

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Лицей

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
93,12	Каша геркулесовая молочная, 200гр	200	4	7	20	133		1			114	153	42	1
5,14	Сыр порционно, 16гр	16	2	3		36					100	54	5	
299,41	Хлеб пшеничный, 50гр	50	4	2	42	137					10	33	7	1
197,15	Чай с сахаром, 200гр	200			12	45					4	6	3	1
Итого за Завтрак 1			11	11	73	352		1			228	245	57	2
Обед														
41,06	Икра кабачковая, 100гр	100	2	9	8	119	153	7	920		41	37	15	1
55,17	Рассольник (Ш)	250	7	9	18	190		16	2		46	130	34	2
230,16	Каша гречневая рассыпчатая, 180гр	180	9	10	42	295					19	205	136	5
172,21	Биточки куриные запеченные, 100гр	100	16	19	14	275					41	174	18	2
187,08	Сок фруктовый	200	1		23	99		7	2340		36	32	18	
299,41	Хлеб пшеничный, 50гр	50	4	2	42	137					10	33	7	1
299,4	Хлеб ржаной, 40гр	40	3	1	33	110					8	26	6	
Итого за Обед			42	49	179	1224	153	30	3262		202	637	234	10
Уплотнённый полдник														
330,1	Кондитерское изделие.	50	2	15	26	233			2		6	17	4	1
187,08	Сок фруктовый	200	1		23	99		7	2340		36	32	18	
Итого за Уплотнённый полдник			3	15	49	332		7	2342		42	49	22	1
Итого за день			55	75	301	1908	154	39	5605		472	931	313	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Лицей

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
97,1	Каша молочная "Дружба", 200гр	200	4	7	24	143		2			143	146	31	
1,01	Масло сливочное 10гр	10		8		75					1	2		
299,41	Хлеб пшеничный, 50гр	50	4	2	42	137					10	33	7	1
197,16	Чай с сахаром 200гр	200			15	57					5	8	4	1
Итого за Завтрак 1			9	16	80	412		2			160	189	42	2
Обед														
32,31	Салат "Здоровье" (100гр)	100	2	3	8	64		8	4		42	50	28	1
79,22	Суп вермишелевый на курином бульоне, 250гр	250	17	13	28	302		3	2		38	169	29	2
226,18	Картофельное пюре, 180гр	180	4	4	31	179		36			44	122	44	2
151,16	Котлета рыбная, 100 гр	100	19	8	22	215		2			51	247	35	1
210,09	Компот из сухофруктов, 200	200	1		29	118		1			56	19	8	2
299,41	Хлеб пшеничный, 50гр	50	4	2	42	137					10	33	7	1
299,4	Хлеб ржаной, 40гр	40	3	1	33	110					8	26	6	
Итого за Обед			49	31	192	1124	1	49	6		249	666	155	9
Уплотнённый полдник														
251,06	Булочка Домашняя	75	9	7	59	339					30	79	14	1
187,08	Сок фруктовый	200	1		23	99		7	2340		36	32	18	
Итого за Уплотнённый полдник			9	7	82	438		7	2340		66	112	32	1
Итого за день			67	55	354	1974	1	58	2346		474	966	230	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Лицей

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
326,05	Омлет натуральный (Ш)	150	10	15	3	204		1			99	193	16	2
161,16	-Колбаса в/к порциями	25	2	5		53					7	32	4	
299,41	Хлеб пшеничный, 50гр	50	4	2	42	137					10	33	7	1
204,31	Какао с сахаром и молоком, 200гр	200	3	3	20	95		1			109	100	18	1
Итого за Завтрак 1			18	24	64	489		2			225	357	45	4
Обед														
32,24	Салат из квашеной капусты, 100гр	100	2	5	10	92		26			42	27	14	1
77,21	Суп из овощей	250	2	5	14	110		28	2		42	67	29	1
327,03	Плов с курицей, 280гр	280	17	23	46	471		3	2		38	229	53	2
209,15	Компот из фруктов, 200гр	200			28	108		5			7	5	4	1
299,41	Хлеб пшеничный, 50гр	50	4	2	42	137					10	33	7	1
299,4	Хлеб ржаной, 40гр	40	3	1	33	110					8	26	6	
Итого за Обед			29	36	173	1028		62	3		148	387	113	6
Уплотнённый полдник														
330,1	Кондитерское изделие.	50	2	15	26	233			2		6	17	4	1
351,27	Фрукт 180гр	180	1		11	50		57			53	26	17	
187,08	Сок фруктовый	200	1		23	99		7	2340		36	32	18	
Итого за Уплотнённый полдник			4	16	60	381		64	2342		95	75	39	1
Итого за день			51	76	297	1898	1	128	2346		468	819	197	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Лицей

