

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ПЕРМИ
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 101» г. Перми

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «СОШ № 101» г. Перми

Е.Л.Лялина



Примерное 12 – дневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд для школьников в возрасте 12-18 лет.
(весна-лето)

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации 2017г, 2018г.

СанПин 2.3/2.4.3590-20 санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания населения.

Пермь 2024 год.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: весна-лето 12-18

День: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ 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														
9	Салат из квашеной капусты 100	100	2	6	8	111	0,02	17,8	0,01	4,5	42,3	31,2	14,4	0,58
256,01	Макаронные изделия отварные 180	180	7	1	35	224	0,07	0,02	0,01	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94
371	Кнели из кур с рисом 100	100	14	11	36	231	0,08	0,9	0,06	0,26	20,57	97,71	18	1,29
459	Чай с лимоном 200/7	207	1	1	10	40	0,01	1	0,01	0,02	7,9	9,1	5	0,87
108	Хлеб пшеничный	30	2	2	15	71	0,06	0,02	0,02	0,66	12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак			26	21	104	677	0,24	19,74	0,11	6,39	89,61	219,85	55,52	4,34
Обед														
32	Салат из свеклы с сыром 100	100	3	8	7	116	0,01	3,3	0,01	2,7	53,4	49,2	11,4	0,72
132,01	Суп-пюре из картофеля 250	250	5	6	18	146	0,03	1,93	0,01	0,05	23,55	28,95	7,6	0,22
367,03	Гуляш из говядины 60/60	120	25	26	5	356	0,08	1,56	0,05	0,84	20,4	100,8	36	3,84
414	Рис отварной 180	180	4	7	41	246	0,03	0,01	0,05	0,34	6,12	84,96	27,36	0,63
494	Компот из кураги 200	200	1	1	18	138	0,01	0,8	0,01	0,01	10	6	3	0,6
108,02	хлеб обеденный 30 (2013)	30	2		10	52	0,05				10,5	47,4	14,1	1,17
108	Хлеб пшеничный	30	2	2	15	71	0,06	0,02	0,02	0,66	12	39	8,4	0,66
Итого за Обед			42	50	114	1125	0,27	7,62	0,15	4,6	135,97	356,31	107,86	7,84
Полдник														
538	Шанежка наливная с яйцом 100	150	14	6	71	390	0,15	0,02	0,08	1,5	37,5	125	175	1,75
501	сок моя семья 0,2	200			12	48	0,01	0,01	0,41	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
Итого за Полдник			14	6	83	438	0,16	0,03	0,49	1,51	37,51	125,01	175,01	1,76
Итого за день			82	77	301	2240	0,67	27,39	0,75	12,5	263,09	701,17	338,39	13,94

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени, в %

	Б	Ж	У	Эн.ценн.
Итого за Завтрак	28,89	22,83	27,15	24,95
Итого за Обед	46,67	54,35	29,77	41,47
Итого за Полдник	15,56	6,52	21,67	16,14
Итого за день	91,11	83,7	78,59	82,57

