

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Ред. Могильный М.П., Москва, Дели плюс, 2015

сезон зима-весна

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК , день 1													
2	Бутерброд с повидлом	40/20	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,10	20,00	10,00	22,80	5,60	0,60
302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150/5	8,9	4,1	9,84	231	0,28	0	0	14,82	203,85	135,75	4,56
260	Гуляш из говядины(неж свинины)	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0,00	21,81	154,15	22,03	3,06
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПТ	Хлеб пшеничный	40	3,48	1,56	19,8	104	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого		29,86	26,32	69,83	752,00	0,38	1,29	20,00	67,13	429,03	185,01	10,68

ЗАВТРАК , день 2													
54	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,80	7,00	8,50	103,50	0,02	38,45	0,00	38,45	37,13	19,70	1,72
312	Пюре Картофельное пюре	180/5	3,37	7,6	29,2	203,4	1,16	3,75	33,15	38,25	76,95	26,7	0,86
270	Котлеты Московские	100	13,50	8,20	11,70	177,50	0,04	0,18	12,50	28,56	99,71	29,47	1,45
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	5,84	46,00	33,00	0,96
ПТ	Хлеб пшеничный	40	3,48	1,56	19,8	104	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		23,31	24,66	116,46	784,78	1,27	43,18	45,65	118,00	285,89	118,77	5,32

ЗАВТРАК , день 3													
71	Огурец (помидор)свежий	100	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	6	0	13,8	25,2	8,4	0,36
291	Плов из птицы	200	18,40	10,85	40,60	343,00	0,04	0,18	12,50	28,56	99,71	29,47	1,45
ПТ	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
ПТ	Хлеб пшеничный	40	3,48	1,56	19,8	104	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		23,36	12,67	81,90	542,06	0,11	10,18	12,50	63,26	165,01	55,77	4,94

ЗАВТРАК , день 4													
70	Огурец соленый порционно	100	0,8	0,1	1,7	10	0	5,8	0	6	18	8,1	0,46
317	Овощи в молочном соусе	200	4,15	5,01	22,70	121,00	0,07	12,10	14,30	63,10	77,10	30,20	0,75
226	Рыба отварная с маслом	100	13,60	5,69	0,65	127,00	0,04	0,49	34,76	40,48	137,17	18,62	0,46
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ПТ	Хлеб пшеничный	40	3,48	1,56	19,8	104	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		22,19	12,52	68,73	459,60	0,15	20,19	49,06	122,88	262,77	70,42	2,18

ЗАВТРАК , день 5													
2	Бутерброд с повидлом	30/20/5	2,4	3,87	27,83	156	0,09	0	0	11,2	59,9	9,2	0,77
304	Рис отварной	200	3,67	5,40	28,00	210,11	0,02	0,00	27,00	2,61	61,50	19,00	0,52

270	Котлеты Московские	100	100	13,50	8,20	11,70	177,50	0,04	0,18	12,50	28,56	99,71	29,47
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	0,02	1,33	0	133,33	11,11	25,56	2
ПТ	Хлеб пшеничный	40	3,48	1,56	19,8	104	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		113,33	25,00	109,83	606,81	177,66	1,37	27,18	166,54	187,17	163,37	33,09

ЗАВТРАК , день 7													
14	Масло (порция)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,03	0,00	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35
219	Сырники	150/20	21,8	16,2	35	402	0,11	0,84	108	236	342	41	1,7
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	0,02	1,33	0	133,33	11,11	25,56	2
ПТ	Хлеб пшеничный	40	3,48	1,56	19,8	104	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		29,14	25,68	80,93	697,00	0,19	2,17	148,00	384,63	401,71	80,66	4,38

ЗАВТРАК, день 8													
54	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,80	7,00	8,50	103,50	0,02	38,45	0,00	38,45	37,13	19,70	1,72
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/5	3,37	7,6	29,2	203,4	1,16	3,75	33,15	38,25	76,95	26,7	0,86
274	Зразы	100	1,5	1,3	15,9	81	0,02	1,48	0,04	170,04	187,8	39,7	2,04
ПТ	Хлеб пшеничный	40	3,48	1,56	19,8	104	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13
	Итого:		10,68	17,46	82,87	531,90	1,23	43,95	33,19	267,24	350,11	107,73	7,08

ЗАВТРАК , день 9													
2	Бутерброд с повидлом	30\5	2,4	3,87	27,83	156	0,09	0	0	11,2	59,9	9,2	0,77
309	Макараны отварные со сливочным маслом	150/5	5,10	7,50	28,50	201,90	0,08	0,00	90,10	30,00	0,00	17,00	5,00
270	Кура отварная	100	8,27	10,02	8,79	230,67	0,04	0,18	12,50	28,56	99,71	29,47	1,45
ПТ	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
ПТ	Хлеб пшеничный	40	3,48	1,56	19,8	104	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		20,25	23,15	104,92	779,17	0,26	4,18	102,60	90,66	199,71	73,57	10,35