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
108,12	Макароны отварные с сыром, 150гр	150	7	8	29	222					114	93	12	1
1,01	Масло сливочное 10гр	10		8		75					1	2		
299,41	Хлеб пшеничный, 50гр	50	4	2	42	137					10	33	7	1
197,15	Чай с сахаром, 200гр	200			12	45					4	6	3	1
Итого за Завтрак 1			11	18	83	480					129	133	22	2
Обед														
0,17	Салат из соленых огурцов, 100гр	100	1		2	13		5			23	24	14	1
49,23	Борщ вегетарианский со сметаной, 250/8гр	258	2	5	13	112		19	1		50	55	24	1
170,21	Жаркое по- домашнему со свининой	250	17	20	32	372		38			43	239	58	3
210,09	Компот из сухофруктов, 200	200	1		29	118		1			56	19	8	2
299,41	Хлеб пшеничный, 50гр	50	4	2	42	137					10	33	7	1
299,4	Хлеб ржаной, 40гр	40	3	1	33	110					8	26	6	
Итого за Обед			27	28	150	862		62	1		190	396	116	7
Уплотнённый полдник														
330,1	Кондитерское изделие.	50	2	15	26	233			2		6	17	4	1
351,27	Фрукт 180гр	180	1		11	50		57			53	26	17	
187,08	Сок фруктовый	200	1		23	99		7	2340		36	32	18	
Итого за Уплотнённый полдник			4	16	60	381		64	2342		95	75	39	1
Итого за день			42	62	293	1723	1	127	2344		414	603	177	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Лицей

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
114,39	Запеканка из творога с повидлом, 150гр	150	13	18	35	359					124	190	24	1
1,04	Масло сливочное 5г	5		4		37					1	1		
299,41	Хлеб пшеничный, 50гр	50	4	2	42	137					10	33	7	1
197,15	Чай с сахаром, 200гр	200			12	45					4	6	3	1
Итого за Завтрак 1			17	24	88	579		1			139	229	34	2
Обед														
20,18	Салат из свеклы с чесноком, 100гр	100	1	8	8	109		9			45	42	20	1
63,23	Суп гороховый с гречками, 250гр	250	8	4	38	207		18	3		53	124	50	3
513,01	Макароны отварные, 180гр	180	5	2	35	182					13	45	8	1
161,32	Сосиска отварная,	70	13	29	2	319					42	191	24	2
209,15	Компот из фруктов, 200гр	200			28	108		5			7	5	4	1
299,41	Хлеб пшеничный, 50гр	50	4	2	42	137					10	33	7	1
299,4	Хлеб ржаной, 40гр	40	3	1	33	110					8	26	6	
Итого за Обед			35	46	185	1172	1	31	3		178	466	120	9
Уплотнённый полдник														
351,27	Фрукт 180гр	180	1		11	50		57			53	26	17	
251,06	Булочка Домашняя	75	9	7	59	339					30	79	14	1
187,08	Сок фруктовый	200	1		23	99		7	2340		36	32	18	
Итого за Уплотнённый полдник			11	8	93	488		64	2340		118	137	49	2
Итого за день			63	77	367	2239	1	96	2343		435	832	202	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Лицей