Зав. производством  /Воронова А.Л./

Калькулятор  /Попова А.А./

МАОУ СОШ №101

Утверждаю
 Директор МАОУ "СОШ № 101"
 Е.Л. Лялина

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: весна-лето 12-18

День: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
545	Сдоба обыкновенная	100	8	3	48	248	0,12	0,01	18	1,2	16,8	58	11	0,8
226,01	Каша "Дружба" 200	200	5	7	28	243	0,02	0,26	0,02	0,04	130	28,08	6,12	0,11
517	Йогурт	100	5	3	9	187	0,03	0,6	0,02	0,01	119	91	14	0,1
462	Какао с молоком 200	200	3	3	14	117	0,04	1,3	0,02	0,01	124	110	27	0,8
108	Хлеб пшеничный	30	2	2	15	71	0,06	0,02	0,02	0,66	12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак			23	18	114	866	0,27	2,19	18,08	1,92	401,8	326,08	66,52	2,47
Обед														
18,01	Салат из свежих помидоров и огурцов 100	100	1	6	4	174	0,05	13,8		3,1	18	31	17	0,7
114,01	Суп картофельный с горохом 250	250	2	4	15	228	0,04	1,74	0,01	0,05	3,8	13,15	5,1	0,19
372,01	Биточки из кур припущенные 100	100	15	10	9	283	0,17	0,01	0,01	0,01	50,89	193,89	34,16	2,21
377,01	Картофельное пюре 180	180	4	8	20	166	0,16	6,12	0,05	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26
507	Компот из свежих яблок 200	200	1		23	136	0,02	4,3	0,01	0,01	22	16	14	1,1
108,02	хлеб обеденный 30 (2013)	30	2		10	52	0,05				10,5	47,4	14,1	1,17
108	Хлеб пшеничный	30	2	2	15	71	0,06	0,02	0,02	0,66	12	39	8,4	0,66
Итого за Обед			27	30	96	1110	0,55	25,99	0,1	4,01	163,99	443,04	126,96	7,29
Полдник														
547	Коржик молочный 100	150	10	18	98	598	0,13	0,01	0,15	1,5	37,5	92,5	15	1,25
494	Компот из кураги 200	200	1	1	18	138	0,01	0,8	0,01	0,01	10	6	3	0,6
Итого за Полдник			11	19	116	736	0,14	0,81	0,16	1,51	47,5	98,5	18	1,85
Итого за день			61	67	326	2712	0,96	28,99	18,34	7,44	613,29	867,62	211,48	11,61

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени, в %

	Б	Ж	У	Эн.ценн.
Итого за Завтрак	25,56	19,57	29,77	31,92
Итого за Обед	30	32,61	25,07	40,91
Итого за Полдник	12,22	20,65	30,29	27,13
Итого за день	67,78	72,83	85,12	99,96

Зав. производством  /Воронова А.Л./

Калькулятор  /Попова А.А./

МАОУ СОШ №101

Утверждаю
 Директор МАОУ "СОШ № 101"
 Е.Л. Лялина

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: весна-лето 12-18

День: 3

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ 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														
50	Салат из свеклы отварной 100	100	2	6	8	89	0,02	5,7		2,3	33	38	19	1,3
202	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	11	8	47	300	0,04	0,01	0,01	0,11	2,57	36,48	24,35	0,82
347	Котлеты "Школьные" 100	100	15	11	13	287	0,14	0,01	29	1,41	49	134	21	2
457	Чай с сахаром 200	200	1	1	15	47	0,01	0,01	0,01	0,01	11	3	1	0,3
108	Хлеб пшеничный	30	2	2	15	71	0,06	0,02	0,02	0,66	12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак			31	28	98	794	0,27	5,75	29,04	4,49	107,57	250,48	73,75	5,08
Обед														
14,01	Салат из свежих огурцов 100	100	1	10	2	172	0,03	5		4,5	18	33	13	0,5
111	Солянка из птицы	250	1	1	4	158	0,05	1,98	0,01	0,06	4,75	16,44	6,38	0,23
372,03	Котлеты из кур припущенные 100	100	15	10	9	183	0,17	0,01	0,01	0,01	50,89	193,89	34,16	2,21
379	Картофельные дольки 180	180	8	19	29	365	0,22	29,61	0,04	0,32	20,2	112,23	41,34	1,64
495	Компот из смеси сухофруктов 200	200	1	1	27	110	0,01	0,5	0,01	0,01	28	19	7	1,5
108,02	хлеб обеденный 30 (2013)	30	2		10	52	0,05				10,5	47,4	14,1	1,17
108	Хлеб пшеничный	30	2	2	15	71	0,06	0,02	0,02	0,66	12	39	8,4	0,66
Итого за Обед			30	43	96	1111	0,59	37,12	0,09	5,56	144,34	460,96	124,38	7,91
Полдник														
590,06	Печенье 150	150	15	8	106	561	0,21	0,01	0,06	2,1	27	114	21	1,8
386	Кефир 200	200	1	1	20	94	0,06	20	0,01	0,4	32	22	18	4,4
Итого за Полдник			16	9	126	655	0,27	20,01	0,07	2,5	59	136	39	6,2
Итого за день			77	80	320	2560	1,13	62,88	29,2	12,55	310,91	847,44	237,13	19,19