ЗАВТРАК , день 10													
70	Огурец соленый порционно	100	0,8	0,1	1,7	10	0	5,8	0	6	18	8,1	0,46
317	Овощи в молочном соусе	200	4,15	5,01	22,70	121,00	0,07	12,10	14,30	63,10	77,10	30,20	0,75
270	Котлеты Московские	100	13,50	8,20	11,70	177,50	0,04	0,18	12,50	28,56	99,71	29,47	1,45
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ПТ	Хлеб пшеничный	40	3,48	1,56	19,8	104	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		22,09	15,03	79,78	510,10	0,15	19,88	26,80	110,96	225,31	81,27	3,17

ЗАВТРАК , день 11													
71	Огурец (помидор)свежий	100	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	6	0	13,8	25,2	8,4	0,36
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/5	3,37	7,6	29,2	203,4	1,16	3,75	33,15	38,25	76,95	26,7	0,86
278	Тефтели школьные	100											
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	0,02	1,33	0	133,33	11,11	25,56	2

ПТ	Хлеб пшеничный	40	3,48	1,56	19,8	104	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
Итого:			11,11	9,89	76,50	440,86	1,23	11,08	33,15	192,28	139,36	70,56	3,55
ЗАВТРАК , день 6,12													
ПТ	Слойка	70	5,9	2,5	8,5	87	0,03	0,6	0,02	119	91	14	0,1
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13
Итого:			6,43	2,50	17,97	127,00	0,03	0,87	0,02	132,60	113,13	25,73	2,23

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Ред. Могильный М.П., Москва, Дели плюс, 2015

сезон зима-весна

	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД , день 1													
23	Салат из свежих помидоров(огурцов) с р/м	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,3	0	17,21	32,12	17,62	0,83
88	Щи из свежей капусты с картоф, курой и сметаной	250/20/5	1,78	4,90	6,13	75,70	0,04	20,50	0,00	40,18	34,30	85,10	0,65
226	Рыба отварная треска с маслом	90	13,60	5,69	0,65	127,00	0,04	0,49	34,76	40,48	137,17	18,62	0,46
304	Рис отварной	150	3,67	5,40	28,00	210,11	0,02	0,00	27,00	2,61	61,50	19,00	0,52
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18
338	Плоды или ягоды свежие(по сезону)	100	0,90	0,02	8,10	43,00	0,43	60,00	8,00	34,00	23,00	13,00	0,30
ПТ	Булочка гражданская	50	2,36	0,3	14,49	98	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66	0,02	0	0	6,3	26,1	27,38	0,62
Итого:			24,98	22,95	99,25	795,97	0,68	103,09	69,76	154,08	344,69	194,22	3,89

ОБЕД , день2													
54	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56	0,00	34,40	37,13	19,70	1,72
96	Рассольник ленинградский	250/15	2,2	5,2	15,58	117,9	0,15	14,3	0	16,55	34,95	28	1,03
284	Запеканка картофельная с мясом и с соусом	170	16,77	18,81	20,84	315	0,26	5,18	10,14	50,02	290,6	109,09	3,93
ПТ	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
ПТ	Булочка гражданская	50	2,36	0,3	14,49	98	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
Итого:			25,04	29,97	96,40	783,61	0,50	28,64	10,14	128,17	428,88	202,07	10,43

ОБЕД , день 3													
70	Огурец соленый порционно	60	0,74	0,06	0	12	0	5,8	0	6	18	8,1	0,46
97	Суп картофельный с мясом	250/15	0,56	4,89	0,57	51,50	0,01	0,85	0,00	22,00	12,50	5,30	0,20
309	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	30,00	239,00	17,00	5,00
255	Печень по-строгановски говяжья с соусом	100	13,26	11,23	3,52	185,00	0,20	8,45	1057,82	33,24	239,32	17,47	5,00
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	5,84	46,00	33,00	0,96
338	Плоды или ягоды свежие(по сезону)	100	0,90	0,02	8,10	43,00	0,43	60,00	8,00	34,00	23,00	13,00	0,30
ПТ	Булочка гражданская	50	2,36	0,3	14,49	98	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62

	Итого:		25,48	24,60	115,82	853,78	0,77	75,90	1065,82	144,28	630,02	131,15	12,87
--	---------------	--	--------------	--------------	---------------	---------------	-------------	--------------	----------------	---------------	---------------	---------------	--------------

<i>ОБЕД, день 4</i>													
67	Винегрет овощной	100	1,62	6,2	8,9	97,88	0,1	13	0	40,4	48,8	23,4	1,02
111	Суп вермишелевый с курой	250	2,89	2,83	15,70	100,13	0,10	0,50	23,40	197,30	166,90	24,90	0,50
234	Котлета рыбная	80	10,7	3,5	7,5	104,3	0,07	0,35	9,7	43,1	136,5	20,9	0,6
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	38,25	76,95	26,7	0,86
350	Кисель плодовой	200	0	0	29	125	0,02	0,8	0	0,4	0	0	0,68
ПТ	Булочка гражданская	50	2,36	0,3	14,49	98	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
пт	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:		22,05	15,46	108,10	701,04	1,50	18,40	66,25	332,65	481,35	133,18	4,61

