

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для образовательных учреждений

на осенне-зимний сезон

(бесплатное)

(возрастная категория 7- 18 лет)

№	Наименование	Ед. изм.	Витамины					Минералы					
			Вит. А	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В6	Вит. С	Ca	Fe	Na	K		
		150	12,5	16,71	117,20	0,87	0,31	0,36	0,1	12,4	25,2	257,2	1,8
50	Икра кабачковая	60	1,02	5,28	4,62	30,04	0,1	0,05	1,5	20,5	15,3	15,7	0,3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,68	54,92	0,26	0,6	0,1	10,8	10,6	45,2	0,64
376	Чай с сахаром	300								2,38	5,2	2,38	0,11
	Ужин	150							4,18	158,36	84,5	318,43	7,13
	Обед												
187	Суп картофельный с горошкой	150	5,08	5,33	29,7	199,17	0,042	0,75	0,75	37,7	11,5	40	0,75
234 321	Котлетки из мякоти с соусом мясным основным	100/50	15,28				5,75	0,21	0,1	10,34	10,34	30,34	0,8
312	Каша вязкая рисовая	150	2,7	5,53	29,7	199,17	0,03	0,03	0,81	10,94	7,72	71,77	0,13
7	Огурцы консервированные	60	0,48	0,12	4,92	10,8	0,07	0,14	0,1	0,1	0,2	1,1	0,44
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,75	74,85	0,33	0,7	0,1	11,7	11,7	37,4	0,4
219	Компот из сушен. фруктов	150	0,18		7,57	33,6			0,05	2,62	7,7	4,11	0,11
	Итого:		27,12	23,75	117,74	781,01	0,09	0,31	1,192	11,4	119,42	462,07	20,22
	Итого за день:									278,4			1,24

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АБМО

1 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
210	Омлет натуральный	160	15,77	20,81	16,71	317,20	0,57	0,11	0,36	0,3	125,6	20,8	257,6	3,08
50	Икра кабачковая	60	1,02	5,28	4,62	70,08	-	0,03	0,05	4,0	20,5	17,5	33,5	3,5
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,06	0,6	-	10,4	14,0	33,2	0,64
376	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,4	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
	Итого:		19,93	26,45	56,21	542,6	0,57	0,2	1,01	4,35	158,98	54,5	328,43	7,63
	Обед													
102	Суп картофельный с горохом	250	5,08	5,35	23,85	163,87	-	0,03	0,042	6,25	47,5	17,5	48	2,25
234/ 824	Котлета из минтая с соусом красным основным	100/50	15,28	12,3	15,6	234,22	0,06	0,15	5,75	2,1	16	39,39	203,52	0,8
312	Каша вязкая рисовая	180	2,7	5,53	29,7	179,37	0,03	0,03	0,81	-	10,44	7,72	73,13	0,47
70	Огурцы консервированные	60	0,48	0,12	1,92	10,8	-	0,02	0,14	6	30	12	24	1,44
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,75	-	13	17,5	41,5	0,8
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
	Итого:		27,42	23,75	117,74	794,41	0,09	0,31	7,492	14,4	119,42	96,31	394,28	6,17
	Итого за день:		47,35	50,2	173,95	1337,01	0,66	0,51	8,502	18,75	278,4	150,8 1	722,71	13,8

2 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
173	Каша вязкая молочная «Геркулес» с маслом	200/5	8,42	13,21	47,96	344,41	0,06 3	0,065	0,81	1,00	150,0	68,70	134,0 8	1,72
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,06	0,6	-	10,4	14,0	33,2	0,66
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	0,00	0,046	0,032	0,04	10,2	10,8	27,9	0,50
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	-	0,034	0,038	1,02	130,8 5	13,17	45,58	0,22
	Итого:		17,4	23,77	111,16	728,17	0,067	0,205	1,48	2,062	301,45	106,67	240,76	3,1
	Обед													
54	Борщ ставропольский	250	2,52	3,69	15,39	104,85	0,03	0,05	0,05	35,3	45,5	53,37	53,4	1,3
279/82 4	Птица отварная с соусом красным основным	100/50	21,12	18,67	4,36	269,95	0,05	0,06	0,07	3,5	20,04	24,24	83	2,85
309	Гарнир макаронные изделия отварные	180	6,43	5,81	34,3	215,21	0,032	0,19	2	-	12	18	87	1,57
50	Икра кабачковая	60	1,02	5,28	4,62	70,08	-	0,03	-	4	20,5	17,5	33,5	3,5
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,75	-	13	17,5	41,5	0,8
389	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	60,4	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
	Итого:		34,99	33,9	98,52	839,14	0,112	0,41	2,87	42,85	113,52	132,81	302,53	10,43
	Итого за день:		52,39	57,67	209,6 8	1567,31	0,179	0,615	4,35	44,91	414,97	239,48	543,29	13,53