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени, в %

	Б	Ж	У	Эн.ценн.
Итого за Завтрак	34,44	30,43	25,59	29,27
Итого за Обед	33,33	46,74	25,07	40,95
Итого за Полдник	17,78	9,78	32,9	24,14
Итого за день	85,56	86,96	83,55	94,36

Зав. производством  /Воронова А.Л./

Калькулятор  /Попова А.А./

МАОУ СОШ №101



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: весна-лето 12-18

День: 4

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ 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														
267,01	Яйцо отварное	60	15	14	1	159	0,09	0,03	0,3	0,03	66	231	15	3
230,01	Каша пшеничная молочная 250	250	7	8	32	245	0,13	1,46	46,25	0,63	152	183,5	34,5	1,54
82	Яблоки 100	100	1	1	10	98	0,03	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2
465	Кофейный напиток с молоком	200	1	1	11	118	0,04	1,3	0,02	0,01	126	90	14	0,1
108	Хлеб пшеничный	30	2	2	15	71	0,06	0,02	0,02	0,66	12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак			26	26	69	691	0,35	12,81	46,6	1,53	372	554,5	80,9	7,5
Обед														
106	Огурец свежий 100	100	1		3	50	0,03	5	0,01	0,1	23	42	14	0,6
116	Суп картофельный с макаронами 250	250	3	3	16	199	0,11	8,25	0,01	1,38	15,25	63,5	24	0,95
326	Бефстроганов из отварной свинины 60/60	120	13	13	7	289	0,13	1,44	0,03	0,15	21,57	141,25	21,27	1,29
202	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	11	8	47	300	0,04	0,01	0,01	0,11	2,57	36,48	24,35	0,82
496	Напиток из шиповника 200	200	1	1	18	138	0,01	70	0,01	0,01	12	3	3	1,5
108,02	хлеб обеденный 30 (2013)	30	2		10	52	0,05				10,5	47,4	14,1	1,17
108	Хлеб пшеничный	30	2	2	15	71	0,06	0,02	0,02	0,66	12	39	8,4	0,66
Итого за Обед			33	27	116	1099	0,43	84,72	0,09	2,41	96,89	372,63	109,12	6,99
Полдник														
588,01	Вафли 100	150	20	153	313	618	0,25	0,01	30	23,5	40	210	30	3
495	Компот из смеси сухофруктов 200	200	1	1	27	110	0,01	0,5	0,01	0,01	28	19	7	1,5
Итого за Полдник			21	154	340	728	0,26	0,51	30,01	23,51	68	229	37	4,5
Итого за день			80	207	525	2518	1,04	98,04	76,7	27,45	536,89	156,1	227,02	18,99

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени, в %

	Б	Ж	У	Эн.ценн.
Итого за Завтрак	28,89	28,26	18,02	25,47
Итого за Обед	36,67	29,35	30,29	40,51
Итого за Полдник	23,33	167,39	88,77	26,83
Итого за день	88,89	225	137,08	92,81

Зав. производством  /Воронова А.Л./

Калькулятор  /Попова А.А./

МАОУ СОШ №101

Утверждаю
 Директор МАОУ "СОШ № 101"
 Е.Л. Лялина

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12-18 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: весна-лето 12-18

