

Заказчик:

Исполнитель:

МБОУ «СОШ №50 им. Ю. А. Гагарина»

ИП Иванова Е. В.

Директор _____ / М. Н. Старикова

_____ / Е. В. Иванова

примерное меню горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	13,8	8,4	14,4	0,4	т/к	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	10,80	10,90	3,4	168,90	0,1	1,0	105,00	1,8	54,00	19,3	105,90	2,1	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/10	3,90	6,20	31,90	175,80	0,2	0	0,1	4,6	22,2	60,50	100,30	2,10	181	2008
ВАФЛИ	20	0,6	0,7	12,80	70,8	0	0	0	0	3,2	2	7,2	0,3	т/к	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0	14,8	60,4	0	1,1	0	0	8,7	2,1	1,4	0,1	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	т/к	2008
Итого за прием пищи:	582	18,20	18,80	79,30	562,30	0,30	5,10	105,10	6,40	107,60	96,20	248,70	5,30		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,2	4,4	6,06	70,5	0	3,3	30,00	2,1	19,6	13,1	27,0	0,7	56	2008
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	90	11,20	6,00	1,04	114,7	0,1	0,7	25,00	1,1	63,60	31,8	113,20	0,5	227	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	4,10	20,30	141,00	0,2	10,7	15,00	0,2	35,9	30,0	86,3	1,2	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	13,00	5,90	7,40	0,70	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
БУЛОЧКА СДОБНАЯ	50	3,70	2,80	19,50	129,10	0,1	0,1	0	0,7	24,6	7,7	44,9	0,4	464	2008
Итого за прием пищи:	595	21,30	17,60	74,20	574,60	0,50	14,80	70,00	4,80	162,10	94,20	304,90	4,70		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	90	12,00	15,50	0,1	253,40	0,1	0,9	25,00	0,4	68,90	20,3	106,70	0,80	313	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,9	32,40	155,30	0,1	0	0	1,2	9,2	7,4	40,8	0,9	331	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	20,80	114,00	0,04	1,00	27,00	0	161,00	14,00	90,00	1,00	433	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5,0	5,0	8,30	107,00	0	0,1	25,00	0	135,8	7,9	88	0,4	3	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
Итого за прием пищи:	505	27,30	28,20	74,30	690,90	0,34	2,00	77,00	2,30	380,30	55,30	351,60	4,30		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	12,20	14,60	35,7	361,90	0,1	1,9	30,30	4,6	64,70	45,0	102,70	1,00	311	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	150	13,04	9,06	13,50	201,17	0	0,2	200,00	0,4	199,8	31,4	103,10	1,0	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,00	0	14,60	58,10	0	0	0	0	13,0	5,9	7,4	0,7	430	2008
Итого за прием пищи:	595	27,54	24,56	79,20	699,77	0,10	2,10	230,30	5,00	283,20	86,20	232,70	3,00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	10,30	12,20	12,5	162,70	0	1,2	25,00	4,2	66,60	16,4	103,90	1,7	283	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3,11	7,51	18,44	156,00	0,11	11,1	98,00	0,59	38,3	32,7	75,4	1,38	714	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0	14,8	60,4	0	1,1	0	0	8,7	2,1	1,4	0,1	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
ЙОГУРТ	95	2,7	2,4	4,3	53,7	0	0,7	103,00	0	164,00	13,3	90,3	0		2008
Итого за прием пищи:	587	18,21	22,41	62,74	494,00	0,21	14,10	226,00	5,49	283,00	70,20	297,10	4,38		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	9,42	13,80	2,72	202,88	0,08	0	326,00	4,9	164,24	19,04	107,52	1,02	214	2008
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	13,75	10,25	17,4	203,00	0,09	0	200,00	3,9	237	34,5	104,50	1,2	219	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	27,00	0	169,90	16,8	82,4	0,3	379	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	60,00	0,1	1	0	2	0	13	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008
Итого за прием пищи:	540	28,67	35,65	52,82	662,98	0,17	0,50	613,00	8,90	577,84	74,24	315,92	2,82		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0,9	0,1	1,9	11,6	0	1,2	96,00	0,4	5,4	5,7	16,7	0,2	к/к	к/к
