

Согласовано
Согласовано Директор КОГОБУ СШ

с. УИОП г. Белой Холуницы
Кашина Н.В.



Утверждаю
Руководитель ИП

Черезова Т.А.
Черезова Т.А.



**Примерное 12- дневное меню питания детей в общеобразовательных учреждениях с 12 лет и старше
КОГОБУ СШ с УИОП г. Белой Холуницы (осенне-зимний период)**

меню с 12 лет и старше, сезон: осень - зима

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины, микроэлементы (мг)					Рецепт №
		Б	Ж	У		С	А	К	Ca	Fe	
I неделя											
понедельник											
Обед											
Салат из свежей капусты с	100	2,0	5,0	12,0	100,0	33,8	0,6	151,8	463,8	0,6	62-1997г
Котлета из говядины	100	14,5	13,5	5,7	281,5	0,0	0,0	220,0	36,0	4,0	416-1994г
Макароны отварные	180	7,3	5,0	38,8	255,6	0,0	0,0	64,0	200,0	1,0	469-1994г
Компот из изюма	200	0,0	0,0	28,0	109,0	0,0	0,0	32,0	16,00	1,0	702-1997г
Суп картофельный с горохом	250	6,0	5,0	20,0	148,0	8,7	0,0	374,4	29,6	1,6	138-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		33,8	28,5	134,5	1036,1	42,5	0,6	898,2	757,4	8,2	
вторник											
Обед											
Салат из свежей моркови с	100	1,0	5,0	6,0	112,0	8,0	2,4	103,2	26,4	0,6	71-1997г
Ежики в соусе	100/50	14,3	12,7	12,0	287,5	3,8	0,0	96,0	35,0	0,0	423-1994г
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,0	10,0	28,0	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0	463-1994г

Чай с сахаром	200	0,2	0,0	20,0	58,0	3,0	0,0	0,0	5,8	0,3	628-1994
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
Борщ из свежей капусты со	200/10	1,6	6,2	10,4	107,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110-1994г
итого		27,10	33,90	106,40	928,90	14,80	2,40	425,20	96,20	3,90	
<i>среда</i>											
<i>Обед</i>											
Рыба запеченая	100	15,6	5,3	0,0	111,2	8,5	0,1	0,0	32,0	1,2	310-1994г
Картофельное пюре	180	3,6	7,2	22,7	201,6	8,8	0,0	667,0	76,0	1,0	472-1994г
Масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	22-1994г
Помидоры свежие порционно	60	0,0	0,0	2,0	14,0	16,0	0,0	174,0	8,0	0,0	
Какао с молоком	200	3,6	4,0	16,0	160,0	0,2	0,0	44,0	126,0	1,0	642-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
Рассольник ленинградский со	250/10	2,0	8,8	17,0	156,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	129-1994г
итого		28,8	29,5	87,7	822,0	33,5	0,1	942,0	255,0	3,2	
<i>четверг</i>											
<i>Обед</i>											
Салат из свеклы с раст. маслом	100	1,20	7,30	7,60	106,00	4,80	0,00	61,92	141,00	1,02	29-1994г
Гёфтели в соусе	100/40	13,60	15,70	14,10	275,00	8,50	0,06	599,04	70,00	1,10	422-1994г
Рис отварной	180	4,20	4,60	47,90	179,50	0,00	0,00	55,00	11,00	1,00	465-1994г
Компот из кураги	200	1,00	0,00	31,00	123,00	1,00	1,00	36,00	32,00	1,00	702-1997г
Ци из свежей капусты со	250/10	2,00	8,80	8,40	126,00	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	120-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		26,00	36,40	139,00	951,50	14,30	1,06	746,04	266,00	4,12	
<i>пятница</i>											
<i>Обед</i>											
Салат из свежих огурцов с	100	0,0	12,0	0,0	108,0	8,8	0,0	0,0	2,2	0,0	36-1994г
Биточек из говядины	100	14,5	13,5	5,7	281,5	0,0	0,0	220,0	36,0	4,0	416-1994г
Капуста тушеная	180	4,8	6,0	18,0	139,1	95,0	0,0	369,0	93,0	1,0	482-1994г
Софейный напиток	200	3,2	3,0	24,0	128,0	0,6	5,0	0,0	121,0	0,5	762-1994г

