	1,57	468,00	76,10	4,19	415,37

День: Вторник

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 12 лет и старше

№ гтк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 395/2013	Сосиска молочная с маслом сливочным	100/5	10,42	25,02	0,04	267,40	0,14	0,00	0,03	0,45	31,60	17,00	1,61	134,95
№ 429/2013	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184,00	0,18	6,80	0,06	0,20	52,00	38,00	1,40	114,00
№ 494/2013	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
№ 112/2013	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	13,00	0,30	23,00
№ 590/2013	Изделие кондитерское (печенье)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,70	5,80	4,00	0,42	18,00
Итого:			22,82	36,58	96,92	815,05	0,46	69,60	0,09	2,38	152,60	84,50	4,96	342,70

День: Среда

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 12 лет и старше

№ гтк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 412/2013	Биточки из мяса птицы	100	15,00	10,70	9,29	188,57	1,43	0,86	0,04	0,43	37,14	18,57	1,14	94,29
№ 291/2013	Макароны отварные	200	7,54	0,90	38,72	193,20	0,08	0,02	0,00	1,06	7,60	10,80	1,04	47,60
№ 493/2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	1,00	0,30	3,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
№ 112/2013	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	0,10	17,00
№ 589/2013	Изделие кондитерское (пряник)	40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,03	0,00	0,00	0,96	4,40	3,60	0,32	20,00
Итого:			31,50	14,28	137,41	802,42	1,68	38,88	0,04	3,48	110,14	55,47	3,73	230,64

День: Четверг

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 12 лет и старше

№ гтк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 342/2013	Рыба, тушенная в сметанном соусе	100	9,70	5,20	2,90	97,00	0,07	1,60	0,02	2,65	31,50	24,50	0,50	144,50
№ 414/2013	Рис отварной	200	4,92	8,10	45,08	272,80	0,04	0,00	0,05	0,38	6,80	30,40	0,70	94,40
№ 106/2013	Овощи натуральные (огурцы свежие)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	6,00	0,27	7,80
№ 495/2013	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	15,00	0,40	93,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
№ 112/2013	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00
№ 588/2013	Изделие кондитерское (вафли)	20	0,56	0,66	15,46	70,00	0,01	0,00	0,00	0,14	3,20	2,00	0,30	7,20
Итого:			23,02	16,29	126,79	748,25	0,28	20,40	0,08	4,41	203,70	97,40	5,20	406,65

День: пятница

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 12 лет и старше

№ гтк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 316/2013	Запеканка рисовая с творогом	200	11,46	11,20	50,26	348,00	0,06	0,14	0,14	0,54	70,66	33,34	1,06	177,34
№ 481/2013	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,01	0,20	0,01	0,04	61,40	6,80	0,04	43,80
№ 494/2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
№ 112/2013	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	2,30	16,00
№ 590/2013	Изделие кондитерское (печенье)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,70	5,80	4,00	0,42	18,00
Итого:			20,60	15,76	138,64	781,25	0,19	8,14	0,15	2,51	186,06	68,64	5,05	307,89

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 12 лет и старше

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№247/2013	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	200	8,56	14,12	31,52	287,4	0,18	1,42	0,08	0,8	154,6	71	1,7	241,6
№ 100/2013	Сыр порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	10,00	0,18	118,00
№ 105/2013	Масло сливочное фасованое	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	0,00	0,02	1,90
№ 496/2013	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	27,00	0,80	110,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,08	0	0	0,83	15	10,5	0,83	48,75
№ 112/2013	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	13,00	0,30	23,00
№ 588/2013	Изделие кондитерское (вафли)	20	0,56	0,66	15,46	70,00	0,01	0,00	0,00	0,14	3,20	2,00	0,30	7,20
Итого:			24,49	32,35	117,06	864,05	0,36	62,86	0,21	2,17	512,00	133,50	4,13	550,45

День: Вторник

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 12 лет и старше

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 395,105/2013	Сосиска молочная с маслом сливочным	100/5	10,42	25,02	0,04	267,40	0,14	0,00	0,03	0,45	31,60	17,00	1,61	134,95
№ 291/2013	Макароны отварные	200	7,54	0,90	38,72	193,20	0,08	0,02	0,00	1,06	7,60	10,80	1,04	47,60
№ 494/2013	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный или зерновой	75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,08	0	0	0,83	15	10,5	0,83	48,75
№ 112/2013	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	42,00	0,60	28,00
№ 590/2013	Изделие кондитерское (печенье)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,48	2,20	1,80	0,16	10,00
Итого:			26,76	28,98	126,74	877,25	0,36	12,82	0,03	3,22	78,60	84,10	4,64	273,30

День: Среда

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 12 лет и старше

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 388/2013	Тефтели из говядины в молочном соусе	70/30	10,30	10,70	8,00	170,00	0,05	1,00	0,07	0,40	23,00	15,00	1,60	110,00
№ 414/2013	Рис отварной	200	4,92	8,10	45,08	272,80	0,04	0,00	0,05	0,38	6,80	30,40	0,70	94,40
№ 495/2013	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	15,00	0,40	93,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный или зерновой	75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,08	0	0	0,83	15	10,5	0,83	48,75
112/2013	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	0,10	17,00
589/2013	Изделие кондитерское (пряник)	20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,02	0,00	0,00	0,48	2,20	1,80	0,16	10,00
Итого:			24,40	21,84	128,38	811,25	0,29	40,30	0,13	2,29	209,00	83,70	3,79	373,15

День: Четверг

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 12 лет и старше

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
№ 337/2013	Рыба запеченая в омлете	100	15,90	7,80	3,20	147,00	0,09	0,50	0,06	4,10	40,00	25,00	1,00	203,00
№ 22/2013	Салат из помидоров свежих	100	1,00	10,20	3,50	110,00	0,04	16,50	0,00	5,00	13,00	18,00	0,80	24,00
№ 520/2013	Напиток клюквенный	200	0,10	0,00	20,70	83,00	0,00	1,20	0,00	0,00	3,00	3,00	0,20	2,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный или зерновой	75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,08	0	0	0,83	15	10,5	0,83	48,75
№ 112/2013	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	2,30	16,00
№ 588/2013	Изделие кондитерское (вафли)	20	0,56	0,66	15,46	70,00	0,01	0,00	0,00	0,14	3,20	2,00	0,30	7,20
Итого:			23,66	19,56	90,06	633,25	0,24	23,20	0,06	10,47	93,20	70,50	5,43	300,95

День: пятница

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 12 лет и старше

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
№ 407/2013	Рагу из птицы	200	15,78	16,46	18,18	283,42	0,14	11,88	0,02	3,54	28,58	44,58	2,06	158,86
№ 106/2013	Овощи натуральные (огурцы свежие)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	6,00	0,27	7,80
№511/2013	Компот из черной смородины	200	0,30	0,10	17,20	71,00	0,01	24,00	0,00	0,00	11,00	9,00	0,40	10,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный или зерновой	75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,08	0	0	0,83	15	10,5	0,83	48,75
№ 590/2013	Изделие кондитерское (печенье)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,48	2,20	1,80	0,16	10,00
№ 112/2013	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00
Итого:			23,92	19,55	97,71	665,27	0,30	53,38	0,02	5,26	76,98	80,88	5,92	246,41