День: 5

Неделя: 1

№ 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														
18,01	Салат из свежих помидоров и огурцов 100	100	1	6	4	174	0,05	13,8		3,1	18	31	17	0,7
377,01	Картофельное пюре 180	180	4	8	20	166	0,16	6,12	0,05	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26
345,02	Котлеты рыбные 100	100	14	2	10	231	0,07	0,4	0,02	1	35	160	23	0,6
459	Чай с лимоном 200/7	207	1	1	10	40	0,01	1	0,01	0,02	7,9	9,1	5	0,87
108	Хлеб пшеничный	30	2	2	15	71	0,06	0,02	0,02	0,66	12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак			22	19	59	682	0,35	21,34	0,1	4,96	119,7	341,7	87,6	4,09
Обед														
106,06	Помидоры свежие 100	100	1		4	124	0,06	25	0,01	0,7	14	26	20	0,9
98,01	Свекольник 250	250	2	4	12	196	0,01	1,83	0,01	0,05	7,55	13,85	6,2	0,3
341,04	Котлеты "Пермские" 100 (2018)	100	15	15	12	243	0,13	0,01	0,01	1,27	44,1	120,6	18,9	1,8
256,01	Макаронные изделия отварные 180	180	7	1	35	224	0,07	0,02	0,01	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94
487	напиток из яблок с лимоном 200	200	1	1	14	138	0,02	3,3	0,1	0,1	13,5	8	5,9	1,16
108,02	хлеб обеденный 30 (2013)	30	2		10	52	0,05				10,5	47,4	14,1	1,17
108	Хлеб пшеничный	30	2	2	15	71	0,06	0,02	0,02	0,66	12	39	8,4	0,66
Итого за Обед			30	23	102	1048	0,4	30,18	0,16	3,73	108,49	297,69	83,22	6,93
Полдник														
584,02	Пряник 100	150	17	9	118	623	0,23	0,01	0,07	2,33	30	126,67	23,33	2
517,02	Йогурт 200	200	10	6	17	174	0,06	1,2	0,04	0,01	238	182	28	0,2
Итого за Полдник			27	15	135	797	0,29	1,21	0,11	2,34	268	308,67	51,33	2,2
Итого за день			79	57	296	2527	1,04	52,73	0,37	11,03	496,19	948,06	222,15	13,22

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени, в %

	Б	Ж	У	Эн.ценн.
Итого за Завтрак	24,44	20,65	15,4	25,14
Итого за Обед	33,33	25	26,63	38,63
Итого за Полдник	30	16,3	35,25	29,38
Итого за день	87,78	61,96	77,28	93,14

Зав. производством  /Воронова А.Л./

Калькулятор  /Попова А.А./

МАОУ СОШ №101

Утверждаю
Директор МАОУ "СОШ № 101"

Е.Л. Лялина

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: весна-лето 12-18

День: 6

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ 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														
70	Бутерброд с маслом 20/10	30	2	7	10	151	0,16	26,32	0,08	0,18	243,83	118,08	14	1,98
233	Каша пшенная 200	200	8	13	39	245	0,03	3,73	0,01	0,01	2,65	10,63	4,07	0,13
82	Банан	200	3	1	22	227	0,08	20	0,01	0,8	0,01	56	0,01	1,2
462	Какао с молоком 200	200	3	3	14	117	0,04	1,3	0,02	0,01	124	110	27	0,8
111,03	Батон 20	20	2	1	10	52	0,02	0,01	0,01	0,34	3,8	13	2,6	0,24
Итого за Завтрак			18	25	95	792	0,33	51,36	0,13	1,34	374,29	307,71	47,68	4,35
Обед														
106	Огурец свежий 100	100	1		3	50	0,03	5	0,01	0,1	23	42	14	0,6
120,01	Суп картофельный с рыбой 250	250	10	5	15	144	0,18	12,13	0,04	0,35	43,25	185,25	57	1,58
339	Котлета из говядины 100	100	13	8	15	284	0,12	0,01	0,01	0,01	35,62	135,72	23,91	1,55
414	Рис отварной 180	180	4	7	41	246	0,03	0,01	0,05	0,34	6,12	84,96	27,36	0,63
348	Компот из изюма 200	200			2	78	0,01	0,1	0,01	0,01	4,76	3,5	2,72	0,08
108,02	хлеб обеденный 30 (2013)	30	2		10	52	0,05				10,5	47,4	14,1	1,17
108	Хлеб пшеничный	30	2	2	15	71	0,06	0,02	0,02	0,66	12	39	8,4	0,66
Итого за Обед			32	22	101	925	0,48	17,27	0,14	1,47	135,25	537,83	147,49	6,27
Полдник														
583,01	Кекс "Столичный" 100	150	6	30	80	610	0,08		0,22	1,2	36	82	18	1,6
495	Компот из смеси сухофруктов 200	200	1	1	27	110	0,01	0,5	0,01	0,01	28	19	7	1,5
Итого за Полдник			7	31	107	720	0,09	0,5	0,23	1,21	64	101	25	3,1
Итого за день			57	78	303	2437	0,9	69,13	0,5	4,02	573,54	946,54	220,17	13,72