3 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
288	Бройлер - цыпленок отварной с маслом	100/5	15,7	21,57	0,41	278,09	0,06	0,07	0,08	0,44	22,7	24,03	92,2	2,85
309	Гарнир рис отварной	180	4,51	7,32	49,68	282,64	0,03	0,03	0,81	-	10,44	7,72	73,13	0,47
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,06	0,6	-	10,4	14,0	33,2	0,64
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	60,4	0,01	0,015	0,09	0,55	63,27	9,2	49,62	0,51
	Итого:		23,35	29,25	84,97	716,05	0,1	0,175	1,58	0,99	106,8	54,95	248,1	4,47
	Обед													
101	Суп картофельный с перловой крупой	250	2,55	2,78	24,48	133,14	0,025	0,06	1	8,25	25,9	26,5	115	1,01
206	Макаронны, запеченные с яйцом	270/5	13,56	14,37	51,36	389	0,11	0,11	0,19	0,58	47,38	41,4	134,8 7	2,44
52	Свекла отварная с маслом	60	0,96	3,6	6,6	62,4	-	0,01	0,02	5,7	21,09	12,54	24,58	0,8
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,54	29,82	142,38	-	0,09	0,9	-	15,6	21	49,8	0,96
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
	Итого:		21,71	21,29	134,0	814,52	0,135	0,27	2,11	14,5	112,4	103,6	328,3	5,62
	Итого за день:		45,06	50,54	219,0 5	1530,57	0,235	0,445	3,69 3	15,5 7	219,2 6	158,5 9	576,5 3	10,09

4 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
234/ 824	Биточек из минтая с соусом красным	100/50	15,28	12,3	15,6	234,22	0,06	0,15	5,75	2,1	16	39,39	203,52	0,8
303	Гарнир каша вязкая пшениная	180	5,02	6,01	28,73	189,10	0,025	0,14	0,02	-	13,16	35,8 7	102,56	1,18
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,06	0,6	-	10,4	14,0	33,2	0,64
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	-	15,0	60,40	-	-	0,08	0,05	2,48	2,20	4,13	0,41
	Итого:		23,44	18,67	79,21	578,64	0,085	0,35	6,45	2,15	42,04	91,4	343,4	3,03
	Обед													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,28	3,94	9,2	77,38	-	0,03	0,042	17,6	40	17,4	38,1	0,6
289	Птица, тушенная в соусе	100/50	21,81	24,59	5,3	329,75	0,05	0,06	0,03	1,8	47,8	23,85	207,4	1,71
70	Гарнир каша вязкая перловая	180	5,76	5,8	45,9	258,84	0,02	0,12	0,08	-	20,63	36,31	101,52	0,76
	Огурцы	60	0,48	0,12	1,92	10,8	-	0,05	0,05	5	25	10	20	1,2
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,75	-	13	17,5	41,5	0,8
948	Кисель из концентрата	200	0,3	-	24,25	98,2	-	-	-	-	2,4	сл	19	0,06
	Итого:		33,43	34,9	111,42	893,62	0,07	0,34	0,95	24,4	148,8	105, 1	427,5	5,13
	Итого за день:		56,87	53,57	190,63	1472,26	0,155	0,69	7,40	26,6	190,9	196, 5	770,9	8,16

5 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
222	Пудинг из творога с соусом молочным	150/50	28,56	8,89	42,84	365,57	0,10	0,09	0,68	0,72	238,81	43,76	307,0	1,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,06	0,6	-	10,4	14,0	33,2	0,64
382	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	0,02	0,034	0,28	1,0	122,12	17,6	85	0,63
	Итого:		35,36	12,45	89,46	611,29	0,12	0,184	1,56	1,72	371,33	75,36	425,2	2,77
	Обед													
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	2,77	24,22	132,5	-	0,11	0,06	8,25	32,5	30	66,7	1
274	Зраза, рубленая из говядины с соусом красным основным	100/50	13,36	17,74	18,33	286,42	0,03	0,13	0,08	5,1	30,5	32,4	126,4	1,6
312	Каша вязкая пшеничная	180	5,02	6,65	31,41	199,6	0,038	0,29	0,16	-	20,9	24,69	51,37	2,6
321	Капуста тушеная	60	1,25	1,61	8,04	51,62	-	0,012	0,018	10,26	34,8	12	31,38	0,48
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,75	-	13	17,5	41,5	0,8
389	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	60,4	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
	Итого:		26,18	29,22	121,85	849,19	0,068	0,622	1,068	23,66	134,18	118,79	321,48	4,29
	Итого за день:		61,54	41,67	211,31	1460,48	0,188	0,806	2,628	25,38	505,51	194,15	746,68	7,06

