



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

*Т. Л. Семенова* /Т. Л. Семенова /

*Т. Л. Семенова* 2021 г.

**Примерное меню для детей 12 -18 лет, получающих завтрак и обед  
в МБОУ «Нижнепыхтинская основная общеобразовательная школа »**

**д.Нижняя Пыхта**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

<b>Организатор питания</b>	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Нижнепыхтинская основная общеобразовательная школа»
<b>Составитель рациона питания</b>	Управление образования Администрации муниципального образования «Дебесский район»
<b>Количество смен в образовательном учреждении</b>	одна смена
<b>Продолжительность пребывания</b>	8.00 – 16.00
<b>Кратность питания детей</b>	завтрак, обед
<b>Возраст</b>	12 - 18 лет
<b>Сезонность</b>	весна - лето
<b>Витаминизация, использование микронутриентов</b>	

Сезон: весна-лето 2020-2021 гг.

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
119/2008г	Каша "Дружба" вязкая с маслом	200	6,60	8,60	39,60	262,2	0,10	0,92	0,02	0,08	125,04	146,4	35,46	0,78
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0	0	10,4	0,44	33,2	33,2	14	0,64
149/2008г	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	194,60	0,06	0,54	0,04	0,40	172,20	178,40	24,80	1,00
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>			<b>14,54</b>	<b>13,96</b>	<b>91,98</b>	<b>547,2</b>	<b>0,16</b>	<b>1,46</b>	<b>10,46</b>	<b>0,92</b>	<b>330,44</b>	<b>358,00</b>	<b>74,26</b>	<b>2,42</b>
<b>ОБЕД</b>														
41/2013	Салат "Удмуртский"	100,0	9,1	12,3	8,4	180,7	0,3	55,00	0,35	0,55	110,00	327,00	111,00	11,80
67/2013г	Суп картофельный с рыбными фрикдельками	250	5,60	3,03	15,68	112,33	0,10	6,75	0,05	0,75	22,00	104,50	20,75	0,75
103/2013г	Каша гречневая	200	11,80	6,80	63,20	361,20	0,16	0,0	0,0	1,80	24,00	144,00	98,00	3,20
75/2008г	Котлета "Детская"	100	14,3	10,50	13,10	204,10	0,08	0,0	0,0	0,8	21,00	129,00	26,00	1,50
141/2008г	Соус томатный	40	1,04	3,84	3,76	53,76	0,0	0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10
	Хлеб пшеничный	35	1,88	0,20	12,13	40,48	0,03	0,0	0,0	0,3	5,00	15,90	3,43	0,27
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,48	0,24	9,8	35,46	0,03	0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60	0,8
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,0	0,02	0,73	0,0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,0	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>			<b>46,17</b>	<b>37,33</b>	<b>167,25</b>	<b>1160,41</b>	<b>0,75</b>	<b>72,87</b>	<b>0,40</b>	<b>5,22</b>	<b>238,36</b>	<b>790,39</b>	<b>296,24</b>	<b>21,32</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>														
			<b>60,71</b>	<b>51,29</b>	<b>259,23</b>	<b>1707,61</b>	<b>0,91</b>	<b>74,33</b>	<b>10,86</b>	<b>6,14</b>	<b>568,80</b>	<b>1148,39</b>	<b>370,50</b>	<b>23,74</b>