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени, в %

	Б	Ж	У	Эн.ценн.
Итого за Завтрак	20	27,17	24,8	29,19
Итого за Обед	35,56	23,91	26,37	34,1
Итого за Полдник	7,78	33,7	27,94	26,54
Итого за день	63,33	84,78	79,11	89,83

Зав. производством  /Воронова А.Л./

Калькулятор  /Попова А.А./

МАОУ СОШ №101

Утверждаю
 Директор МАОУ "СОШ № 101"
 Е.Л. Лялина

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12-18 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: весна-лето 12-18

День: 7
 Неделя: 2

№ 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														
70	Бутерброд с маслом 20/10	30	2	7	10	151	0,16	26,32	0,08	0,18	243,83	118,08	14	1,98
301	Омлет натуральный 180	180	16	25	4	332	0,33	1,66	0,01	0,01	440,31	830,77	66,46	0,01
82	Яблоки 100	100	1	1	10	98	0,03	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2
457	Чай с сахаром 200	200	1	1	15	47	0,01	0,01	0,01	0,01	11	3	1	0,3
111,03	Батон 20	20	2	1	10	52	0,02	0,01	0,01	0,34	3,8	13	2,6	0,24
Итого за Завтрак			22	35	49	680	0,55	38	0,12	0,74	714,94	975,85	93,06	4,73
Обед														
42	Салат картофельный с зеленым горошком 100	100	2	6	8	98	0,08	13,1	0,01	2,4	19	49	21	0,7
133	Рассольник 250	250	2	5	5	110	0,09	10,1		2,3	20,25	58,75	24,25	0,95
381,03	Биточки из говядины 100	100	18	18	14	286	0,1	0,01	0,04	0,56	43,33	205,56	28,89	3,11
202	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	11	8	47	300	0,04	0,01	0,01	0,11	2,57	36,48	24,35	0,82
512	Компот из изюма	200	1	1	12	82	0,01	0,48	0,01	0,01	23,8	17,52	13,6	0,39
108,02	хлеб обеденный 30 (2013)	30	2		10	52	0,05				10,5	47,4	14,1	1,17
108	Хлеб пшеничный	30	2	2	15	71	0,06	0,02	0,02	0,66	12	39	8,4	0,66
Итого за Обед			38	35	111	999	0,43	23,72	0,09	6,04	131,45	453,71	134,59	7,8
Полдник														
547	Коржик молочный 100	150	10	18	98	598	0,13	0,01	0,15	1,5	37,5	92,5	15	1,25
517,02	Йогурт 200	200	10	6	17	174	0,06	1,2	0,04	0,01	238	182	28	0,2
Итого за Полдник			20	24	115	772	0,19	1,21	0,19	1,51	275,5	274,5	43	1,45
Итого за день			80	94	275	2451	1,17	62,93	0,4	8,29	1121,84	704,04	270,65	13,98

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени, в %

	Б	Ж	У	Эн.ценн.
Итого за Завтрак	24,44	38,04	12,79	25,06
Итого за Обед	42,22	38,04	28,98	36,82
Итого за Полдник	22,22	26,09	30,03	28,46
Итого за день	88,89	102,17	71,8	90,34

