

Основное меню для обучающихся 12-18 лет



сборник		
---------	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры	Витамины				минеральные вещества					сборник		
			Белки	Жиры	Углевод ы			B1	C	A	E	B2	Ca	Mg	P	Fe		Zn	I
Неделя 1 День 2																			
Завтрак	Котлета из мяса кур	100	18,6	14,3	17	270	498	0,1	16	0,14	3,6	0,13	82	38	164	2	0,13	31,9	2004
	Картофельное пюре	200	4,2	9,1	29,2	218	520	0,19	24,2	0	0,3	0,13	49,3	37,1	115,4	1,3	0,9	75,3	2004
	Овощи по сезону	20	0,2	0	0,5	2,8	515/576	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	2004
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	686	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	2004
	Батон йодированный	25	2	0,3	12,9	65,5		0,025	0	0	0,4	0	5,8	8,3	21,8	0,3	0,2	0	ТУ 10.71 11-00248363077-2016
Итого за завтрак																			
Обед	Овощи по сезону	550	25,3	23,8	74,8	618,3	-	0,315	44,2	0,14	4,4	0,26	149,7	91,2	319,6	4,9	1,33	107,8	
	Суп картофельный рыбный	20	0,4	0	2,2	11,6	515/576	0	0,8	0	0,2	0	3,6	3,8	11,2	0,2	0,2	0	2004
	Оладьи из печени	100	17,2	14,5	11,5	254	61	0,19	28,9	5,5	1	1,4	25,6	14,8	223,3	4,8	3,6	86	2010
	Рис отварной	180	4,6	7,3	46,7	273,6	511	0,36	0	0	0,4	0,02	6,4	30,6	93,5	0,6	1	73	2004
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	23	0,4	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1	ГОСТ 2077-84
Итого за обед																			
Ужин	Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,3	52,4		0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0	ТУ 10.71 11-00248363077-2016
	Напиток из смеси сухофруктов с витамином с	200	0,6	0	31,4	124	639	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	2004
	Итого за ужин																		
	Итого за день																		
	Итого за неделю																		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	витамины					минеральные вещества					сборник	
			Белки	Жиры	Углеводы			B1	C	A	E	B2	Ca	Mg	P	Fe	Zn		I
Неделя 1 День 3																			
Завтрак	Запеканка творожная с молоком стущенным	150/50	30,2	17,9	51,9	496	366	1	0,5	21	0,9	0,6	383,6	53	429,9	1,3	1,2	9,7	2004
	Чай без сахара	200	0,04	0,01	0	0,3	685	0	0,02	0	0	0	2	0,9	1,6	0,2	0	0	2004
	Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,3	52,4		0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0	ТУ 10.71-11-002483630 77-2016
	Фрукт	130	0,52	0,39	13,4	61,1	-	0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6	-
Обед	Итого за завтрак	550	32,36	18,5	75,6	609,8	-	1,02	13,52	21	2	0,6	411	70,9	463,2	4,6	1,5	12,3	
	Овощи по сезону	10	0,3	0	0,7	4	515/576	0	0,4	0	0,1	0,4	1,8	1,9	5,6	0,1	0,1	0	2004
	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,3	6,7	13,4	122,2	110	0,05	10,7	10	2,4	0,05	58,5	27	60,7	1	0,4	0,4	2004
	Тефтели мясные с томатным соусом	100/60	15,4	19,2	18	309,8	461/587	0,08	4,6	0,1	5,2	0,2	18,6	24,8	146,2	1,8	5	37,2	2004
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	9,4	51,1	334,8	508	0,24	0	0	0,7	0,12	17,8	163	244,7	5,5	1,8	67,4	2004
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	19,8	92		0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,4	2,2	ГОСТ 2077-84
