

Меню на 12 – 18 лет лет День № 1 сезон Весна-Лето.

«УТВЕРЖДАЮ» директор школы:

О. Н. Варкентин

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У	Энергетич	В 1	С	А(мкг) Е	Ca	Р	Мg	Рe		
	Завтрак														
71М	Подгарнировка из огурцов свежих	30	0,21	0,03	0,57	3,60	0,01	1,47	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15	
255 М/ссж	Печень но -строгановски, 45/45	90	12,76	8,90	6,83	159,41	0,23	23,06	5509,15	2,47	23,79	226,57	15,10	4,79	
171 М/ссж	Каша перловая рассыпчатая	160	4,71	5,19	33,62	260,22	0,06	0,00	25,60	0,62	21,75	164,09	20,12	0,92	
б/н/ссж	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18	
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54	
	Итого за завтрак	505,01	21,27	15,45	77,54	538,87	0,38	75,43	5575,6	4,01	73,93	429,76	45,67	6,58	

День № 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А(мкг) Е	Ca	Р	Мg	Рe	
	Завтрак													
71М	Помидоры св. порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
280КА,СЖ	Говядина тушеная с черносливом	90	10,01	11,25	7,63	173,06	0,04	2,58		1,77	20,46	113,08	25,42	1,88
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	160	6,24	3,05	39,90	212,23	0,10	0,00	12,80	0,88	12,69	50,38	9,12	0,92
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
	Итого за завтрак	502,00	19,95	15,61	80,59	545,60	0,22	10,98	12,80	3,50	63,60	207,47	49,06	4,40

День № 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А(мкг) Е	Ca	Р	Мg	Рe	
	Завтрак													
177М/ссж	Каша пшенная с изюмом	200	7,98	8,19	43,41	280,48	0,22	0,57	33,50	0,24	138,73	201,14	53,41	1,61
15М	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
382М/ссж	Какао с молоком	180	3,59	2,85	12,71	92,08	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	0,99
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
	Фрукты (Киви)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00		0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
	Итого за завтрак	540,00	18,46	16,05	89,92	582,10	0,33	7,13	77,12	1,43	441,15	449,59	107,16	5,59

№ рец. День № 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	ж	У		В 1	С	А(мкг) Е	Ca	Р	Мg	Рe	
	Завтрак													
71М	Подгарнировка из огурцов свежих	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
320К/ссж	Куриное филе запеченое с маслом	90	26,18	9,45		165,94	0,11	2,38	47,60	1,90	20,34	191,22	22,83	1,58
312М/ссж	Картофельное пюре	160	3,50	4,26	23,66	147,40	0,17	27,67	19,52	0,18	48,15	103,97	35,32	1,30
	Чай из шиповника	180,00	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
	Итого за завтрак	505,00	33,60	15,09	61,32	496,17	0,37	88,45	107,97	3,18	95,99	333,09	70,40	3,87

№ рец. **День № 5**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мг	Рс
71М	Завтрак													
71М	Подгарнировка из помидоров свежих	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
291 М/ссж	Плов из птицы (индейка)	200	21,64	26,51	37,61	476,30	0,11	4,60	9,10	3,23	25,52	269,40	49,95	2,08
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за завтрак	562,00	25,84	28,24	80,84	686,00	0,23	25,50	9,10	4,36	73,37	327,01	75,47	5,98

№ рец.

День № 6

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мг	Рс
71 М	Завтрак													
71 М	Подгарнировка из огурцов свежих	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
233М/328М/ссж	Рыба запеченная под молочным соусом (минтай)	90	13,02	8,73	5,62	153,74	0,13	1,60	53,28	0,41	100,55	218,67	44,25	0,79
125 М/ссж	Картофель отварной	160	2,98	4,21	24,03	146,24	0,18	29,40	20,00	0,20	19,58	87,51	34,03	1,36
376 М/ссж	Чай с сахаром	180			10,98	43,90	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,85
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
	Итого за завтрак	515,00	19,70	14,24	64,52	465,81	0,39	34,80	73,28	1,34	152,18	355,67	93,68	3,75

№ рец.

День № 7

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мг	Рс
71 М	Завтрак													
71 М	Подгарнировка из помидоров свежих	40	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
311 К/ссж	Гуляш из мяса птицы (бедро куриное), 45/45	90	10,51	5,24	2,44	96,84	0,07	1,13	11,81	0,08	7,84	97,17	12,37	0,51
171 М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
	Чай из шиповника	180,00	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
	Итого за завтрак	505,00	22,81	13,17	78,05	523,28	0,44	57,03	76,66	1,70	49,86	334,15	156,69	5,92

№ рец.

День № 8

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мв	Рв
	Завтрак													
120М/ссж	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,67	3,51	16,81	118,22	0,05	0,60	14,40	0,25	124,78	104,55	16,65	0,37
15М	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
419К/ссж	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	3,13	2,70	12,17	86,25	0,02	0,65	10,80		129,60	97,20	15,12	0,13
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
	Апельсин	100	0,95	0,21	8,51	45,15	0,04	53,55	8,40	0,21	35,70	24,15	13,65	0,32
	Итого за завтрак	540,00	15,24	11,13	60,99	412,16	0,19	55,82	68,10	1,24	460,38	351,15	57,57	1,51

№ рец.

День № 9

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мв	Рв
	Завтрак													
71 М	Поджаренная из огурцов свежих	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
302М/ссж	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55
326К/ссж	Нагетсы куриные	90	21,48	11,24	12,32	220,19	0,12	1,66	87,70	0,73	25,06	175,00	25,37	1,92
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
	Итого за завтрак	512,00	29,04	15,62	85,38	583,04	0,25	7,86	101,70	1,73	65,22	307,97	68,52	4,09

№ рец.

День № 10

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мв	Рв
	Завтрак													
71 М	Поджаренная из помидоров свежих	40	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
269М/ссж	Жюльеты особые (свино-говяжьи) с маслом сливочным 85/5	90	13,94	15,57	12,90	247,73	0,18		20,00	0,68	12,93	147,88	24,21	2,26
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
	Чай из шиповника	180,00	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
	Итого за завтрак	505,00	23,60	19,80	87,58	627,13	0,35	55,90	72,85	2,54	50,92	230,42	43,01	4,02