Зав. производством  /Воронова А.Л./

Калькулятор  /Попова А.А./

МАОУ СОШ №101



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: весна-лето 12-18

День: 8
 Неделя: 2

№ 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														
14,01	Салат из свежих огурцов100	100	1	10	2	172	0,03	5		4,5	18	33	13	0,5
377,01	Картофельное пюре 180	180	4	8	20	166	0,16	6,12	0,05	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26
350	Кнели из говядины с рисом 100	100	12	11	5	167	0,05		0,03	0,4	20	109	22	2,2
459	Чай с лимоном 200/7	207	1	1	10	40	0,01	1	0,01	0,02	7,9	9,1	5	0,87
108	Хлеб пшеничный	30	2	2	15	71	0,06	0,02	0,02	0,66	12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак			20	32	52	616	0,31	12,14	0,11	5,76	104,7	292,7	82,6	5,49
Обед														
106,06	Помидоры свежие 100	100	1		4	124	0,06	25	0,01	0,7	14	26	20	0,9
104,01	Щи 250	250	2	5	6	170	0,02	4,62	0,01	0,59	8,5	11,88	5,56	0,2
372,03	Котлеты из кур припущенные 100	100	15	10	9	183	0,17	0,01	0,01	0,01	50,89	193,89	34,16	2,21
256,01	Макаронные изделия отварные 180	180	7	1	35	224	0,07	0,02	0,01	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94
496	Напиток из шиповника 200	200	1	1	18	138	0,01	70	0,01	0,01	12	3	3	1,5
108,02	хлеб обеденный 30 (2013)	30	2		10	52	0,05				10,5	47,4	14,1	1,17
108	Хлеб пшеничный	30	2	2	15	71	0,06	0,02	0,02	0,66	12	39	8,4	0,66
Итого за Обед			30	19	97	962	0,44	99,67	0,07	2,92	114,73	364,01	94,94	7,58
Полдник														
531	Ватрушка с творогом	150	8	7	45	273	0,1	0,03	0,08	1,25	18,5	65,25	11,5	0,93
487	напиток из яблок с лимоном 200	200	1	1	14	138	0,02	3,3	0,1	0,1	13,5	8	5,9	1,16
Итого за Полдник			9	8	59	411	0,12	3,33	0,18	1,35	32	73,25	17,4	2,09
Итого за день			59	59	208	1989	0,87	115,14	0,36	10,03	251,43	729,96	194,94	15,16

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени, в %

	Б	Ж	У	Эн.ценн.
Итого за Завтрак	22,22	34,78	13,58	22,71
Итого за Обед	33,33	20,65	25,33	35,46
Итого за Полдник	10	8,7	15,4	15,15
Итого за день	65,56	64,13	54,31	73,31

Зав. производством  /Воронова А.Л./

Калькулятор  /Попова А.А./

МАОУ СОШ №101

Утверждаю
Директор МАОУ "СОШ № 101"
Е.Л. Лялина

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: весна-лето 12-18

День: 9

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ 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														
65	Бутерброд с сыром	30	4	6	7	172	0,03	0,01	0,01	0,37	6,67	21,67	4,67	0,37
234,01	каша рисовая молочная жидкая 250	250	7	9	41	268	0,02	0,48	0,02	0,06	44,81	47,44	9,88	0,14
338	Груша	100	1	1	8	138	0,02	4,06	0,01	0,33	15,42	12,99	9,74	1,87
465	Кофейный напиток с молоком	200	1	1	11	118	0,04	1,3	0,02	0,01	126	90	14	0,1
111,03	Батон 20	20	2	1	10	52	0,02	0,01	0,01	0,34	3,8	13	2,6	0,24
Итого за Завтрак			15	18	77	748	0,13	5,86	0,07	1,11	196,7	185,1	40,89	2,72
Обед														
106	Огурец свежий 100	100	1		3	50	0,03	5	0,01	0,1	23	42	14	0,6
114,01	Суп картофельный с горохом 250	250	2	4	15	228	0,04	1,74	0,01	0,05	3,8	13,15	5,1	0,19
339	Котлета из говядины 100	100	13	8	15	284	0,12	0,01	0,01	0,01	35,62	135,72	23,91	1,55
377,03	Картофельное пюре 90	90	2	4	10	83	0,08	3,06	0,03	0,09	23,4	51,3	17,1	0,63
423,05	Капуста тушеная 90	90	3	3	4	57	0,04	15,3	0,03	0,63	54,9	49,5	21,6	0,9
507,02	Компот из свежих груш 200	200	1	1	23	138	0,02	4,3	0,01	0,01	22	16	14	1,1
108,02	хлеб обеденный 30 (2013)	30	2		10	52	0,05				10,5	47,4	14,1	1,17
108	Хлеб пшеничный	30	2	2	15	71	0,06	0,02	0,02	0,66	12	39	8,4	0,66
Итого за Обед			26	22	95	963	0,44	29,43	0,12	1,55	185,22	394,07	118,21	6,8
Полдник														
530	Ватрушка с повидлом 100	150	9	4	102	485	0,1	0,25	0,02	1,25	27,5	77,5	17,5	1,75
386	Кефир 200	200	1	1	20	94	0,06	20	0,01	0,4	32	22	18	4,4
Итого за Полдник			10	5	122	579	0,16	20,25	0,03	1,65	59,5	99,5	35,5	6,15
Итого за день			51	45	294	2290	0,73	55,54	0,22	4,31	441,42	678,67	194,6	15,67

