

Согласовано

Директор МБОУ СОШ № 25

Е. И. Социев



27 20*23* г.

Утверждаю

Директор ООО «Орбита»

М.М. Израйлева

« *31* » *2023* г.



ПРОЕКТНОЕ МЕНЮ

МБОУ СОШ № 25, МАОУ Ангарский лицей № 2, МБОУ ООШ № 21

Осень, Зима, Весна 2023-2024г.

Для детей возрастной группы 12 – 18 лет

(бессрочное)

ООО Орбита

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 12 - 18 лет

День: понедельник

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							№ рец.	
		Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se		F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
Хлеб ржаной	25	0,63	0,83	12,08	58,31	0,1	0,06	0,05	0	0	11	19	6	0,42	25	0,00	0,001	0,080	ттк
Сыр*	15	5,70	5,70	7,28	103,2	0	0,00	0,05	33	0,80	142	72	6,7	0	14	0,0	0,002	0,000	
Каша рисовая	200	3,3	5,33	30,72	184,17	1,60	0,00	0,20	72	0,7	20	94	23,0	2,02	75	0,01	0,000	0,850	311
Какао с молоком	200	4,9	5,00	15,80	127,80	1,30	0,10	0,03	45	0,5	15	0	0	0,00	0	0,00	0,000	0,000	693
Хлеб пшеничный*	40	2,18	1,40	13,48	75,24	0,10	0,12	0,02	0	0	51	52	17	1,5	28	0,00	0,002	0,000	ттк
Фрукт*	100	0,4	0,0	9,8	41	4,60	0	0,00	3	0	6	11	5	0	107	0	0,000	0,030	ттк
Итого за Завтрак		17,14	18,26	89,16	589,54	7,69	0,28	0,35	153	2,00	245	248	57,7	4,16	249	0,01	0,005	0,960	
Обед																			
Икра кабачковая*	100	1,4	5,4	9,0	90,2	9,00	0,05	0,06	74	0,8	55	32	17	0,9	102	0,0	0,000	0,500	101
Щи из свежей капусты	250	4,38	4,3	12,50	106,22	4,80	0,06	0,25	20	0,4	63	208	13	0,25	98	0,01	0,003	0,600	124
Биточек из говядины	100	14,22	10,46	6,02	175,10	0,90	0	0,1	172	3,9	210	94	10	0,9	75	0,02	0,000	0,000	451
Каша гречневая *	180	5,32	9,34	29,24	222,30	0,00	0,00	0	0	0,40	18	78	33	0,96	101	0,0	0,004	0,800	508
Компот из сухофруктов*	200	0,06	0	31,40	125,84	2,40	0,02	0,02	60	0	44	12	12	0,2	52	0,00	0,000	0,000	639
Хлеб пшеничный	50	3,63	2,3	22,46	125,06	0,10	0,2	0,03	0	0	62	64	20	1,8	35	0,0	0,001	0,000	ттк
Хлеб ржаной	40	1,01	1,33	19,33	93,33	0,20	0,16	0,13	0	0	30	50	16	1,12	67	0,0	0,011	0,021	ттк
Итого за Обед		30,56	33,13	129,95	940,21	24,50	0,5	0,59	326	5,50	482	538	121	6,13	530	0,04	0,019	1,921	