	Компот из черной смородины с/м с витамином C	200	0,2	0,1	33	138	634	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	2004
Итого за обед		840	31,2	35,8	136	1000,8	-	1,18	31,7	10,1	8,9	0,77	123,9	233,7	510	9,9	7,7	107,4	
Итого за день		1390	63,56	54,3	211,6	1610,6	-	2,2	45,22	31,1	10,9	1,37	534,9	304,6	973,2	14,5	9,2	119,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая я ценность	№ рецептуры	витамины					минеральные вещества					сборник		
			Белки	Жиры			Углеводы	В1	С	А	Е	В2	Са	Mg	P	Fe		Zn	I
Неделя 1 День 4																			
Завтрак	Биточек мясной	100	15,9	14,4	16	261	451	0,04	0	0	3,6	0,13	6	24	75	2	0,6	30,3	2004
	Макаронные изделия отварные	190	6,4	11,5	43,2	309,7	516	0,6	0	0	1,3	0,04	6,2	26,7	47,1	1,4	0,5	72,1	2004
	Батон йодированный	30	2,4	0,3	15,5	78,6		0,03	0	0	0,5	0	6,9	9,9	26,1	0,3	0,2	0	ТУ 10.71 11-00248363077-2016
	Сыр порционный	30	6	8	0	93	-	0,01	0,2	86	0,2	0,09	300	15	162	0	1,1	0	-
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	685	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	2004
Итого за завтрак																			
Обед	Овощи по сезону	40	0,4	0,1	1,5	10,6	802,3	0,68	0,2	86	5,6	0,26	324,1	79,6	318,2	4,7	2,4	102,4	
	Суп картофельный с яйцом	250	5,6	5,8	20,5	152,3	133	0,03	10	0	0,2	0	5,6	8	10,4	0,3	0,1	1,4	2004
	Рагу из курицы	280	20,5	17,1	24,4	332,8	289	0,25	8,6	0,4	1,9	0,25	42,1	30	107,8	1,8	1	71,6	2004
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,9	69		0,15	18,8	33,6	3,2	0,2	45,8	57,6	209,8	2,9	1,8	84,7	2004
	Компот из свежих плодов с витамином С	200	0,4	0	49,6	142	631	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7	ГОСТ 2077-84
Итого за обед																			
Итого за день																			
								0,93	53,4	34	5,7	0,45	114,2	110,2	365,7	6	3,2	159,6	
								1,61	53,6	120	11,3	0,71	428,3	189,8	683,9	10,7	5,6	262	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры	витамины					минеральные вещества					сборник		
			Белки	Жиры			Углеводы	B1	C	A	E	B2	Ca	Mg	P	Fe		Zn	I
Неделя 1 День 5																			
Завтрак	Блинчики с джемом (повидлом)	225	9,3	10,2	78,8	477	728	0,7	1,8	39,3	3	0,12	42,8	23,2	72,3	2	0,9	42,7	2004
	Йогурт фруктовый	125	3,5	3,1	17,3	112,5	516	0,04	0,8	25	0	0,2	148,8	17,5	112,8	0,15	0	0	ГОСТ 31981-2013
	Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,1	10	40	685	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	2004
Обед	Итого за завтрак	550	13	13,4	106,1	629,5	-	0,74	2,6	84,3	3	0,32	196,6	44,7	193,1	3,15	0,9	42,7	
	Овощи по сезону	20	0,2	0	0,5	2,8	515/576	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	2004
	Суп молочный с овощами	250	5,5	5,3	17	137,5	16	0,08	10,4	10	2,3	0,05	43,7	21,7	209,5	0,8	0,5	64,9	2010
	Рыба запеченая	100	15,9	4,6	2,9	115	49	0,08	0	0,08	0,08	0	46	12	186	0,8	0,5	100,6	2010
	Картофельное пюре	190	4	8,7	27,8	207,1	520	0,18	23	0	0,3	0,13	46,8	35,3	109,7	1,3	0,8	71,6	2004
	Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,3	52,4		0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0	ТУ 10.71-11-0024836307-7-2016
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46		0,4	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1	ГОСТ 2077-84