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени, в %

	Б	Ж	У	Эн.ценн.
Итого за Завтрак	16,67	19,57	20,1	27,57
Итого за Обед	28,89	23,91	24,8	35,5
Итого за Полдник	11,11	5,43	31,85	21,34
Итого за день	56,67	48,91	76,76	84,41

Зав. производством  /Воронова А.Л./

Калькулятор  /Попова А.А./

МАОУ СОШ №101



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: весна-лето 12-18

День: 10

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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														
50	Салат из свеклы отварной 100	100	2	6	8	89	0,02	5,7		2,3	33	38	19	1,3
202	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	11	8	47	300	0,04	0,01	0,01	0,11	2,57	36,48	24,35	0,82
367,02	Птица в соусе с томатом 120	120	14	14	4	192	0,02	2,3	0,03	0,34	34	90	16	1
462	Какао с молоком 200	200	3	3	14	117	0,04	1,3	0,02	0,01	124	110	27	0,8
108	Хлеб пшеничный	30	2	2	15	71	0,06	0,02	0,02	0,66	12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак			32	33	88	769	0,18	9,33	0,08	3,42	205,57	313,48	94,75	4,58
Обед														
32	Салат из свеклы с сыром 100	100	3	8	7	116	0,01	3,3	0,01	2,7	53,4	49,2	11,4	0,72
95,01	Борщ с капустой и картофелем 250	250	2	4	7	276	0,01	2,06	0,01	0,48	6,9	10,6	5,25	0,24
375	Плов из отварной курицы 280	280	7	11	63	522	0,03	0,01	0,06	0,51	9,52	132,16	42,56	0,97
494	Компот из кураги 200	200	1	1	18	138	0,01	0,8	0,01	0,01	10	6	3	0,6
108,02	хлеб обеденный 30 (2013)	30	2		10	52	0,05				10,5	47,4	14,1	1,17
108	Хлеб пшеничный	30	2	2	15	71	0,06	0,02	0,02	0,66	12	39	8,4	0,66
Итого за Обед			17	26	120	1175	0,17	6,19	0,11	4,36	102,32	284,36	84,71	4,36
Полдник														
530	Булочка "Гребешок"	150	9	3	87	415	0,1	0,25	21,5	1,25	26,5	68	16,5	1,68
501	сок моя семья 0,2	200			12	48	0,01	0,01	0,41	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
Итого за Полдник			9	3	99	463	0,11	0,26	21,91	1,26	26,51	68,01	16,51	1,69
Итого за день			58	62	307	2407	0,46	15,78	22,1	9,04	334,4	665,85	195,97	10,63

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени, в %

	Б	Ж	У	Эн.ценн.
Итого за Завтрак	35,56	35,87	22,98	28,35
Итого за Обед	18,89	28,26	31,33	43,31
Итого за Полдник	10	3,26	25,85	17,07
Итого за день	64,44	67,39	80,16	88,72

