



Утверждаю:

Директор школы

приказ №97 от 16.08.2024г
Габдрахманов Р.Р./

меню с12 до 18 лет, сезон: осень - зима

№ по сборнику рецептов	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)					
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
1 неделя												
понедельник												
завтрак												
4	Помидоры свежие порционно	60	0,5	0,2	2,0	14,0	8,0	5,0	0,3	0,0	0,0	3,0
451	Котлета рубленая из говядины	90	13,0	11,0	11,0	190,0	25,4	20,9	1,0	0,1	0,1	0,8
332	Макаронные изделия отварные	230/10	8,4	6,4	51,0	301,0	14,3	11,2	1,1	0,1	0,0	0,0
593	Соус томатный	70	0,7	3,1	4,2	49,0	3,5	4,9	0,2	0,0	0,0	1,4
685	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,9	35,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1	Хлеб ржаной	25	1,7	0,0	15,0	43,0	17,0	0,0	2,0	0,1	0,0	0,0
	итого		24,4	17,6	93,1	632,0	68,5	42,0	4,7	0,3	0,1	5,2
вторник												
завтрак												
71	Салат из моркови	100	1,0	4,5	14,5	100,0	20,70	29,0	0,6	0,0	0,0	1,7
471	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	60/50	7,5	10,1	19,0	116,0	35,5	26,5	1,1	0,1	0,2	0,1
297	Каша гречневая рассыпчатая	200/10	8,4	5,3	34,8	280,0	21,6	204,8	7,0	0,3	0,2	0,0
593	Соус томатный	70	0,7	3,1	4,2	49,0	3,5	4,9	0,2	0,0	0,0	1,4
631	Компот из яблок	200	0,2	0,1	17,2	68,0	6,0	3,1	0,8	0,0	0,0	1,6
1	Хлеб ржаной	25	1,7	0,0	15,0	43,0	17,0	0,0	2,0	0,1	0,0	0,0
	итого		19,50	20,00	104,70	656,00	83,57	268,3	11,70	0,51	0,34	4,9
среда												
завтрак												
388	Котлета рыбная	70	8,6	4,8	7,2	106,4	59,6	38,2	1,7	0,2	0,2	0,5
520	Картофельное пюре	230/8	4,7	8,1	2,9	215,0	55,8	45,0	1,6	0,2	0,2	8,0
43	Салат из белокочанной капусты	100	2,2	4,5	10,5	91,0	61,3	21,3	0,8	0,0	0,1	22,7
1	Бутерброд с маслом	30	2,4	8,6	14,6	146,0	8,1	9,9	0,6	0,1	0,0	0,0
685	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,9	35,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	43,0	17,0	0,0	2,0	0,1	0,0	0,0
	итого		20,0	26,0	60,1	636,4	202,1	114,5	6,8	0,5	0,4	31,1
четверг												
завтрак												
64	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,40	8,20	8,00	110,00	37,20	20,20	1,30	0,00	0,04	9,0
215	Рагу овощное	200	4,00	11,00	23,00	198,00	53,00	48,00	1,67	0,13	0,09	16,1
1	Бутерброд с маслом	30	2,40	8,60	14,60	146,00	8,10	9,90	0,60	0,05	0,03	0,0
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1,00	0,05	27,50	110,00	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,3
1	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	43,0	17,0	0,0	2,0	0,1	0,0	0,0
	итого		10,80	27,85	88,10	607,00	143,99	96,37	6,18	0,29	0,19	25,42
пятница												
завтрак												
16	Салат из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3,0	55,0	20,5	11,7	0,5	0,0	0,0	3,8
451	Котлета рубленая из говядины	90	8,0	9,5	6,3	190,0	25,4	20,9	1,0	0,1	0,1	0,8
593	Соус томатный	70	0,7	3,1	4,2	49,0	3,5	4,9	0,2	0,0	0,0	1,4
534	Капуста тушеная	230	5,0	7,5	21,7	174,0	118,0	45,2	1,7	0,1	0,1	37,9
686	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	10,2	41,0	3,1	0,8	0,1	0,0	0,0	2,8
1	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	43,0	17,0	0,0	2,0	0,1	0,0	0,0
	итого		16,7	21,5	60,4	552,0	187,5	83,4	5,6	0,3	0,2	46,8