Сезон: весна-лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: вторник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
125/2008г	Каша манная молочная, жидкая с маслом	200	5,80	8,40	29,00	214,80	0,06	0,0	0,0	2,20	24,00	36,00	10,00	0,40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0	0	10,4	0,44	33,2	33,2	14	0,64
	Кисломолочный продукт "Йогурт питьевой"	200	5,00	5,60	29,80	186,00	0,06	1,20	0,02	0,0	248	91,00	30,00	0,10
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>			<b>13,84</b>	<b>14,36</b>	<b>78,68</b>	<b>491,20</b>	<b>0,12</b>	<b>1,20</b>	<b>10,42</b>	<b>2,64</b>	<b>305,2</b>	<b>160,20</b>	<b>54,00</b>	<b>1,14</b>
<b>ОБЕД</b>														
24/2008	Салат из свеклы с изюмом	100	1,4	5	20,7	120,4	0,03	8,20	0,0	0,05	39,00	48,20	22,20	1,50
50/2008	Токмач(Суп – лапша с картофелем и мясом)	250	12,5	9,12	19,87	206,8	0,12	8,17	0,8	0,12	23,90	107,50	17,50	0,67
92/2008г	Картофельное пюре	200	4,20	9,00	29,20	214,60	0,20	7,40	0,04	0,20	54,00	112,00	40,00	1,40
81/2008г	Фрикадельки "Петушок"	100	14,30	17,10	9,50	249,10	0,08	0,80	0,04	1,80	58,00	108,00	30,00	1,80
	Хлеб пшеничный	35	1,88	0,20	12,13	40,48	0,03	0,0	0,0	0,3	5,00	15,90	3,43	0,27
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,48	0,24	9,8	35,46	0,03	0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60	0,8
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00	0,0	2,20	0,0	0,0	16,00	8,00	6,00	0,80
	Фрукт свежий (банан)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,0	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>			<b>37,56</b>	<b>41,16</b>	<b>137,4</b>	<b>1023,34</b>	<b>0,53</b>	<b>36,77</b>	<b>0,83</b>	<b>3,18</b>	<b>211,77</b>	<b>463,15</b>	<b>171,73</b>	<b>7,84</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>51,40</b>	<b>55,52</b>	<b>216,08</b>	<b>1514,54</b>	<b>0,65</b>	<b>37,97</b>	<b>11,25</b>	<b>5,82</b>	<b>516,97</b>	<b>623,35</b>	<b>225,73</b>	<b>8,98</b>

Сезон: весна-лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
112/2008г	Омлет натуральный	200	20,00	33,40	3,80	395,80	0,10	0,0	0,42	0,94	108,00	386,00	22,00	4,20
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0	0	10,4	0,44	33,2	33,2	14	0,64
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,80
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>			<b>23,24</b>	<b>33,76</b>	<b>37,68</b>	<b>543,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,0</b>	<b>10,82</b>	<b>1,38</b>	<b>153,20</b>	<b>423,20</b>	<b>42,00</b>	<b>5,64</b>
<b>ОБЕД</b>														
25/2008	Салат картофель с зел гор, морков и яблоками	100	2,1	14,9	11,6	179,3	0,1	8,31	0,0	0,06	20,30	1,10	23,70	0,89
47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,60	22,30	164,40	0,13	4,60	0,01	0,0	58,24	119,71	33,62	1,71
97/2008г	Макаронные изделия отварные	200	7,00	8,20	47,00	289,80	0,08	0,0	0,0	3,00	48,00	212,00	34,00	4,20
64/2008	Печень по-строгановски	100	14,40	5,70	3,55	121,55	0,10	0,50	5,7	1,00	28,11	245,00	18,04	4,62
	Хлеб пшеничный	35	1,88	0,20	12,13	40,48	0,03	0,0	0,0	0,3	5,00	15,90	3,43	0,27
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,48	0,24	9,8	35,46	0,03	0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60	0,8
150/2008г	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,0	0,0	38,40	153,60	0,0	0,0	0,0	0,0	9,30	8,84	0,0	0,06
	Фрукт свежий (апельсин)	100	0,90	0,20	9,50	43,40	0,04	60,00	0,0	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>			<b>33,96</b>	<b>35,04</b>	<b>154,28</b>	<b>1027,99</b>	<b>0,51</b>	<b>73,41</b>	<b>5,71</b>	<b>4,87</b>	<b>210,82</b>	<b>661,10</b>	<b>136,39</b>	<b>12,85</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>57,20</b>	<b>68,80</b>	<b>191,96</b>	<b>1570,99</b>	<b>0,61</b>	<b>73,41</b>	<b>16,53</b>	<b>6,25</b>	<b>364,02</b>	<b>1084,30</b>	<b>178,39</b>	<b>18,49</b>