ООО Орбита

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: 12 - 18 лет

День: вторник

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							№ рец.	
		Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se		F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
Огурец конс.	60	0,42	0,06	1,14	6,8	6,00	0,01	0,01	12	0	22	11	5,8	0,2	54	0,002	0,000	0,600	17
Жаркое по-домашнему *	225	14,29	15,29	20,11	275,21	4,10	0,04	0,02	38	1,8	102	113	11,00	2,04	88	0,000	0,004	0,000	436
Компот из сухофруктов*	200	0,06	0	31,40	125,84	5,80	0,06	0,21	82	0,8	12	6	2	0,2	22	0,000	0,000	0,000	639
Хлеб ржаной	25	0,63	0,83	12,08	58,31	0,1	0,06	0,05	0	0	11	19	6	0,42	25	0,00	0,001	0,080	ТТК
Хлеб пшеничный*	40	2,18	1,40	13,48	75,24	0,10	0,12	0,02	0	0	51	52	17	1,5	28	0,00	0,002	0,000	ТТК
Итого за Завтрак		17,58	17,58	78,21	541,38	13,13	0,29	0,15	110	1,8	238	219	52,80	4,64	237	0,020	0,013	0,613	
Обед																			
Кукуруза консервир.	100	2,20	0,40	11,20	57,20	11,00	0,04	0,05	34	0	42	37	13	0	0	0,003	0,000	0,300	17
Суп гороховый	250	6,20	5,60	22,30	164,40	5,80	0,03	0,10	13	0	103	80	14	0,50	96	0,000	0,010	0,500	139
Плов из птицы*	280	13,48	18,59	21,43	306,95	9,80	0,07	0,14	40	0	179	177	56,00	5,06	182	0,000	0,001	0,000	492
Кисель плодоваягодный**	200	0,00	0	30,60	122,40	5,8	0,12	0,21	82	0,4	12	6	2	0,20	22	0,000	0,000	0,000	648
Хлеб пшеничный	50	3,63	2,3	22,46	125,06	0,10	0,2	0,03	0	0	62	64	20	1,8	35	0,0	0,001	0,000	ТТК
Хлеб ржаной	40	1,01	1,33	19,33	93,33	0,20	0,16	0,13	0	0	30	50	16	1,12	67	0,0	0,011	0,021	ТТК
Итого за Обед		26,14	27,72	120,07	834,32	23,45	0,59	0,5	162	4,2	420	379	79,00	4,19	351	0,040	0,009	1,113	

ООО Орбита

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 12 - 18 лет

День: среда

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							№ рец.	
		Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se		F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
Хлеб ржаной	25	0,63	0,83	12,08	58,31	0,1	0,06	0,05	0	0	11	19	6	0,42	25	0,00	0,001	0,080	ТТК
Масло сливочное*	10	0,01	8,30	0,06	75,0	0	0	0	8	0,00	0	0	0,0	0	1	0	0,0	0,00	1
Пудинг творожный	200	11,9	4,9	38,2	245,09	0,50	0,02	0,14	70	2,50	99	124	10,0	0,65	24	0,009	0,001	0,460	362
Джем и/уп	25	0,65	1,05	10,05	52,25	2,4	0,01	0,03	13	0,10	6	19	1,0	0,1	5	0,001	0,000	0,145	596
Чай с молоком *	200	1,60	1,6	2,30	30,0	0,30	0,001	0,04	0	0,20	33	6	6,0	0,4	24	0,000	0,000	0,000	630
Хлеб пшеничный*	40	2,18	1,40	13,48	75,24	0,10	0,12	0,02	0	0	51	52	17	1,5	28	0,00	0,002	0,000	ТТК
Итого за Завтрак		13,08	15,14	73,50	482,58	21,34	0,3	0,28	115	2,80	213	220	43,6	2,81	215	0,010	0,003	0,685	
Обед																			
Салат Зайчик (капуста)	100	3,30	9,36	20,40	179,04	0,70	0,1	0,10	40	0	47	124	47	1,9	72	0,000	0,006	0,900	360
Уха с перловой крупой*	250	5,21	3,90	16,74	122,90	3,40	0,03	0,02	110	0,00	7	25	7	0,30	102	0,008	0,005	0,063	181
Гуляш кур (филе)	100	10,95	7,84	6,37	139,84	0,00	0,01	0,15	0	2	35	109	15,0	0,03	55	0,000	0,000	0,000	437
Капуста тушеная*	180	6,50	6,78	23,26	180,1	18,20	0	0,10	38	0	141	32	21	1,1	117	0,000	0,001	0,000	534
Компот из изюма	200	0,40	0	27,40	111,20	13,00	0,01	0,01	10	0	18	9	3	0,40	23	0,000	0,000	0,000	638
Хлеб пшеничный	50	3,63	2,3	22,46	125,06	0,10	0,2	0,03	0	0	62	64	20	1,8	35	0,0	0,001	0,000	ТТК
Хлеб ржаной	40	1,01	1,33	19,33	93,33	0,20	0,16	0,13	0	0	30	50	16	1,12	67	0,0	0,011	0,021	ТТК
Итого за Обед		26,14	28,19	113,80	813,47	28,5	0,45	0,59	298	3,70	229	306	98,0	4,63	446	0,050	0,012	1,543	