Суп крестьянский со сметаной	250/10	2,0	11,7	10,0	134,2	1,2	20,0	296,0	41,0	1,0	174-1997г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		28,5	46,2	87,7	932,8	105,6	25,0	941,0	305,2	6,5	
суббота											
Обед											
Салат из свежей моркови с	100	1,0	5,0	6,0	112,0	8,0	2,4	103,2	26,4	0,6	71-1997г
Ежики в соусе	100/50	14,3	12,7	12,0	287,5	3,8	0,0	96,0	35,0	0,0	423-1994г
Картофельное пюре	180	3,6	7,2	22,7	201,6	8,8	0,0	667,0	76,0	1,0	472-1994г
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	20,0	58,0	3,0	0,0	0,0	5,8	0,3	628-1994
Борщ из свежей капусты со	200/10	1,6	6,2	10,4	107,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		24,7	31,1	101,1	908,5	23,6	2,4	922,2	155,2	1,9	
2 неделя											
понедельник											
Обед											
Салат из свеклы с сыром с	100	1,4	7,4	8,6	106,0	2,7	4,8	139,8	108,6	0,6	29-1994г
Ежики в соусе	100/50	14,3	12,7	12,0	287,5	3,8	0,0	96,0	35,0	0,0	423-1994г
Макароны отварные	180	7,3	5,0	38,8	255,6	0,0	0,0	64,0	200,0	1,0	469-1994г
Чай с лимоном	200/7	0,10	0,00	13,00	61,60	1,00	1,00	36,00	13,00	1,00	628-1994г
Суп овощной со сметаной	250/10	2,5	8,8	11,0	129,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	132-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		29,6	33,9	113,4	981,9	7,5	5,8	391,8	368,6	2,6	
вторник											
Обед											
Салат из свежей капусты с	100	2,0	5,0	12,0	100,0	33,8	0,6	151,8	463,8	0,6	62-1997г
Жаркое по-домашнему	250	16,5	16,2	36,0	380,4	25,0	29,0	808,0	25,0	1,0	394-1994г

Прием пищи,наименование
блюда

Масса
порции

Пищевые вещества(г)

Б

Ж

У

Энергет
ическая

витамины,микроэлементы (мг)

С

А

К

Са

Fe

Рецепт
№

Булочка оздоровительная	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0	
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	20,0	58,0	3,0	0,0	0,0	5,8	0,3	628-1994
Борщ из свежей капусты со	250/10	2,0	7,7	13,0	134,5	8,1	0,0	0,0	0,0	0,0	110-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		26,7	29,9	124,0	883,9	69,9	29,6	1040,8	510,6	1,9	
<i>среда</i>											
<i>Обед</i>											
Котлета рыбная	90	3,2	6,4	14,4	129,6	0,0	0,0	59,2	36,8	0,0	324
Картофельное пюре	200	4,0	8,0	25,2	224,0	8,8	0,0	667,0	76,0	1,0	472-1994г
Огурец свежий к гарниру	60	0,0	0,0	1,0	6,0	3,0	0,0	42,0	7,0	0,0	
Компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0	7,0	0,0	112,0	7,0	1,0	585-1994г
Суп крестьянский со сметан.	250/10	2,0	11,7	10,0	134,2	1,2	20,0	296,0	41,0	1,0	174-1997г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		13,2	26,1	108,6	744,8	20,0	20,0	1232,2	179,8	3,0	
<i>четверг</i>											
<i>Обед</i>											
Салат из свежей моркови с	100	1,0	5,0	6,0	112,0	8,0	2,4	103,2	26,4	0,6	71-1997г
Ежики в соусе	100/50	14,3	12,7	12,0	287,5	3,8	0,0	96,0	35,0	0,0	423-1994г
Макаронны отварные	180	7,3	5,0	38,8	255,6	0,0	0,0	64,0	200,0	1,0	469-1994г
Чай с лимоном	200/7	0,10	0,00	13,00	61,60	1,00	1,00	36,00	13,00	1,00	628-1994г
Щи из свежей капусты со	250/10	2,00	8,80	8,40	126,00	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	120-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		28,7	31,5	108,2	984,7	12,8	3,4	355,2	286,4	2,6	
<i>пятница</i>											
<i>Обед</i>											
Зразы ленивые	100	12,50	19,20	12,10	307,30	5,50	0,06	599,04	70,00	1,10	Киров.лаб
Рагу из овощей	180	3,00	8,30	18,00	196,90	18,90	28,00	444,00	49,00	2,00	215-1994
Салат карт. с солен. огурцом	100	2,4	5,4	14,8	114,8	32,0	0,0	42,0	7,0	0,0	59-1997г
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	35,4	140,0	0,2	0,0	44,0	126,0	1,0	588-1994г

Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
Рассольник ленинградский со	250/10	2,0	8,8	17,0	156,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	129-1994г
итого		24,5	41,7	127,3	1057,2	56,6	28,1	1185,0	264,0	4,1	
суббота											
Обед											
Помидоры свежие порционно	60	0,0	0,0	2,0	14,0	16,0	0,0	174,0	8,0	0,0	
Тефтели в соусе	100/40	13,60	15,70	14,10	275,00	8,50	0,06	599,04	70,00	1,10	422-1994г
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,0	10,0	28,0	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0	463-1994г
Кофейный напиток	200	3,2	3,0	24,0	128,0	0,6	5,0	0,0	121,0	0,5	762-1994г
Щи из свежей капусты со	250/10	2,00	8,80	8,40	126,00	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	120-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		28,8	37,5	106,5	907,0	25,1	5,1	999,0	228,0	4,6	

Сборник тех. нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для об. питания 73,94,97,99. Сборник диетических блюд 2001 г. Г. Москва

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий об. питания 2007 год Москва