Сезон: весна-лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: четверг.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
128/2008г	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,80	9,00	33,20	241,00	0,02	0,36	0,0	0,0	154,20	48,30	42,40	1,98
6/2013г	Сыр порциями российский	20	4,64	5,92	-	72	0	0,32	0,05	0	200	108,8	9,4	0,12
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0	0	10,4	0,44	33,2	33,2	14	0,64
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,0	0,02	0,73	0,0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>			<b>15,08</b>	<b>15,28</b>	<b>84,48</b>	<b>531,4</b>	<b>0,04</b>	<b>1,41</b>	<b>10,45</b>	<b>0,95</b>	<b>419,88</b>	<b>213,74</b>	<b>83,26</b>	<b>3,44</b>
<b>ОБЕД</b>														
30/2008г	Винегрет	100	1,30	9,90	8,40	127,90	0,10	13,00	0,0	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
60/2013г	Рассольник ленинградский	250	2,93	10,13	17,35	172,23	0,09	8,38	0,0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,90
104/2013г	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	200	4,80	7,00	51,60	288,60	0,04	0,80	0,20	3,00	28,00	82,00	26,00	0,80
88/2008г	Котлета рыбная "Нептун"	100	12,80	13,60	9,90	213,20	0,08	0,80	0,03	0,20	59,00	169,00	35,00	1,10
141/2008г	Соус томатный	40	1,04	3,84	3,76	53,76	0,0	0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10
	Хлеб пшеничный	35	1,88	0,20	12,13	40,48	0,03	0,0	0,0	0,3	5,00	15,90	3,43	0,27
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,48	0,24	9,8	35,46	0,03	0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60	0,8
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,80
	Фрукт свежий (груша)	100	0,40	0,30	10,30	45,50	0,02	5,00	0,0	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>			<b>26,83</b>	<b>45,21</b>	<b>137,24</b>	<b>1033,93</b>	<b>0,39</b>	<b>28,37</b>	<b>0,23</b>	<b>9,51</b>	<b>200,43</b>	<b>427,98</b>	<b>140,61</b>	<b>8,09</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>41,91</b>	<b>60,49</b>	<b>221,72</b>	<b>1565,325</b>	<b>0,43</b>	<b>29,78</b>	<b>10,68</b>	<b>10,46</b>	<b>620,31</b>	<b>641,72</b>	<b>223,87</b>	<b>11,53</b>

Сезон: весна-лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
129/2008г	Каша овсянная "Геркулес" жидкая	200	6,20	9,60	26,60	217,60	0,14	0,0	0,0	2,20	38,00	140,00	58,00	1,60
130/2013	Яйцо отварное	40	5	4,6	0,3	62,8	0,03	0	0,1	0,18	91,6	118,98	17,37	0,68
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0	0	10,4	0,44	33,2	33,2	14	0,64
	Кисломолочный продукт "Йогурт питьевой"	200	5,00	5,60	29,80	186,00	0,06	1,20	0,02	0,0	248	91,00	30,00	0,10
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>			<b>19,24</b>	<b>20,16</b>	<b>76,58</b>	<b>556,80</b>	<b>0,23</b>	<b>1,2</b>	<b>10,5</b>	<b>2,82</b>	<b>410,8</b>	<b>383,18</b>	<b>119,37</b>	<b>3,02</b>
<b>ОБЕД</b>														
37/2013г	Салат из свёклы с сыром и чесноком	100	5,10	7,80	7,10	119,0	0,03	6,60	0,04	4,60	187,00	154,00	28,00	1,50
46/2008г	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	2,50	21,00	118,10	0,0	1,85	1,15	0,10	82,50	14,13	7,15	0,78
84/2013г	Капуста тушеная	200	4,00	6,60	18,40	149,00	0,06	34,00	0,0	2,00	116,00	80,00	40,00	1,60
197/2013г	Птица отварная	100	22,6	17,00	0,0	243,40	0,04	0,00	0,02	0,30	39,00	143,00	20,00	1,80
	Хлеб пшеничный	35	1,88	0,20	12,13	40,48	0,03	0,0	0,0	0,3	5,00	15,90	3,43	0,27
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,48	0,24	9,8	35,46	0,03	0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60	0,8
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00	0,0	2,20	0,0	0,0	16,00	8,00	6,00	0,80
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,0	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>			<b>38,66</b>	<b>34,74</b>	<b>93,43</b>	<b>811,84</b>	<b>0,22</b>	<b>54,65</b>	<b>1,21</b>	<b>7,81</b>	<b>469,37</b>	<b>461,58</b>	<b>124,18</b>	<b>9,75</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>57,90</b>	<b>54,9</b>	<b>170,01</b>	<b>1368,64</b>	<b>0,45</b>	<b>55,85</b>	<b>11,73</b>	<b>10,63</b>	<b>880,17</b>	<b>844,76</b>	<b>243,55</b>	<b>12,77</b>