6 день

№ Ре- цеп- тур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
210	Омлет натуральный	160	15,77	20,81	16,71	317,20	0,38	0,07	0,03	-	85,4	19,93	170,65	2,6
50	Икра кабачковая	60	1,02	5,28	4,62	70,08	-	0,03	-	3,33	17,08	14,58	27,92	2,92
376	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60,4	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,07	0,01	-	10,4	14,0	33,2	0,64
	Итого:		19,93	26,45	56,21	542,6	0,38	0,17	0,04	3,38	115,36	50,71	235,9	6,57
	Обед													
54	Борщ ставропольский	250	2,52	3,69	15,39	104,85	0,03	0,12	0,91	35,30	45,5	53,37	53,4	1,3
234/ 824	Биточек из минтая с соусом красным основн	100/50	15,28	12,3	15,6	234,22	0,06	0,15	0,05	2,10	16	39,39	203,52	0,8
312	Гарнир рис припущенный	180	4,8	6,34	52,4	285,86	0,03	0,03	0,81	-	10,44	7,72	73,13	0,47
316	Морковь, припущенная с маслом сливочным	60	0,90	4,02	6,24	64,80	-	0,04	0,01	1,68	17,14	23,04	42,00	0,44
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,01	-	13	17,5	41,5	0,8
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	0,09	-	2,25	17,0	9,0	12,0	2,20
	Итого:		27,38	26,8	136,3	895,98	0,12	0,51	1,79	41,33	119,08	150,02	425,55	6,01
	Итого за день:		47,31	53,25	192,51	1438,58	0,5	0,68	1,83	44,71	234,44	200,73	661,45	12,6

7 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
174	Каша вязкая молочная манная с маслом	200/5	7,87	10,61	42,26	296	0,02	0,09	0,63	1,0	134,0	22,33	128,40	0,59
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,315	17,39	83,06	-	0,06	0,612	-	9,1	12,25	29,05	0,56
3	Бутерброд с сыром	5/15/30	5,77	8,33	14,95	157,85	0,06	0,06	0,04	0,11	141	15,9	83,4	0,64
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	-	0,03	0,38	1,02	130,8	13,17	45,58	0,22
	Итого:		19,88	21,93	102,9	688,16	-	0,24	1,67	-	414,9	63,65	286,4	2,01
	Обед													
101	Суп картофельный с пшениной крупой	250	2,2	2,83	20,58	116,60	0,025	0,06	1,0	7,75	32,5	34,28	115,0	1,25
288/82 4	Птица отварная с соусом красным основным	100/50	21,12	18,67	4,36	269,95	0,05	0,06	0,07	3,5	20,04	24,24	83,0	2,85
303	Гарнир каша вязкая перловая	180	5,496	6,552	29,7	199,752	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,30	131,0 4	2,93
75	Икра свекольная	60	1,38	4,08	9,24	79,2	-	0,05	0,03	3,36	18,1	24,0	31,0	0,74
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,75	-	13	17,5	41,5	0,8
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	60,4	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
	Итого:		34,10	32,58	103,73	844,55	0,10	0,44	3,69	14,66	115,9	140,5	405,67	8,98
	Итого за день:		53,98	54,52	206,6 8	1 532,71	0,10	0,69	5,36	14,66	530,8	204,2	692,1 0	10,99