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
20,19	Каша рисовая молочная, 200гр	200	3	5	25	143		1			106	114	24	
1,04	Масло сливочное 5г	5		4		37					1	1		
299,41	Хлеб пшеничный, 50гр	50	4	2	42	137					10	33	7	1
197,15	Чай с сахаром, 200гр	200			12	45					4	6	3	1
Итого за Завтрак 1			8	11	79	362		1			120	153	34	1
Обед														
41,06	Икра кабачковая, 100гр	100	2	9	8	119	153	7	920		41	37	15	1
76,19	Суп рыбный, 250гр	250	7	12	11	164		13	3		43	125	37	1
171,29	Печень по-строгановски, 100гр	100	20	9	20	226		33	8		38	339	27	7
513,01	Макароны отварные, 180гр	180	5	2	35	182					13	45	8	1
187,12	Сок плодово-ягодный	200	1		25	110		8	2600		40	36	20	
299,41	Хлеб пшеничный, 50гр	50	4	2	42	137					10	33	7	1
299,4	Хлеб ржаной, 40гр	40	3	1	33	110					8	26	6	
Итого за Обед			42	34	174	1047	154	61	3531		194	640	120	11
Уплотнённый полдник														
251,06	Булочка Домашняя	75	9	7	59	339					30	79	14	1
187,08	Сок фруктовый	200	1		23	99		7	2340		36	32	18	
Итого за Уплотнённый полдник			9	7	82	438		7	2340		66	112	32	1
Итого за день			59	53	335	1848	154	69	5871		379	905	186	14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Лицей

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
326,03	Омлет натуральный, 150гр	150	10	14	2	189					86	198	15	2
161,16	-Колбаса в/к порциями	25	2	5		53					7	32	4	
299,41	Хлеб пшеничный, 50гр	50	4	2	42	137					10	33	7	1
204,31	Какао с сахаром и молоком, 200гр	200	3	3	20	95		1			109	100	18	1
Итого за Завтрак 1			19	23	64	474		2			211	362	44	4
Обед														
79,22	Суп вермишелевый на курином бульоне, 250гр	250	17	13	28	302		3	2		38	169	29	2
226,18	Картофельное пюре, 180гр	180	4	4	31	179		36			44	122	44	2
161,28	Сосиска отварная, 100гр	100	11	24	2	266					35	159	20	2
209,15	Компот из фруктов, 200гр	200			28	108		5			7	5	4	1
351,27	Фрукт 180гр	180	1		11	50		57			53	26	17	
299,41	Хлеб пшеничный, 50гр	50	4	2	42	137					10	33	7	1
299,4	Хлеб ржаной, 40гр	40	3	1	33	110					8	26	6	
Итого за Обед			40	45	174	1151	1	101	2		195	539	126	8
Уплотнённый полдник														
251,06	Булочка Домашняя	75	9	7	59	339					30	79	14	1
187,08	Сок фруктовый	200	1		23	99		7	2340		36	32	18	
Итого за Уплотнённый полдник			9	7	82	438		7	2340		66	112	32	1
Итого за день			69	75	320	2064	1	110	2342		472	1013	202	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Лицей

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
98,08	Каша гречневая молочная, 200гр	200	6	9	29	199		1			111	169	74	2
1,01	Масло сливочное 10гр	10		8		75					1	2		
299,41	Хлеб пшеничный, 50гр	50	4	2	42	137					10	33	7	1
197,15	Чай с сахаром, 200гр	200			12	45					4	6	3	1
Итого за Завтрак 1			10	19	82	456		1			125	210	84	3
Обед														
20,37	Салат из свеклы, 100гр	100	1	8	8	109		9			45	42	20	1
46,13	Щи из свежей капусты (Ш)	250	8	8	19	185		41	2		63	128	42	2
286,02	Рис отварной рассыпчатый, 180гр	180	4	6	37	226					12	81	27	1
183,32	Грудка куриная в сметанном соусе	100	14	17	9	252		2			30	141	18	1
210,09	Компот из сухофруктов, 200	200	1		29	118		1			56	19	8	2
299,41	Хлеб пшеничный, 50гр	50	4	2	42	137					10	33	7	1
299,4	Хлеб ржаной, 40гр	40	3	1	33	110					8	26	6	
Итого за Обед			35	42	177	1137		52	2		223	470	127	8
Уплотнённый полдник														
351,27	Фрукт 180гр	180	1		11	50		57			53	26	17	
330,1	Кондитерское изделие.	50	2	15	26	233			2		6	17	4	1
187,08	Сок фруктовый	200	1		23	99		7	2340		36	32	18	
Итого за Уплотнённый полдник			4	16	60	381		64	2342		95	75	39	1
Итого за день			48	76	319	1975	1	118	2345		444	755	249	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Лицей