Сезон: весна-лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: суббота.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
130/2008г	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,80	7,00	51,60	288,60	0,04	0,0	0,0	2,00	20,00	102,00	36,00	0,80
5/2013г	Маслом сливочным порциями	20	0,16	14,50	0,26	132,00	0,0	0,0	0,2	0,0	2,0	0,0	4,0	0,0
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0	0	10,4	0,44	33,2	33,2	14	0,64
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,0	0,0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>			<b>9</b>	<b>22,06</b>	<b>91,94</b>	<b>597,6</b>	<b>0,06</b>	<b>4,00</b>	<b>10,6</b>	<b>2,64</b>	<b>69,2</b>	<b>149,20</b>	<b>62</b>	<b>4,24</b>
<b>ОБЕД</b>														
28/2013г	Салат из свежих огурцов	100	0,60	7,10	3,00	78,30	0,03	7,00	0,0	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
62/2013г	Суп картофельный с крупой	250	2,23	2,98	14,13	92,18	0,0	9,92	0,02	0,0	37,72	109,40	14,18	0,71
176/2013г	Жаркое по - домашнему	250	22,25	12,25	27,75	310,25	0,20	11,50	0,00	0,75	40,00	235,00	55,00	3,50
	Хлеб пшеничный	35	1,88	0,20	12,13	40,48	0,03	0,0	0,0	0,3	5,00	15,90	3,43	0,27
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,48	0,24	9,8	35,46	0,03	0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60	0,8
149/2008г	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	194,60	0,06	0,54	0,04	0,40	172,20	178,40	24,80	1,00
	Фрукт свежий (банан)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,0	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>			<b>34,84</b>	<b>28,27</b>	<b>120,31</b>	<b>845,77</b>	<b>0,39</b>	<b>38,96</b>	<b>0,06</b>	<b>2,26</b>	<b>287,79</b>	<b>632,25</b>	<b>164,01</b>	<b>7,38</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>43,84</b>	<b>50,33</b>	<b>212,25</b>	<b>1443,37</b>	<b>0,45</b>	<b>42,96</b>	<b>10,66</b>	<b>4,90</b>	<b>356,99</b>	<b>781,45</b>	<b>226,01</b>	<b>11,62</b>