8 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
290/ 824	Цыпленок-бройлер, тушеный в соусе красном	100/50	21,81	24,59	5,30	329,75	0,05	0,06	0,09	1,80	47,80	23,85	207,4	1,70
309	Гарнир макаронные изделия отварные	180	6,43	5,81	34,3	215,21	0,012	0,04	0,03	-	14,4	21,6	65,0	1,90
376	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	90,8	0,01	0,015	0,09	0,55	63,27	9,2	49,62	0,51
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,06	0,06	-	10,4	14,0	33,2	0,64
	Итого:		32,68	32,36	77,18	730,68	0,072	0,175	0,27	2,35	135,87	68,65	355,22	4,75
	Обед													
102	Суп картофельный с горохом	250	5,08	5,35	23,85	163,87	-	0,31	0,25	6,25	47,5	37,5	48,0	2,25
279/ 824	Тефтеля из говядины с соусом красным основным	100/50	15,28	22,14	17,93	332,04	0,01	0,06	0,08	4,44	29,94	30,30	84,80	1,36
303	Гарнир каша вязкая пшеничная	180	5,02	5,65	31,4	196,53	0,02	0,12	0,58	-	20,90	24,68	106,8	2,63
321	Капуста тушеная	60	1,25	1,61	8,04	51,62	-	0,01	0,12	10,26	34,80	12,00	32,48	0,48
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,75	-	13	17,5	41,5	0,8
948	Кисель из концентрата	200	0,3	-	24,25	98,2	-	-	-	-	2,4	сл	19	0,06
	Итого:		30,73	35,2	130,32	960,91	0,03	0,58	1,78	20,95	148,54	121,98	332,58	7,58
	Итого за день:		63,41	67,56	207,5	1691,59	0,102	0,755	2,05	23,3	284,41	190,63	687,8	12,33

9 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			(г)				(мг)				(мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
268/ 824	Шницель из говядины с соусом красным основным	100/50	15,46	12,60	26,13	279,75	0,01	0,14	0,04	2,50	15,31	23,00	173,74	3,09
303	Гарнир каша вязкая пшениная	180	5,02	5,65	31,4	196,53	0,02	0,12	0,08	-	20,90	24,68	106,8	2,63
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,07	0,07	-	10,4	14,0	33,2	0,64
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	-	15,0	60,40	-	-	0,08	0,05	2,48	2,20	4,13	0,41
	Итого:		20,53	16,09	87,18	575,65	0,025	0,3	0,27	2,05	46,03	59,28	283,12	6,15
	Обед													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,28	3,94	9,20	77,38	-	0,06	0,05	17,6	40,0	27,40	38,1	0,6
291	Плов из бройлер- цыпленка	100/180	29,81	54,27	50,22	808,55	0,06	0,18	0,08	3,92	44,7	41,73	311,7	3,11
70	Огурцы консервированные	60	0,48	0,12	1,92	10,80	-	0,02	0,02	6,00	30,00	12,00	24,00	1,44
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,05	-	13	17,5	41,5	0,8
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	0,09	-	2,25	17,0	9,0	12,0	2,20
	Итого:		35,45	58,78	108,01	1102,98	0,06	0,43	0,20	29,77	144,7	107,63	427,3	8,15
	Итого за день:		55,98	74,87	195,19	1678,63	0,085	0,73	0,47	31,82	190,73	166,91	710,42	14,3

10 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
188/327	Запеканка рисовая с творогом с соусом молочн	150/50	9,06	8,94	50,53	318,82	0,08	0,09	0,07	0,38	118,4	72,7	322,0	1,3
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	-	0,034	0,03	1,02	130,85	13,17	45,58	0,22
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	0,004	0,046	0,46	-	10,2	10,8	27,9	0,50
	Итого:		15,0	19,14	93,85	607,66	0,084	0,17	0,56	1,4	259,45	96,67	395,48	2,02
	Обед													
101	Суп картофельный с перловой крупой	250	2,55	2,78	24,48	133,14	0,025	0,06	1,0	8,25	25,9	26,50	115,0	1,01
274/824	Зраза, рубленая из говядины с соусом красным основным	100/50	13,36	17,74	18,33	286,42	0,03	0,1	2,18	1,6	23,82	24,7	126,4	1,6
312	Гарнир макаронные изделия отварные	180	6,43	5,81	34,3	215,21	0,04	0,23	2,04	-	14,40	21,60	104,40	1,88
52	Свекла отварная с маслом	60	0,96	3,6	6,6	62,4	0,01	0,12	5,70	21,10	12,54	24,58	0,80	0,01
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,07	0,7	-	10,4	14,0	33,2	0,64
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	-	15,0	60,40	-	-	0,08	0,05	2,48	2,20	4,13	0,41
	Итого:		26,44	30,29	118,59	852,49	0,105	0,58	11,7	31	89,54	113,58	383,93	5,55
	Итого за день:		41,44	49,43	212,44	1 460,15	0,19	0,75	12,26	32,40	348,99	210,25	779,41	7,57