<i>ОБЕД, день 5</i>													
40	Салат картофельный с морковью	100	2,7	7	11	112,7	0,09	8,3	19,8	19,5	65,2	24,1	0,9
123	Суп молочный с овощами	250	5,12	3,81	16	164,8	0,14	19,44	0,02	22,87	113,24	32,4	1,09
259	Жаркое по-домашнему из говядины(неж свинины)	175	16,20	18,09	16,58	295,00	0,12	6,76	0,00	30,50	205,75	42,48	3,86
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100	0	7,23	2,13	2,67	0,53
ПТ	Булочка гражданская	50	2,36	0,3	14,49	98	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
пт	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:		28,18	29,77	88,65	809,30	0,41	134,50	19,82	93,30	438,52	138,93	7,33

<i>ОБЕД, день 6</i>													
71	Огурец (помидор)свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	6	0	13,8	25,2	8,4	0,36
95	Рассольник домашний с говядиной	250/15	2,2	5,2	15,68	120,5	0,15	7,26	0,03	24,45	69,85	27,47	0,92
230	Рыба припущенная с соусом	90	8,94	1,98	2,09	62,00	0,05	0,43	0,50	14,72	103,16	24,50	0,50
304	Рис отварной	150	3,67	5,40	28,00	210,11	0,02	0,00	27,00	2,61	61,50	19,00	0,52
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18
338	Фрукты или ягоды свежие(по сезону)	100	0,90	0,02	8,10	43,00	0,43	60,00	8,00	34,00	23,00	13,00	0,30
ПТ	Булочка гражданская	50	2,36	0,3	14,49	98	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
пт	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66	0,02	0	0	6,3	26,1	27,38	0,62
	Итого:		20,11	13,42	107,12	705,67	0,73	75,49	35,53	109,18	339,31	133,25	3,73

<i>ОБЕД, день 7</i>													
45	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	60	1,33	6,08	8,59	94,12	0,04	35,00	0,01	28,00	17,10	0,00	0,00
113	Суп-лапша с курицей	250/15	2,50	5,80	11,30	113,00	1,14	38,25	30,18	30,18	0,64	142,40	0,11
260	Гуляш из говядины(неж свинины)	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0,00	21,81	154,15	22,03	3,06
302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150/5	8,9	4,1	9,84	231	0,28	0	0	14,82	203,85	135,75	4,56
пт	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
ПТ	Булочка гражданская	50	2,36	0,3	14,49	98	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
пт	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:		32,04	33,57	80,49	909,72	1,56	78,17	30,19	122,01	441,94	345,46	11,48

<i>ОБЕД , день 8</i>													
42	Салат картофельный с огурцом и горошком	100	1,75	6,18	0,8	99,5	0,08	13	0	15,9	47,3	18,7	0,75
97	Суп картофельный с курой	250/15	0,56	4,89	0,57	51,50	0,01	0,85	0,00	22,00	12,50	5,30	0,85
270	Котлеты Московские	90	8,27	10,02	8,79	230,67	0,04	0,18	12,50	28,56	99,71	29,47	1,45
317	Овощи в молочном соусе	150	3,93	2,85	13,20	90,90	0,07	12,10	14,30	63,10	77,10	30,20	0,75
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	5,84	46,00	33,00	0,96
ПТ	Булочка гражданская	50	2,36	0,3	14,49	98	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
пт	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:		19,43	24,84	98,49	832,95	0,27	26,93	26,80	148,60	334,81	153,95	5,71
<i>ОБЕД , день 9</i>													
70	Огурец соленый порционно	60	0,74	0,06	0	12	0	5,8	0	6	18	8,1	0,46
82	Борщ из свеж капусты с картоф, курой и сметаной	250/10/5	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	0,00	34,45	53,03	26,20	1,18
229	Рыба , тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	39,07	162,19	48,53	0,85
304	Рис отварной	150	3,67	5,40	28,00	210,11	0,02	0,00	27,00	2,61	61,50	19,00	0,52
348	Компот из изюма	200	0,35	0,08	36,7	122,2	0,02	0	0	25,1	19,2	8,2	0,45
ПТ	Булочка гражданская	50	2,36	0,3	14,49	98	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
пт	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:		20,10	15,99	108,12	711,71	0,19	19,83	32,82	120,43	366,12	147,31	4,41
<i>ОБЕД , день 10</i>													
45	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	60	1,33	6,08	8,59	94,12	0,04	35,00	0,01	28,00	17,10	0,00	0,00
119	Суп гороховый	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	82,50	327,50	47,50	2,25
270	Котлеты Московские	90	8,27	10,02	8,79	230,67	0,04	0,18	12,50	28,56	99,71	29,47	1,45
309	Макаронны отварные с маслом сливочным	150/5	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	30,00	239,00	17,00	5,00
350	Кисель плодовый	200	0	0	29	125	0,02	0,8	0	0,4	0	0	0,68
338	Флоды или ягоды свежие(по сезону)	100	0,90	0,02	8,10	43,00	0,43	60,00	8,00	34,00	23,00	13,00	0,30
ПТ	Булочка гражданская	50	2,36	0,3	14,49	98	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
пт	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:		26,86	27,47	128,10	986,94	0,79	96,98	20,51	216,66	758,51	144,25	10,63