Компот из смеси свежих плодов с/м с витамином С	200	0,2	0	35,4	142	632	0,06	11,2	0	0,1	0	22	11,9	12	0,1	0	0,4	2004	
	Итого за обед	800	28,7	19	103,8	702,8	-	0,82	46,6	10,08	3,28	0,18	172,3	93,7	568	4,5	2,2	240,3	
	Итого за день	1350	41,7	32,4	209,9	1332,3	-	1,56	49,2	94,38	6,28	0,5	368,9	138,4	761,1	7,65	3,1	283	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	витамины				минеральные вещества					сборник			
			Белки	Жиры	Углеводы			B1	C	A	E	B2	Ca	Mg	P	Fe		Zn	I	
Неделя 2 День 1																				
Завтрак	Тефтели мясные с томатным соусом	100/60	15,4	19,2	18	309,8	461/587	0,08	4,6	0,1	5,2	0,2	18,6	24,8	146,2	1,8	5	37,2	2004	
	Макаронные изделия отварные	180	6,1	10,9	41	293,4	516	0,6	0	0	1,2	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3	0,5	68,3	2004	
	Бутерброд с сыром	15/20	5	5	10,3	107	3	0,02	0,1	34,5	0,4	0,04	0,04	153,8	9,4	109	0,4	0,5	0	2004
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	686	0	2	0	0	0	0	8	5	10	1	0	0	2004
	Итого за завтрак	580	26,8	35,2	84,5	772,2	-	0,7	6,7	34,6	6,8	0,28	0,28	186,3	64,5	309,8	4,5	6	105,5	
Обед	Овощи по сезону	30	0,3	0	1,1	7,2	515/576	0,02	7,5	0	0,2	0	4,2	6	7,8	0,3	0,1	1	2004	
	Суп картофельный с бобовыми (горохом лушеным)	250	6,2	5,6	22,3	167	139	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1	0,8	51,4	2004	
	Гуляш из свинины	100	10,6	28,3	2,9	309	260	0,25	0,09	0	2,6	0,09	20	22,4	128,6	2,3	2,9	7	2015	
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,6	10,4	56,8	372	508	0,27	0	0	0,8	0,13	19,8	181	271,9	6,1	2	74,9	2004	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46		0,34	0	0	0,2	0	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1	ГОСТ 2077-84
	Компот из черной смородины с/м с витамином с	200	0,2	0,1	33	138	634	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	2004	
	Итого за обед	800	30,2	44,6	126	1039,2	-	1,12	29,39	0	6,3	0,29	109,3	257	528	11,7	7	135,6		
	Итого за день	1380	57	79,8	210,5	1811,4	-	1,82	36,09	34,6	13,1	0,57	295,6	321,5	837,8	16,2	13	241,1		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины				Минеральные вещества					сборник		
			Белки	Жиры	Углеводы			B1	C	A	E	B2	Ca	Mg	P	Fe		Zn	I
Неделя 2 День 2																			
Завтрак	Каша «дружба» молочная жидкая с маслом сливочным	250	6,9	12,6	49,4	340,9	175	0,15	1	62,4	0,16	0,66	151,9	42,4	178,1	1	1,1	63,6	2010
	Батон йодированный	30	2,4	0,3	15,5	78,6	-	0,03	0	0	0,5	0	6,9	9,9	26,1	0,3	0,2	0	ТУ 10.71.11-00248363077-2016
	Сыр порционный	30	6	8	0	93	-	0,01	0,2	86	0,2	0,09	300	15	162	0	1,1	0	-
	Яйцо вареное	40	5	5	0	63	-	0,03	0	105	0,2	0,18	22	4,8	77,6	1	0,4	8,1	-
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	694	0,06	1,6	24,4	0	0,2	152,2	21,3	124,6	0,4	0,6	3	2004
Итого за завтрак		550	25,2	30,9	97,4	765,5	-	0,28	2,8	277,8	1,06	1,13	633	93,4	568,4	2,7	3,4	74,7	
Обед	Овоши по сезону	30	0,3	0	0,8	4,2	515/576	0,02	7,5	0	0,2	0	4,2	6	7,8	0,3	0,1	1	2004
	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,3	6,7	13,4	122,2	110	0,05	10,7	10	2,4	0,05	58,5	27	60,7	1	0,4	0,4	2004
	Котлета из мяса кур	100	18,6	14,3	17	270	498	0,1	16	0,14	3,6	0,13	82	38	164	2	0,13	31,9	2004