ООО Орбита

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 12 - 18 лет

День: четверг

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							№ рец.	
		Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se		F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
Помидоры (нарезка)	60	0,66	0,12	2,28	12,8	2,50	0,01	0,01	3,00	0	6	11	3,5	0,2	35	0,001	0,000	0,004	576
Тефтели	110	7,70	11,20	17,80	202,8	2,40	0,03	0,3	80	1,8	30	81	10	0,1	48	0,019	0,001	0,000	462
Каша гречневая	120	3,24	5,14	28,56	173,46	11,10	0,15	0	0,00	0	10	60	30,0	0,5	53	0,000	0,000	0,005	508
Кофейный напиток	200	0,20	0,00	15,00	60,80	0,40	0	0,01	10,00	0,00	126	40	10,0	0,60	32	0,000	0,000	0,000	692
Хлеб ржаной	25	0,63	0,83	12,08	58,31	0,1	0,06	0,05	0	0	11	19	6	0,42	25	0,00	0,001	0,080	ттк
Хлеб пшеничный*	40	2,18	1,40	13,48	75,24	0,10	0,12	0,02	0	0	51	52	17	1,5	28	0,00	0,002	0,000	ттк
Конфета	20	0,54	2,52	28,63	140						6					0,000	0,000	0,000	202
Итого за Завтрак		14,61	18,69	89,20	583,45	16,63	0,41	0,42	93,00	1,80	241	275	80,5	3,50	238	0,020	0,010	0,022	
Обед																			
Огурец св (нарезка)	100	0,70	0,1	1,90	11	6,00	0,02	0,02	6,00	0	14	25	8,4	0,4	85	0,002	0,001	0,100	314
Рассольник Домашний*	250	4,83	7,51	12,70	137,71	7,00	0,30	0,06	7,00	0	24	92	20,0	0,8	136	0,002	0,001	0,075	131
Котлета Любительская	100	15,40	13,25	15,20	241,65	5,40	0,1	0,1	80	0,1	36	151	28,0	1	48	0,064	0,003	0,000	390
Картофель отварной*	180	4,86	6,84	29,34	198,36	11,10	0,15	0,00	0,00	0	10	60	30,0	0,45	53	0,000	0,000	0,005	203
Компот из сухофруктов*	200	0,60	0	31,40	128,00	0,40	0,00	0,01	10,00	0	126	40	10,0	0,6	32	0,000	0,000	0,000	639
Хлеб пшеничный	50	3,63	2,3	22,46	125,06	0,10	0,2	0,03	0	0	62	64	20	1,8	35	0,0	0,001	0,000	ттк
Хлеб ржаной	40	1,01	1,33	19,33	93,33	0,20	0,16	0,13	0	0	30	50	16	1,12	67	0,0	0,011	0,021	ттк
Итого за Обед		26,15	26,83	115,4	807,55	23,95	0,52	0,5	255,00	6,8	356	423	93,0	5,2	354	0,047	0,010	1,477	