Сезон: весна-лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
127/2008г	Каша пшённая молочная жидкая	200	7,00	9,20	33,40	244,40	0,16	0,0	0,0	1,60	28,00	112,00	42,00	1,40
6/2013г	Сыр порциями российский	20	4,64	5,92	-	72	0	0,32	0,05	0	200	108,8	9,4	0,12
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0	0	10,4	0,44	33,2	33,2	14	0,64
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00	0,0	2,20	0,0	0,0	16,00	8,00	6,00	0,80
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>			<b>14,98</b>	<b>15,48</b>	<b>68,48</b>	<b>468,80</b>	<b>0,16</b>	<b>2,52</b>	<b>10,45</b>	<b>2,04</b>	<b>277,2</b>	<b>262</b>	<b>71,4</b>	<b>2,96</b>
<b>ОБЕД</b>														
29/2008	Салат картофельный с соленым огурцом	100	1,3	7,6	13,7	107	0,06	11,05	0,92	0,04	18,10	41,37	18,24	0,67
60/2008г	Уха со взбитым яйцом	250	13,50	3,60	12,50	136,40	0,10	6,75	0,05	0,75	22,00	104,50	20,75	0,75
120/2013г	Пюре из бобовых с маслом	200	21,00	8,50	40,80	323,70	0,46	0,0	0,0	1,00	94,00	214,00	84,00	6,60
191/2013г	Голубцы "Уралочка"	100	8,83	5,65	12,66	136,80	0,07	0,0	0,01	1,10	18,00	151,00	28,00	1,60
141/2008г	Соус томатный	40	1,04	3,84	3,76	53,76	0,0	0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10
	Хлеб пшеничный	35	1,88	0,20	12,13	40,48	0,03	0,0	0,0	0,3	5,00	15,90	3,43	0,27
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,48	0,24	9,8	35,46	0,03	0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60	0,8
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,0	0,0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Фрукт свежий (груша)	100	0,40	0,30	10,30	45,50	0,02	5,00	0,0	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>			<b>50,43</b>	<b>30,13</b>	<b>135,8525</b>	<b>965,7</b>	<b>0,79</b>	<b>27,19</b>	<b>0,98</b>	<b>4,10</b>	<b>197,98</b>	<b>592,32</b>	<b>185,02</b>	<b>15,89</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>65,41</b>	<b>45,61</b>	<b>204,33</b>	<b>1434,5</b>	<b>0,95</b>	<b>29,71</b>	<b>11,43</b>	<b>6,14</b>	<b>475,18</b>	<b>854,32</b>	<b>256,42</b>	<b>18,85</b>

Сезон: весна-лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: вторник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
118/2008	Каша боярская (пшенная с изюмом) вязкая	200	8,37	29,15	36,25	436	0,13	1,53	0,22	0,20	150,36	163,60	35,72	0,74
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0	0	10,4	0,44	33,2	33,2	14	0,64
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	2,70	2,80	22,40	125,60	0,22	1,30	0,02	0,0	125,78	90,00	14,00	0,13
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>			<b>14,11</b>	<b>32,31</b>	<b>78,53</b>	<b>652</b>	<b>0,35</b>	<b>2,83</b>	<b>10,64</b>	<b>0,64</b>	<b>309,34</b>	<b>286,80</b>	<b>63,72</b>	<b>1,51</b>
<b>ОБЕД</b>														
41/2013	Салат "Удмуртский"	100,0	9,1	12,3	8,4	180,7	0,3	55,00	0,35	0,55	110,00	327,00	111,00	11,80
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем	250	2,80	7,20	13,90	131,60	0,05	10,80	0,0	0,80	58,00	200,00	30,00	1,30
200/2013г	Плов из птицы	250	25,50	23,25	42,50	481,25	0,13	7,53	0,03	0,62	57,93	219,17	67,55	2,47
	Хлеб пшеничный	35	1,88	0,20	12,13	40,48	0,03	0,0	0,0	0,3	5,00	15,90	3,43	0,27
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,48	0,24	9,8	35,46	0,03	0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60	0,8
150/2008г	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,0	0,0	38,40	153,60	0,0	0,0	0,0	0,0	9,30	8,84	0,0	0,06
	Фрукт свежий (апельсин)	100	0,90	0,20	9,50	43,40	0,04	60,00	0,0	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>			<b>41,63</b>	<b>43,41</b>	<b>134,61</b>	<b>1066,47</b>	<b>0,583</b>	<b>133,33</b>	<b>0,38</b>	<b>2,78</b>	<b>282,10</b>	<b>829,46</b>	<b>235,58</b>	<b>17,00</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>55,74</b>	<b>75,72</b>	<b>213,14</b>	<b>1718,47</b>	<b>0,93</b>	<b>136,16</b>	<b>11,02</b>	<b>3,42</b>	<b>591,44</b>	<b>1116,26</b>	<b>299,3</b>	<b>18,51</b>

