

Согласовано:

Директор МАОУ Политехнической гимназии

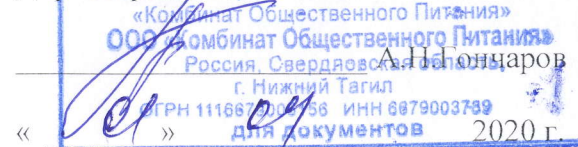


« 01 »



Утверждаю:

Директор ООО «Комбинат общественного питания»





Примерное 12-тидневное (двухнедельное) меню для питания детей от 11 лет и старше

Разработано с учетом требований:

«Санитарно-эпидемиологические
требования к организации питания
обучающихся в общеобразовательных
учреждениях, учреждениях начального и
среднего профессионального образования»

г. Нижний Тагил

ПРИМЕРНОЕ 12-тидневное ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

День: понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: от 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры, г в т.ч. жив.	Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
				всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	E,мг	B1,мг	B2	C,мг
Горячее питание от 11 лет																	
*Огурец свежий	60	0,75	0,00	0,09	0,10	2,28	14,59	20,24	12,18	36,54	0,52	0	10	0,1	0,02	0,03	4
Суп крестьянский с крупой	250	1,67	0,00	0,19	0,22	9,48	49,90	90,82	60,92	97,6	1,46	0	235,65	0,77	0,08	0,08	20
*Сметана	5	0,12	0,13	0,66	0,00	0,16	7,17	3,87	0,39	2,65	0,01	3	5,35	0,02	0	0	0,01
Сосиски отварные	100	9,90	9,90	17,93	0,00	0,40	202,45	28	15	111,3	1,44	0	0	0,4	0,1	0,09	0
Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,03	5,06	0,80	38,86	234,03	14,75	8,75	48,1	0,89	21,2	39,18	0,98	0,07	0,02	0
Пирожок с картофелем	100																
*Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	0,00	0,00	32,54	123,66	0,53	0	0	0,05	0	0	0	0	0	0
*Хлеб пшеничный	50	3,80	0,00	0,45	0,45	23,35	115,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
*Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0,04	0
Итого за прием		25,90	10,06	24,97	2,16	123,77	843,51	175,7	120,7	375,2	6,33	24,2	290,68	2,96	0,38	0,27	24

День: вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: от 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	E,мг	B1,мг	B2	C,мг
Горячее питание от 11 лет																	
*Помидор свежий	60	0,75	0,00	0,09	0,10	2,28	14,59	20,24	12,18	36,54	0,52	0	10	0,1	0,02	0,03	4
*Рассольник Ленинградский	250	2,05	0,04	3,83	0,39	12,93	98,37	31,72	22,34	60,32	0,82	13,2	225,51	0,25	0,07	0,06	6,7
*Сметана	5	0,12	0,13	0,66	0,00	0,16	7,17	3,87	0,39	2,65	0,01	3	5,35	0,02	0	0	0,01
*Гуфтели 1 вариант	100	7,17	6,66	17,20	7,45	10,71	226,22	106	13,49	88,08	0,64	0,03	53,33	3,38	0,07	0,06	1,73
*Капуста тушеная	180	4,21	0,25	4,34	0,22	17,16	131,78	108,8	35,42	73,72	1,41	25,2	106,59	0,33	0,06	0,08	32,8
Булочка Дорожная	100																
*Компот из изюма	200	0,34	0,00	0,00	0,00	25,63	99,89	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0
*Хлеб пшеничный	50	3,80	0,00	0,45	0,45	23,35	115,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
*Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0,04	0
Итого за прием		21,75	7,08	27,16	9,22	108,92	789,73	288,6	107,3	340,3	5,39	41,4	401,29	4,77	0,32	0,28	45,3