Рацион: 12 - 18 лет

День: пятница
Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							№ рец.	
		Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se		F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
Икра кабачковая*	60	0,84	3,2	5,4	54,1	0,40	0,04	0,04	7	0,0	5	17	4,3	0	23	0,000	0,000	0,000	ТТК
Субпродукты в соусе	100	7,00	6,10	18,45	156,70	1,90	0,04	0,10	75	2,2	6	74	12,0	0,5	44	0,020	0,000	0,000	431
Овощи отварные с масл	150	5,77	6,59	14,73	141,31	18,20	0	0,10	38	0,0	141	32	21,0	1,1	117	0,000	0,001	0,000	523
Чай с молоком *	200	1,60	1,6	2,30	30,0	0,30	0,01	0,04	0	0,2	33	6	6,0	0,4	24	0,000	0,000	0,000	630
Хлеб ржаной	25	0,63	0,83	12,08	58,31	0,1	0,06	0,05	0	0	11	19	6	0,42	25	0,00	0,001	0,080	ТТК
Хлеб пшеничный	40	2,18	1,40	13,48	75,24	0,10	0,12	0,02	0	0	51	52	17	1,5	28	0,00	0,002	0,000	ТТК
Итого за Завтрак		17,42	18,36	84,34	572,28	32,73	0,31	0,35	120	2,2	229	213	68,3	4,3	294	0,021	0,011	0,013	
Обед																			
Зеленый горошек	100	4,40	0,40	12,60	71,6	5,80	0,06	0,06	16	0,0	12	40	10,0	1	104	0,000	0,001	0,000	554
Суп-лапша домашняя *	250	7,59	6,55	17,38	158,83	2,80	0,02	0,03	40	0,0	0	46	8,0	1,40	55	0,003	0,000	0,007	148
Филе куриное в соусе	100	7,01	12,57	19,10	217,57	1,90	0,02	0,03	75	2,2	6	74	12,0	0,50	44	0,020	0,001	0,000	490
Макароны	150	7,58	9,12	16,53	178,52	18,20	0,00	0,1	38	0,0	141	32	21,0	1,10	117	0,000	0,001	0,000	332
Напиток из шиповника*	200	0,4	0	23,60	96,00	12,00	0,01	0,00	0	7,0	7	7	4,0	1,40	40	0,001	0,001	0,000	705
Хлеб пшеничный	50	3,63	2,3	22,46	125,06	0,10	0,2	0,03	0	0	62	64	20	1,8	35	0,0	0,001	0,000	ТТК
Хлеб ржаной	40	1,01	1,33	19,33	93,33	0,20	0,16	0,13	0	0	30	50	16	1,12	67	0,0	0,011	0,021	ТТК
Итого за Обед		27,17	26,67	113,23	801,63	17,80	0,42	0,57	220	3,0	320	376	89,5	5,13	335	0,042	0,010	1,300	

ООО Орбита

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 12 - 18 лет

День: понедельник

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
Хлеб ржаной	25	0,63	0,83	12,08	58,31	0,1	0,06	0,05	0	0	11	19	6	0,42	25	0,00	0,001	0,080	тТК
Масло сливочное*	10	3,80	3,80	4,85	68,8	0	0	0	8	0,5	0	0	0,0	0	1	0,000	0,000	0,000	1
Макароны с сыром	160	5,72	8,15	18,38	169,75	0,00	0,10	0,00	38	1,70	11	58	8,0	1,75	14	0,005	0,001	0,500	333
Йогурт и/луп	125	3,5	3,13	16,88	98,75	11,00	0,04	0,21	73	0,8	136	86	6,0	0,13	66	0,011	0,000	0,250	340
Напиток из шиповника*	200	0,4	0	23,60	96,00	12,00	0,01	0,01	0	0	7	7	4,0	1,40	40	0,001	0,001	0,000	705
Хлеб пшеничный	40	2,18	1,40	13,48	75,24	0,10	0,12	0,02	0	0	51	52	17	1,5	28	0,00	0,002	0,000	2
Итого за Завтрак		16,23	17,31	83,64	555,3	23,20	0,37	0,32	119	3,00	210	221	40,3	5,08	183	0,017	0,010	0,763	
Обед																			
Огурец конс.	100	0,70	0,10	1,90	11,3	6,00	0,02	0,02	6	0	14	25	8	0,36	85	0,002	0,001	0,100	293
Суп карт с макаронами*	250	3,43	2,50	21,00	120,22	2,80	0,02	0,03	40	0	0	46	8	1,40	55	0,003	0,000	0,007	140
Тефтели	110	18,10	17,72	8,83	267,2	0,80	0,1	0,2	40	0	58	108	30	1,8	64	0,000	0,000	0,000	463
Каша Забава	180	7,86	6,84	32,64	0,0	0,00	0,00	0	0	7,00	70	51	1	88,0	0	0,002	0,000	0,360	297
Кисель плодоваягодный**	200	0,00	0	30,60	122,40	5,8	0,12	0,21	82	0,4	12	6	2	0,20	22	0,000	0,000	0,000	648
Хлеб пшеничный	50	3,63	2,3	22,46	125,06	0,10	0,2	0,03	0	0	62	64	20	1,8	35	0,0	0,001	0,000	тТК
Хлеб ржаной	40	1,01	1,33	19,33	93,33	0,20	0,16	0,13	0	0	30	50	16	1,12	67	0,0	0,011	0,021	тТК
Итого за Обед		27,76	26,83	120,73	835,43	15,55	0,46	0,6	356	3,41	417	420	90	4,46	390	0,044	0,011	1,760	