	Рис отварной	200	5,1	8,1	70,1	304	511	0,4	0	0	0,4	0,02	7,1	34	103,9	0,7	1,1	81,1	2004
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46		0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1	ГОСТ 2077-84
Компот из смеси свежих плодов(груша) с/м с витамином С		200	0,2	0,1	35,4	142	632	0,06	11,2	0	0,1	0	22	11,9	12	0,1	0	0,4	2004
Итого за обед		800	27,8	29,4	146,6	888,4	-	0,97	45,4	10,14	287,94	0,2	178,4	121,9	369,6	4,7	1,93	115,9	
Итого за день		1350	53	60,3	244	1653,9	-	1,25	48,2	287,94	289	1,33	811,4	215,3	938	7,4	5,33	190,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры	витамины				минеральные вещества				сборник				
			Белки	Жиры			Углеводы	B1	C	A	E	B2	Ca	Mg		P	Fe	Zn	I
Неделя 2 День 3																			
Завтрак	Оладьи с молоком сгущеным	170/50	17,2	15,4	100,1	607,4	733	0,3	1,1	49,6	6,3	0,44	309,2	72,8	326,4	2,9	1,5	73,5	2004
	Фрукт	130	0,6	0,6	12,7	61,1		0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	733	-
	Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,1	10	40	685	0	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	2004
	Итого за завтрак	550	18	16,1	122,8	708,5	-	0,3	14,1	49,6	7,1	0,44	335	87,2	348,7	6,8	1,7	76,1	
Обед	Овоши по сезону	10	0,1	0	0,2	1,3	515/576	0	0,2	0	0	0	2,1	1,3	2,2	0,1	0	0	2004
	Суп с макаронными изделиями и курой	250/15	4,9	6,7	15,8	145	147	0	0,8	0,2	1,3	0	26,4	11,7	38,5	0,7	0,4	57,7	2004
	Шницель мясной	100	15,9	14,4	16	261	451	0,04	0	0	3,6	0,13	6	24	75	2	0,6	30,2	2004
	Рагу овощное	180	4,2	9,1	19,2	174,6	540	0,72	10,8	1,1	0,8	0	44,4	30	110,4	1,3	1,1	79,8	2004
	Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,3	52,4		0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0	ТУ 10.71.11-00248363077-2016
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	19,8	92		0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,4	2,2	ГОСТ 2077-84
	Компот из смеси свежих плодов с/м с витамином С	200	0,6	0	31,4	124	639	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	2004
	Итого за обед	815	29,9	30,8	112,7	850,3	-	1,58	12,5	1,3	6,9	0,15	125,2	101,1	309,3	6,2	2,6	170,1	
	Итого за день	1365	47,9	46,9	235,5	1558,8	-	1,88	26,6	50,9	14	50,9	460,2	188,3	658	13	4,3	246,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры	витамины				минеральные вещества					сборник			
			Белки	Жиры			Углеводы	B1	C	A	E	B2	Ca	Mg	P		Fe	Zn	I
Неделя 2 День 4																			
Завтрак	Котлета рыбная	100	13,68	7,8	9,3	162,5	498	0,08	0	0,08	0,08	0	46	12	186	0,8	0,5	100,6	2004
	Картофельное пюре	180	3,8	8,2	26,3	196,2	520	0,17	21,8	0	0,3	0,12	44,4	33,4	103,9	1,2	0,8	67,8	2004
	Овощи по сезону	20	0,2	0	0,5	2,8	515/576	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	2004
	Чай без сахара	200	0,04	0,01	0	0,3	686	0	0,02	0	0	0	2	0,9	1,6	0,2	0	0	2004
	Кондитерское изделие без крема	38	1,7	11,4	22,8	205		0	0	0	0	0	2,1	1,7	9	0,1	0,1	1,8	ГОСТ 24901-2014
	Батон йодированный	25	2	0,3	12,9	65,5		0,025	0	0	0,4	0	5,8	8,3	21,8	0,3	0,2	0	ТУ 10.71 11-00248363077-2016
Итого за завтрак																			
Обед	Итого за завтрак	563	21,42	27,71	71,8	632,3	-	0,275	2392	0,08	0,88	0,12	104,9	59,1	330,7	2,9	1,7	170,8	