Зав. производством

/Воронова А.Л./

Калькулятор

/Попова А.А./

МАОУ СОШ №101



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: весна-лето 12-18

День: 11

Неделя: 2

№ 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														
279,02	Запеканка из творога со сгущ.280	280	29	8	23	453	0,08	0,73	0,24	0,85	361,64	422,51	46,26	1,19
82	Банан	200	3	1	22	227	0,08	20	0,01	0,8	0,01	56	0,01	1,2
457	Чай с сахаром 200	200	1	1	15	47	0,01	0,01	0,01	0,01	11	3	1	0,3
108	Хлеб пшеничный	30	2	2	15	71	0,06	0,02	0,02	0,66	12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак			35	12	75	798	0,23	20,76	0,28	2,32	384,65	520,51	55,67	3,35
Обед														
9	Салат из квашеной капусты 100	100	2	6	8	111	0,02	17,8	0,01	4,5	42,3	31,2	14,4	0,58
116	Суп картофельный с макаронами 250	250	3	3	16	199	0,11	8,25	0,01	1,38	15,25	63,5	24	0,95
347	Котлеты "Школьные" 100	100	15	11	13	287	0,14	0,01	29	1,41	49	134	21	2
377,01	Картофельное пюре 180	180	4	8	20	166	0,16	6,12	0,05	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26
495	Компот из смеси сухофруктов 200	200	1	1	27	110	0,01	0,5	0,01	0,01	28	19	7	1,5
108,02	хлеб обеденный 30 (2013)	30	2	2	10	52	0,05				10,5	47,4	14,1	1,17
108	Хлеб пшеничный	30	2	2	15	71	0,06	0,02	0,02	0,66	12	39	8,4	0,66
Итого за Обед			29	31	109	996	0,55	32,7	29,1	8,14	203,85	436,7	123,1	8,12
Полдник														
565,02	Булочка дорожная 100	150	11	21	84	565	0,15		0,12	1,75	20	80	15	1,25
512	Компот из изюма	200	1	1	12	82	0,01	0,48	0,01	0,01	23,8	17,52	13,6	0,39
Итого за Полдник			12	22	96	647	0,16	0,48	0,13	1,76	43,8	97,52	28,6	1,64
Итого за день			76	65	280	2441	0,94	53,94	29,51	12,22	632,3	1054,7	207,37	13,11

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени, в %

	Б	Ж	У	Эн.ценн.
Итого за Завтрак	38,89	13,04	19,58	29,41
Итого за Обед	32,22	33,7	28,46	36,71
Итого за Полдник	13,33	23,91	25,07	23,85
Итого за день	84,44	70,65	73,11	89,97

Зав. производством  /Воронова А.Л./

Калькулятор  /Попова А.А./

МАОУ СОШ №101



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: весна-лето 12-18

День: 12

Неделя: 2

№ 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														
17,04	Салат из свежих помидоров 100	100	1	6	4	75	0,06	22,1	0,01	3,3	15	26	20	0,9
375	Плов из отварной курицы 280	280	7	11	63	522	0,03	0,01	0,06	0,51	9,52	132,16	42,56	0,97
459	Чай с лимоном 200/7	207	1	1	10	40	0,01	1	0,01	0,02	7,9	9,1	5	0,87
108	Хлеб пшеничный	30	2	2	15	71	0,06	0,02	0,02	0,66	12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак			11	20	92	708	0,16	23,13	0,1	4,49	44,42	206,26	75,96	3,4
Обед														
47	Винегрет овощной 100	100	1	6	7	87	0,04	8,4	0,01	4,6	23	40	18	0,8
156	Суп-лапша домашняя 250	250	3	6	14	202	0,01	0,08	0,01	0,5	1,8	29,75	4,5	0,4
345,02	Котлеты рыбные 100	100	14	2	10	231	0,07	0,4	0,02	1	35	160	23	0,6
414	Рис отварной 180	180	4	7	41	246	0,03	0,01	0,05	0,34	6,12	84,96	27,36	0,63
348	Компот из изюма 200	200			2	78	0,01	0,1	0,01	0,01	4,76	3,5	2,72	0,08
108,02	хлеб обеденный 30 (2013)	30	2		10	52	0,05				10,5	47,4	14,1	1,17
108	Хлеб пшеничный	30	2	2	15	71	0,06	0,02	0,02	0,66	12	39	8,4	0,66
Итого за Обед			26	23	99	967	0,27	9,01	0,12	7,11	93,18	404,61	98,08	4,34
Полдник														
553,01	Шанежка с картофелем	150	9	9	50	321	0,06	0,02	12,9	0,75	15	40,5	10,5	1,05
459	Чай с лимоном 200/7	207	1	1	10	40	0,01	1	0,01	0,02	7,9	9,1	5	0,87
Итого за Полдник			10	10	60	361	0,07	1,02	12,91	0,77	22,9	49,6	15,5	1,92
Итого за день			47	53	251	2036	0,5	33,16	13,13	12,37	160,5	660,47	189,54	9,66

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени, в %

	Б	Ж	У	Эн.ценн.
Итого за Завтрак	12,22	21,74	24,02	26,1
Итого за Обед	28,89	25	25,85	35,64
Итого за Полдник	11,11	10,87	15,67	13,31
Итого за день	52,22	57,61	65,54	75,05

Зав. производством

/Воронова А.Л./

Калькулятор

/Попова А.А./