ООО Орбита

Рацион: 12 - 18 лет

День: вторник
Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							№ рец.	
		Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se		F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
Помидоры, перц сл (нарезка)	60	0,70	0,4	6,80	33,6	15,30	0,01	0,02	52		36	38	9,6	0,4	90,00	0,004	0,000	0,160	576
Котлета	90	12,80	9,41	5,42	157,57	0,90	0	0,1	152	3,9	186	81	9,0	0,8	71	0,020	0,000	0,000	451
Каша гречневая	150	4,85	8,05	27,88	203,37	0,00	0,00	0	0	0,4	14	70	31,0	0,8	88	0,000	0,002	0,700	297
Чай с сахаром*	200	0,2	0,00	15,00	60,80	0,4	0	0,01	10	0	126	40	10,0	0,60	32	0,000	0,000	0,000	685
Хлеб ржаной	25	0,63	0,83	12,08	58,31	0,1	0,06	0,05	0	0	11	19	6	0,42	25	0,00	0,001	0,080	ТТК
Хлеб пшеничный*	40	2,18	1,40	13,48	75,24	0,10	0,12	0,02	0	0	51	52	17	1,5	28	0,00	0,002	0,000	ТТК
Фрукт*	100	0,4	0,0	9,8	41	4,60	0	0,00	3	0	6	11	5,0	0	107,0	0,000	0,000	0,000	458
Итого за Завтрак		18,00	18,40	76,60	544,00	14,00	0,28	0,3	180	2	240	220	60,0	3,60	240	0,020	0,010	0,800	
Обед																			
Икра морковная**	100	1,50	4,00	11,00	86,00	15,30	0,01	0,02	52	0	56	38	9,6	0,40	90	0,004	0,000	0,160	78
Борщ с капустой *	250	2,0	5,20	13,10	107,20	4,80	0,10	0,20	15	0,5	5	54	21,0	2,4	50	0,005	0,001	0,500	110
Жаркое по-домашнему	280	22,17	20,5	41,48	439,1	1,10	0,48	0,24	100	3	146	135	15,0	0,7	102	0,020	0,001	0,000	436
Компот из кураги*	200	1,2	0	31,60	131,2	4,00	0,00	0,01	76	0	82	40	10,0	0,60	56	0,000	0,000	0,300	638
Хлеб пшеничный	50	3,63	2,3	22,46	125,06	0,10	0,2	0,03	0	0	62	64	20	1,8	35	0,0	0,001	0,000	ТТК
Хлеб ржаной	40	1,01	1,33	19,33	93,33	0,20	0,16	0,13	0	0	30	50	16	1,12	67	0,0	0,011	0,021	ТТК
Итого за Обед		31,51	33,33	138,97	981,89	21,90	0,95	0,63	243	3,5	381	381	91,6	7,04	400	0,029	0,014	0,981	