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
114,39	Запеканка из творога с повидлом, 150гр	150	13	18	35	359					124	190	24	1
1,01	Масло сливочное 10гр	10		8		75					1	2		
299,41	Хлеб пшеничный, 50гр	50	4	2	42	137					10	33	7	1
204,31	Какао с сахаром и молоком, 200гр	200	3	3	20	95		1			109	100	18	1
Итого за Завтрак 1			19	32	96	666		2			244	324	49	2
Обед														
0,17	Салат из соленых огурцов, 100гр	100	1		2	13		5			23	24	14	1
52,12	Свекольник со сметаной, 250/8гр	258	3	4	24	155		28	2		63	105	46	2
230,16	Каша гречневая рассыпчатая, 180гр	180	9	10	42	295					19	205	136	5
169,27	Гуляш из мяса, 100гр	100	18	15	3	238		3	2		25	26	12	
209,15	Компот из фруктов, 200гр	200			28	108		5			7	5	4	1
299,41	Хлеб пшеничный, 50гр	50	4	2	42	137					10	33	7	1
299,4	Хлеб ржаной, 40гр	40	3	1	33	110					8	26	6	
Итого за Обед			38	32	174	1056		41	4		155	423	225	10
Уплотнённый полдник														
251,06	Булочка Домашняя	75	9	7	59	339					30	79	14	1
187,08	Сок фруктовый	200	1		23	99		7	2340		36	32	18	
Итого за Уплотнённый полдник			9	7	82	438		7	2340		66	112	32	1
Итого за день			67	71	352	2160	1	50	2345		465	859	306	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Лицей

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
90,09	Каша манная молочная, 200гр	200	4	5	22	129		1			108	95	16	
5,14	Сыр порционно, 16гр	16	2	3		36					100	54	5	
299,41	Хлеб пшеничный, 50гр	50	4	2	42	137					10	33	7	1
197,16	Чай с сахаром 200гр	200			15	57					5	8	4	1
Итого за Завтрак 1			10	10	78	359		1			223	190	32	2
Обед														
32,24	Салат из квашеной капусты, 100гр	100	2	5	10	92		26			42	27	14	1
63,23	Суп гороховый с гречками, 250гр	250	8	4	38	207		18	3		53	124	50	3
226,18	Картофельное пюре, 180гр	180	4	4	31	179		36			44	122	44	2
172,21	Биточки куриные запеченные, 100гр	100	16	19	14	275					41	174	18	2
210,09	Компот из сухофруктов, 200	200	1		29	118		1			56	19	8	2
299,41	Хлеб пшеничный, 50гр	50	4	2	42	137					10	33	7	1
299,4	Хлеб ржаной, 40гр	40	3	1	33	110					8	26	6	
Итого за Обед			37	35	196	1117	1	81	3		255	525	147	9
Уплотнённый полдник														
330,1	Кондитерское изделие.	50	2	15	26	233			2		6	17	4	1
187,08	Сок фруктовый	200	1		23	99		7	2340		36	32	18	
351,27	Фрукт 180гр	180	1		11	50		57			53	26	17	
Итого за Уплотнённый полдник			4	16	60	381		64	2342		95	75	39	1
Итого за день			51	61	334	1857	1	146	2345		572	789	217	12

Составил _____ Букина О. В.

Утвердил _____ Букина О. В.

М.П.