№ по сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)					
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
2 неделя												
понедельник												
завтрак												
75	Салат с сыром	80	8,00	10,00	4	100,00	253,76	35,54	0,60	0,12	0,18	4,9
125	Котлета Рябушка (из птицы)	80	8,5	9,0	39,2	153,0	18,0	18,8	1,5	0,1	0,1	0,3
302	Каша рисовая молочная	230/7	9,70	12,50	54,40	301,00	243,96	53,64	0,77	0,11	0,30	1,1
686	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	10,2	41,0	3,1	0,8	0,1	0,0	0,0	2,8
1	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	43,0	17,0	0,0	2,0	0,1	0,0	0,0
	итого		28,4	31,5	118,8	638,0	535,8	108,8	5,0	0,4	0,6	9,1
вторник												
завтрак												
43	Салат из белокочанной капусты	100	2,2	4,5	10,5	81,0	61,3	21,3	0,8	0,0	0,1	22,7
451	Котлета рубленая из говядины	90	8,0	9,5	6,3	190,0	25,4	20,9	1,0	0,1	0,1	0,8
332	Макаронные изделия отварные	230/10	8,4	6,4	51,0	301,0	14,3	11,2	1,1	0,1	0,0	0,0
705	Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	27,0	76,0	11,0	3,0	0,6	0,0	0,0	80,0
1	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	43,0	17,0	0,0	2,0	0,1	0,0	0,0
	итого		21,2	20,7	109,8	691,0	129,0	56,4	5,5	0,3	0,2	103,5
среда												
завтрак												
388	Котлета рыбная	70	8,6	4,8	7,2	106,4	59,6	38,2	1,7	0,2	0,2	0,5
520	Картофельное пюре	230	4,7	8,1	2,9	215,0	55,8	45,0	1,6	0,2	0,2	8,0
4	Помидоры свежие порционно	60	0,5	0,2	2,0	14,0	8,0	5,0	0,3	0,0	0,0	3,0
685	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,9	35,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1	Бутерброд с маслом	30	2,4	8,6	14,6	146,0	8,1	9,9	0,6	0,1	0,0	0,0
1	Хлеб ржаной	50	2,0	0,0	15,0	43,0	17,0	0,0	2,0	0,1	0,0	0,0
	итого		18,3	21,7	51,6	559,4	148,8	98,1	6,3	0,5	0,4	11,4
четверг												
завтрак												
64	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,4	8,2	8,0	110,0	37,2	20,2	1,3	0,0	0,0	9,0
471	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	60/50	7,5	10,1	19,0	116,0	35,5	26,5	1,1	0,1	0,2	0,1
297	Каша гречневая рассыпчатая	200/7	8,4	5,3	34,8	280,0	21,6	204,8	7,0	0,3	0,2	0,0
593	Соус томатный	70	0,7	3,1	4,2	49,0	3,5	4,9	0,2	0,0	0,0	1,4
648	Кисель из коня на плод или ягодных экстрактах	200	0,0	0,0	20,0	76,0	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
1	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	43,0	17,0	0,0	2,0	0,1	0,0	0,0
	итого		20,0	23,6	101,0	674,0	115,3	256,4	11,7	0,5	0,4	10,5
пятница												
завтрак												
492	Плов из курицы	250	16,3	18,0	50,4	500,0	46,0	86,0	3,9	0,2	0,3	2,9
593	Соус томатный	70	0,7	3,1	4,2	49,0	3,5	4,9	0,2	0,0	0,0	1,4
4	Огурцы свежие порционно	60	0,5	0,2	2,0	14,0	8,0	5,0	0,3	0,0	0,0	3,0
636	Компот из апельсинов	200	0,4	0,1	17,3	70,0	15,4	5,7	0,2	0,0	0,0	12,0
1	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	43,0	17,0	0,0	2,0	0,1	0,0	0,0
	итого		17,9	18,3	88,9	676,0	89,9	101,6	6,6	0,3	0,3	19,3

примечания

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная
- дрожжи йодированные
- рекицен "РД"

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептов 1996г, 1997г, 2004г, 2012г, ТТК.

В примерном меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.

Допускаются замены:

1. Гарниры из овощей на гарниры из макаронных изделий или круп
2. Блюда из птицы на блюда из мяса и наоборот
3. Блюда из котлетной массы на натуральные
4. Напитки на компоты из замороженных ягод и других продуктов
5. По просьбе родителей