ООО Орбита

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: 12 - 18 лет

День: среда

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							№ рец.	
		Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se		F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
Хлеб ржаной	25	0,63	0,83	12,08	58,31	0,1	0,06	0,05	0	0	11	19	6	0,42	25	0,00	0,001	0,080	тТК
Яйцо вареное	40	5,10	4,6	0,30	63,0	0,00	0,1	0,02	15	2,2	50	69	4,0	0,3	13	0,000	0,000	0,005	337
Каша пшенно-рисовая	200	6,42	6,00	25,39	181,24	3,30	0	0,21	45	0,3	103	85	6,5	0,15	15	0,016	0,000	0,580	311
Йогурт и/луп	125	3,5	3,13	11,25	87,17	11	0,04	0,21	73	0,8	136	86	6,0	0,13	66	0,000	0,000	0,250	340
Кофейный напиток	200	2,50	3,60	26,70	149,20	0,00	0	0,00	48	0,0	8	6	6,0	0,20	15	0,000	0,000	0,000	692
Хлеб пшеничный*	40	2,18	1,40	13,48	75,24	0,10	0,12	0,02	0	0	51	52	17	1,5	28	0,00	0,002	0,000	тТК
Итого за Завтрак		17,23	18,40	76,6	544,00	8,08	0,32	0,33	111	2,5	237	254	48,5	2,95	219	0,016	0,010	0,601	
Икра свекольная*	100	1,2	7,40	8,50	105,24	3,40	0,00	0,00	24	1,5	26	38	13,0	0,06	36	0,009	0,001	0,200	78
Суп картофельны с крупой	250	3,96	5,0	19,04	136,64	13,20	0,05	0,05	78	0,4	58	45	5,0	0,04	52	0,015	0,000	0,200	140
Субпродукты в соусе	100	13,90	9,70	4,00	158,90	0,00	0,10	0,03	166	2,7	114	137	11,0	1,50	75	0,020	0,003	0,000	437
Рис припущенный	180	6,30	7,38	22,12	180,10	0,00	0,00	0	0	0,0	18	58	18,0	0,75	44	0,000	0,002	0,500	511
Компот из свежих яблок	200	0,20	0,00	35,80	144,00	3,60	0,02	0,04	0	0,0	20	12	10,0	0,40	90	0,000	0,000	0,000	631
Хлеб пшеничный	50	3,63	2,3	22,46	125,06	0,10	0,2	0,03	0	0	62	64	20	1,8	35	0,0	0,001	0,000	тТК
Хлеб ржаной	40	1,01	1,33	19,33	93,33	0,20	0,16	0,13	0	0	30	50	16	1,12	67	0,0	0,011	0,021	тТК
Итого за Обед		26,96	28,48	120,68	846,88	20,40	0,47	0,23	268	5,0	387	385	87,0	5,25	374	0,044	0,014	0,913	

ООО Орбита

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: четверг

Рацион: 12 - 18 лет

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							№ рец.	
		Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se		F
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1																			
Завтрак																			
Огурец св (нарезка)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	2,50	0,01	0,01	3	0	6	11	1,5	0,15	35	0,001	0,000	0,004	576
Рыба, тушеная с овощами	110	12,28	7,80	7,26	133,44	1,00	0,01	0,10	120	2,50	66	86	11,0	1,00	48	0,018	0,003	0,000	374
Картофель отварной*	120	3,08	6	20,86	153,63	0,20	0,15	0,00	0	1,50	110	90	12,5	0,70	123	0,000	0,000	0,970	518
Компот из чернослива*	200	0,60	0	29,00	118,40	10,50	0,00	0,10	0	0	24	2	4,0	0,60	8	0,000	0,000	0,000	638
Хлеб ржаной	25	0,63	0,83	12,08	58,31	0,1	0,06	0,05	0	0	11	19	6	0,42	25	0,00	0,001	0,080	тк
Хлеб пшеничный	40	2,18	1,40	13,48	75,24	0,10	0,12	0,02	0	0	51	52	17	1,5	28	0,00	0,002	0,000	тк
Итого за Завтрак		19,19	16,52	83,82	560,72	5,93	0,40	0,22	123	4,00	259	277	56,0	5,45	316	0,020	0,012	0,987	
Обед																			
Икра баклажанная	100	1,10	0,20	3,77	21,28	6	0,02	0,02	3	0	6	11	1,5	0,15	35	0,001	0,001	0,004	43
Рассольник Ленинградский*	250	5,43	9,08	19,89	183,00	7,00	0,03	0,06	37	0,2	24	92	20,0	0,80	136	0,028	0,001	0,250	132
Котлета куриная с/с	100	12,24	7,74	11,52	164,7	1,00	0,01	0,1	120	2,5	70	86	11,0	1	48	0,018	0,003	0,000	498
Каша гречневая *	180	5,82	9,66	33,46	244,06	0,20	0,15	0	0	1,50	110	90	12,5	0,70	123	0,000	0,000	0,970	297
Напиток из шиповника*	200	0,4	0	23,60	96,00	10,50	0,00	0,10	86	0	24	2	4,0	0,60	25	0,000	0,000	0,000	705
Хлеб пшеничный	50	3,63	2,3	22,46	125,06	0,10	0,2	0,03	0	0	62	64	20	1,8	35	0,0	0,001	0,000	тк
Хлеб ржаной	40	1,01	1,33	19,33	93,33	0,20	0,16	0,13	0	0	30	50	16	1,12	67	0,0	0,011	0,021	тк
Итого за Обед		29,63	30,31	1434,03	927,43	26,50	0,58	0,35	160	4,20	305	400	85,0	6,97	484	0,048	0,018	1,245	