Сезон: весна-лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
121/2008г	Каша гречневая на молоке (вязкая)	200	6,00	9,40	31,00	232,60	0,16	0,0	0,0	1,80	24,00	144,00	98,00	3,20
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0	0	10,4	0,44	33,2	33,2	14	0,64
149/2008г	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	194,60	0,06	0,54	0,04	0,40	172,20	178,40	24,80	1,00
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>			<b>13,94</b>	<b>14,76</b>	<b>83,38</b>	<b>517,60</b>	<b>0,22</b>	<b>0,54</b>	<b>10,44</b>	<b>2,64</b>	<b>229,40</b>	<b>355,60</b>	<b>136,80</b>	<b>4,84</b>
<b>ОБЕД</b>														
9/2008г	Салат "Радость"	100	2,2	0,4	16,3	53,9	0,05	3,62	6,3	0,08	60,50	57,50	29,60	0,50
65/2013г	Суп картофельный с клецками	250	2,10	3,35	12,13	87,05	0,0	1,85	1,15	0,10	82,50	14,13	7,15	0,78
92/2008г	Картофельное пюре	200	4,20	9,00	29,20	214,60	0,20	7,40	0,04	0,20	54,00	112,00	40,00	1,40
73/2008г	Зразы из говядины с яйцом	100	21,30	23,10	5,70	315,90	0,09	4,70	0,01	0,80	31,00	126,00	26,00	1,50
	Хлеб пшеничный	35	1,88	0,20	12,13	40,48	0,03	0,0	0,0	0,3	5,00	15,90	3,43	0,27
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,48	0,24	9,8	35,46	0,03	0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60	0,8
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,00	0,02	0,73	0,0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,0	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>			<b>34,16</b>	<b>36,69</b>	<b>126,46</b>	<b>919,79</b>	<b>0,45</b>	<b>28,30</b>	<b>7,50</b>	<b>2,50</b>	<b>289,35</b>	<b>395,52</b>	<b>143,24</b>	<b>8,15</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>48,10</b>	<b>51,45</b>	<b>209,84</b>	<b>1437,39</b>	<b>0,67</b>	<b>28,84</b>	<b>17,94</b>	<b>5,14</b>	<b>518,75</b>	<b>751,12</b>	<b>280,04</b>	<b>12,99</b>