	Овощи по сезону	30	0,3	0	1,1	7,2	515/576	0,02	7,5	0	0,2	0	4,2	6	7,8	0,3	0,1	1	2004
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,2	5,8	10,4	104,2	124	0,06	15,8	10	2,4	0,05	58,1	23	55,1	0,8	0,4	51	2004
	Плов	280	30,8	31,5	45,5	600,6	443	0,112	2,38	0	5,18	0,18	26,5	65,5	333,5	5	1,7	114,8	2004
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46		0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1	ГОСТ 2077-84
	Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,3	52,4		0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0	ТУ 10.71 11-00248363077-2016
Итого за обед																			
	Напиток из свежих плодов с витамином С	200	0,4	0	49,6	142	639	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	2004
	Итого за обед	800	36,6	37,7	126,8	952,4	-	0,552	41,68	10	8,38	0,23	111,8	113,2	440,9	7,2	2,5	68,1	
	Итого за день	1363	58,01	65,41	198,6	1584,7	-	0,827	65,5	10,9	9,26	0,35	216,7	172,3	771,6	10,1	4,2	238,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры	витамины				минеральные вещества				сборник				
			Белки	Жиры			Углеводы	B1	C	A	E	B2	Ca	Mg	P	Fe	Zn	I	
Неделя 2 День 5																			
Завтрак	Омлет натуральный с сыром	200	24,8	37,2	3,1	454	342	0,13	0,4	48,4	1,1	0,13	348,7	29,1	416,4	3,8	2,4	85,3	2004
	Бутерброд с сыром	15/20	5	5	10,3	107	3	0,02	0,1	34,5	0,4	0,04	153,8	9,4	109	0,4	0,5	0	2004
	Фрукт	130	0,6	0,6	12,7	61,1		0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6	-
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	686	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	2004
	Итого за завтрак	570	30,7	42,9	41,3	684,1	-	0,15	15,5	82,9	2,3	0,17	531,3	53,9	549,7	8,1	3,1	87,9	
Обед	Овощи по сезону	40	0,5	0,1	1,5	9,6	515/576	0	10	0,1	0,2	0	5,6	8	10,4	0,4	0,1	0,8	2004
	Рассольник ленинградский	250	3,4	4	20	135	124	0,1	2,7	13,5	2,5	0,14	59	19,5	129,9	1,6	1,5	20,5	2004
	Тефтели из птицы с соусом	100/60	14,2	17,4	22,4	325	72	0,6	0	0	1,2	0,04	5,5	25,3	44,6	1,3	0,5	68,3	2010
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46		0,01	16	0	0,1	6	18	7	10,4	0,3	0	0,2	ГОСТ 2077-84
	Макаронные изделия отварные	180	6,1	10,9	41	293,4	516	0,025	0	0	0,4	0	5,8	8,3	21,8	0,3	0,2	0	2004
	Батон йодированный	25	2	0,3	12,9	65,5		0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1	ТУ 10.71 11-00248363077-2016
	Компот из черной смородины с витамином С	200	0,2	0,1	33	138	634	0,25	6,3	0,3	1,3	0	29,5	23,6	73	0,9	0,3	54,1	2004
	Итого за обед	875	27,7	33	140,7	1012,5	-	1,325	35	96,8	5,9	0,18	128,4	96,7	311,3	5,4	2,8	145	
	Итого за день	1445	58,4	75,9	182	1696,6	-	1,475	50,5	179,7	8,2	0,35	659,7	150,6	861	13,5	5,9	232,9	

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах «Хлебпродинформ» 2004г. под ред. В.Т.Лапиной
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях «Дели плюс» 2015г. под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А.
3. Справочник. Рецептуры блюд для учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003г. под ред. Варфаламеевой В.Л.
4. Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области 2010г. под ред. Яланузян И.Ю.