ООО Орбита

Примерное меню и пищевая ценность День: пятница

Рацион: 12 - 18 лет

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							№ рец.	
		Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se		F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
Салат Зайчик (капуста)	60	2,00	6	11,50	111,60	1,40	0	0,00	24	0,0	6	21	7,8	0,2	43	0,000	0,000	0,001	3076
Плов из птицы*	225	10,56	8,53	27,17	227,69	10,20	0,06	0,20	93	2,3	146	134	11,0	0,8	89	0,015	0,000	0,700	443
Сок в ас-те разл.*	200	1	0,2	20,2	86,60	2,00	0,01	0,01	0	0,0	7	7	4,0	1,4	40	0,001	0,001	0,000	707
Хлеб ржаной	25	0,63	0,83	12,08	58,31	0,1	0,06	0,05	0	0	11	19	6	0,42	25	0,00	0,001	0,080	тлк
Хлеб пшеничный	40	2,18	1,40	13,48	75,24	0,10	0,12	0,02	0	0	51	52	17	1,5	28	0,00	0,002	0,000	тлк
Итого за Завтрак		16,37	17,36	84,43	559,44	13,81	0,29	0,32	117	2,3	229	245	49,8	4,5	241	0,016	0,010	0,714	
Обед																			
Салат Фасолька (капуста)	100	3,30	10,68	20,40	190,9	4,40	0	0,01	24	0,0	36	21	7,8	0,2	43	0,000	0,001	0,100	360
Суп овощной	250	2,20	6,05	8,20	96,05	4,80	0,1	0,20	55	0,5	95	254	31,0	0,4	50	0,000	0,004	0,500	135
Котлета	100	12,80	9,41	5,42	203,37	2,40	0,02	0,01	152	3,9	186	81	9,0	0,8	71	0,020	0,000	0,000	451
Макароны	180	5,67	3,75	40,65	209,03	0,09	0,02		20	0,1	11			67,6	0	0,050	0,000	0,660	332
Компот из чернослива*	200	0,60	0	29,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0	7,0	7	4	1,4	35,0	0	0,001	0,000	0,000	638
Хлеб пшеничный	50	3,63	2,3	22,46	125,06	0,10	0,2	0,03	0	0	62	64	20	1,8	35	0,0	0,001	0,000	тлк
Хлеб ржаной	40	1,01	1,33	19,33	93,33	0,20	0,16	0,13	0	0	30	50	16	1,12	67	0,0	0,011	0,021	тлк
Итого за Обед		31,23	32,54	132,57	948,06	22,50	0,56	0,62	233	3,7	428	404,40	105,2	6	507	0,051	0,018	0,621	

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах
ред: Москва 2004г., Москва 2017г.