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	10,80	10,90	3,4	168,90	0,1	1,0	105,00	1,8	54,00	19,3	105,90	2,10	259	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,9	32,40	155,30	0,1	0	0	1,2	9,2	7,4	40,8	0,9	331	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,10	0	14,80	60,40	0	1,1	0	0	8,70	2,10	1,40	0,10	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3	0	53	0	0	25,00	0	112,2	4,2	60	0,2	15	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008
Итого за прием пищи:	567	24,90	21,40	80,60	589,00	0,30	3,30	226,00	4,10	200,60	48,30	270,40	5,00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	13,8	8,4	14,4	0,4	т/к	2008
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	90	11,00	12,80	14,4	168,10	0	0,1	25,00	2,8	65,10	25,0	106,40	1,30	268	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	4,10	20,30	141,00	0,2	10,7	15,00	0,2	35,9	30,0	86,3	1,2	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,00	0	14,60	58,10	0	0	0	0	13,0	5,9	7,4	0,7	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	60,00	0,1	1	0	2	0	13	2008
Итого за прием пищи:	555	17,10	26,20	65,80	528,60	0,20	13,80	100,00	3,10	134,50	73,20	236,00	3,90		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	90	10,90	11,70	14,80	211,30	0,1	0,7	50,00	0,3	51,70	27,80	109,70	1,20	294	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	9,42	13,80	2,72	202,88	0,08	0	326,00	4,9	164,24	19,04	107,52	1,02	214	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,0	2,4	19,7	72,90	0	0,5	17,00	0	110,3	16,0	79,4	0,8	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008
ФРУКТ	200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22	2,40		2008
Итого за прием пищи:	670	26,42	29,60	72,22	659,68	0,28	21,20	393,00	6,50	363,94	82,74	338,12	5,72		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,1	4,7	5,20	68,00	0	2,50	400,00	2,4	25,40	19,90	32,20	0,80	56	2008
БЕФСТРОГАНОВ	90	11,10	12,80	5,70	166,30	0	1,4	105,00	3,0	67,20	18,20	101,80	1,8	250	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	4,10	33,90	175,20	0,00	0	0,10	0,40	7,90	24,50	74,60	0,50	325	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,10	2,4	17,20	103,50	0	0,5	27,00	0	169,90	16,80	82,40	0,30	379	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
Итого за прием пищи:	530	21,00	24,30	74,70	574,20	0,10	4,40	532,10	6,50	275,80	85,10	317,10	4,60		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	90/50	9,30	6,90	16,9	133,20	0,1	1,2	25,00	4,4	50,5	25,1	109,20	0,7	260	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,80	5,30	15,30	141,00	0,2	10,7	0	0,2	35,9	30,0	86,3	1,2	346	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	101,00	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
ЙОГУРТ	95	2,7	2,4	4,3	53,7	0	0,7	103,00	0	164,00	13,3	90,3	0		2008
Итого за прием пищи:	615	18,40	15,00	80,90	490,10	0,42	12,60	128,01	5,80	276,80	90,10	334,90	3,80		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	210	18,25	12,08	20,67	303,73	0,13	0,53	211,00	2,93	313,49	43,3	103,70	1,3	224	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,50	0	53	0,00	0	25,00	0	112,2	4,2	60	0,2	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,15	12,45	0,15	112,50	0	0	62,00	0,13	1,20	0	2,10	0	13	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,83	1,50	21,20	119,10	0	0	0	0	7,10	5,20	21,30	0,50		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0	14,8	60,4	0	1,1	0	0	8,7	2,1	1,4	0,1	431	2008
Итого за прием пищи:	512	25,73	30,53	56,82	648,73	0,13	1,63	298,00	3,06	442,69	54,80	188,50	2,10		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	274,8	294,3	853,6	7 174,9
Среднее значение за период	22,898	24,52	71,13	597,91