Сезон: весна-лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: четверг.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
196/2004г	Суп из смеси сухофруктов	250	2,25	0,0	118,50	483,00	0,13	1,15	0,03	0,10	156,3	183,00	44,33	0,98
6/2013г	Сыр порциями российский	20	4,64	5,92	-	72	0	0,32	0,05	0	200	108,8	9,4	0,12
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0	0	10,4	0,44	33,2	33,2	14	0,64
	Кисломолочный продукт "Йогурт питьевой"	200	5,00	5,60	29,80	186,00	0,06	1,20	0,02	0,0	248	91,00	30,00	0,10
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>			<b>14,93</b>	<b>11,88</b>	<b>168,18</b>	<b>831,4</b>	<b>0,19</b>	<b>2,67</b>	<b>10,50</b>	<b>0,54</b>	<b>637,5</b>	<b>416,00</b>	<b>97,73</b>	<b>1,84</b>
<b>ОБЕД</b>														
11/2008г	Салат из моркови с сыром и яйцом	100	5,60	9,10	5,10	124,70	0,06	4,30	0,02	0,40	32,00	53,00	34,00	0,60
45/2013г	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,00	2,40	14,80	88,80	0,10	20,03	0,80	0,90	66,15	64,10	26,50	1,38
106/2013г	Каша пшённая вязкая с маслом	200	5,70	6,48	32,60	211,52	0,16	0,0	0,0	1,60	28,00	112,00	42,00	1,40
84/2008г	Рыба тушеная в томате с овощами	100	24,80	16,60	6,10	273,00	0,03	0,0	0,0	9,20	36,00	224,00	40,00	1,60
	Хлеб пшеничный	35	1,88	0,20	12,13	40,48	0,03	0,0	0,0	0,3	5,00	15,90	3,43	0,27
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,48	0,24	9,8	35,46	0,03	0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60	0,8
251/2013г	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	0,90	0,0	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
	Фрукт свежий (банан)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,0	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>			<b>43,12</b>	<b>35,68</b>	<b>125,41</b>	<b>966,06</b>	<b>0,46</b>	<b>35,23</b>	<b>0,82</b>	<b>13,19</b>	<b>197,20</b>	<b>536,95</b>	<b>203,67</b>	<b>7,60</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>58,05</b>	<b>47,56</b>	<b>293,59</b>	<b>1797,46</b>	<b>0,65</b>	<b>37,90</b>	<b>11,32</b>	<b>13,73</b>	<b>834,7</b>	<b>952,95</b>	<b>301,40</b>	<b>9,43</b>

Сезон: весна-лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
129/2008г	Каша овсянная "Геркулес" жидкая	200	6,20	9,60	26,60	217,60	0,14	0,0	0,0	2,20	38,00	140,00	58,00	1,60
5/2013г	Маслом сливочным порциями	20	0,16	14,50	0,26	132,00	0,0	0,0	0,2	0,0	2,0	0,0	4,0	0,0
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0	0	10,4	0,44	33,2	33,2	14	0,64
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,80
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>			<b>9,6</b>	<b>24,46</b>	<b>60,74</b>	<b>496,80</b>	<b>0,14</b>	<b>0,0</b>	<b>10,6</b>	<b>2,64</b>	<b>85,2</b>	<b>177,20</b>	<b>82</b>	<b>3,04</b>
<b>ОБЕД</b>														
30/2008г	Винегрет	100	1,30	9,90	8,40	127,90	0,10	13,00	0,0	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
60/2013г	Рассольник ленинградский	250	2,18	5,13	16,60	121,23	0,09	8,38	0,0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,90
97/2008г	Макаронные изделия отварные	200	7,00	8,20	47,00	289,80	0,08	0,0	0,0	3,00	48,00	212,00	34,00	4,20
181/2013г	Шницель из говядины	100	17,50	24,90	9,00	330,10	0,07	0,0	0,01	1,10	18,00	151,00	28,00	1,60
	Хлеб пшеничный	35	1,88	0,20	12,13	40,48	0,03	0,0	0,0	0,3	5,00	15,90	3,43	0,27
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,48	0,24	9,8	35,46	0,03	0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60	0,8
267/2013г	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,83	0,01	24,00	0,0	0,0	13,20	2,13	2,67	0,53
	Фрукт свежий (груша)	100	0,40	0,30	10,30	45,50	0,02	5,00	0,0	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>			<b>32,14</b>	<b>49,14</b>	<b>130,43</b>	<b>1063,30</b>	<b>0,43</b>	<b>50,38</b>	<b>0,01</b>	<b>10,41</b>	<b>180,62</b>	<b>538,11</b>	<b>138,28</b>	<b>11,62</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>41,74</b>	<b>73,60</b>	<b>191,17</b>	<b>1560,10</b>	<b>0,57</b>	<b>50,38</b>	<b>10,61</b>	<b>13,05</b>	<b>265,82</b>	<b>715,31</b>	<b>220,28</b>	<b>14,66</b>



Примерное меню разработано по Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики. Ижевск 2008 г.

Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях Удмуртской Республики. Ижевск 2013 г.