День: среда
Неделя: первая
Возрастная категория: от 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры, г в т.ч. жив.	Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
				всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	E,мг	B1,мг	B2	C,мг
Горячее питание от 11 лет																	
*Кукуруза консервированная	30	0,91	0,00	0,06	0,06	1,91	14,69	5,88	6,17	18,23	0,21	0	15	0,06	0,03	0,01	2,94
*Борщ с капустой и картофелем	250	1,60	0,04	3,34	0,18	8,75	74,83	36,57	19,66	44,15	0,96	12	224,51	0,2	0,04	0,04	7,5
*Сметана	5	0,12	0,13	0,66	0,00	0,16	7,17	3,87	0,39	2,65	0,01	3	5,35	0,02	0	0	0,01
Рыба, тушенная в томате с овощами (минт.)	100	9,28	8,91	3,15	2,67	4,69	85,14	31	31,59	103,8	0,63	4,46	363,09	1,47	0,06	0,06	5,1
*Картофельное пюре	180	3,68	0,83	5,32	0,62	24,06	165,25	49,21	34,43	101,6	1,28	18,4	38,91	0,22	0,14	0,12	12,5
Булочка с маком	100																
*Чай с сахаром	200	0,17	0,00	0,04	0,05	12,71	49,54	0,37	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0
*Хлеб пшеничный	50	3,80	0,00	0,45	0,45	23,35	115,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
*Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0,04	0
Итого за прием		22,99	9,91	13,74	4,76	93,88	617,53	150,8	127	353,8	5,65	37,8	765,36	3,3	0,37	0,3	35,1

День: четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: от 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	E,мг	B1,мг	B2	C,мг
Горячее питание от 11 лет																	
Горошек зелёный	30	0,91	0,00	0,06	0,06	1,91	14,69	5,88	6,17	18,23	0,21	0	15	0,06	0,03	0,01	2,94
*Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,49	0,02	2,27	0,41	17,10	103,18	19,46	18,82	51,04	0,82	7,2	215,41	0,3	0,07	0,05	5,6
*Птица, тушёная в соусе	100	19,78	20,86	18,63	3,35	1,70	253,70	15,6	19,47	157,4	1,3	26,7	97,79	1,84	0,07	0,14	0,92
*Рис припущенный	180	4,37	0,05	5,09	0,62	44,14	247,75	19,21	30,68	92,15	0,72	25,2	28,35	0,32	0,04	0,03	0
Ватрушка с повидлом	75																
*Компот из кураги	200	0,98	0,00	0,05	0,06	27,45	116,29	28,69	18,27	25,4	0,61	0	116,6	1,1	0,01	0,03	0,32
*Хлеб пшеничный	50	3,80	0,00	0,45	0,45	23,35	115,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
*Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0,04	0
Итого за прием		35,74	20,94	27,27	5,69	133,90	956,53	112,8	128,1	427,6	6,18	59,1	591,64	4,95	0,34	0,32	16,8

День: пятница
Неделя: первая
Возрастная категория: от 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	E,мг	B1,мг	B2	C,мг
Горячее питание от 11 лет																	
*Икра кабачковая	60	1,23	1,23	4,84	0,00	7,92	83,05	32,93	13,38	30,87	0,82	0	0	0	0,03	0,03	9,88
*Суп картофельный с бобовыми	250	5,59	0,04	3,68	0,56	17,89	134,18	33,4	30,53	78,26	1,82	12	224,41	0,27	0,18	0,07	4,7
Печень, тушёная с овощами	250	14,17	11,84	5,49	2,10	22,10	202,24	49,33	52,17	104,4	1,7	0	403,38	1,29	0,15	0,11	16,6
Язычок слоёный	42																
*Компот из свежих яблок	200	0,15	0,00	0,14	0,16	25,36	100,61	6,27	3,13	3,83	0,83	0	2	0,08	0,01	0,01	1,6
*Хлеб пшеничный	50	3,80	0,00	0,45	0,45	23,35	115,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
*Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0,04	0
Итого за прием		28,24	13,11	15,20	3,86	113,33	731,79	139,4	122,7	296,4	7,12	12	630,28	2,33	0,46	0,25	32,8

День: суббота
Неделя: первая
Возрастная категория: от 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	E,мг	B1,мг	B2	C,мг
Горячее питание от 11 лет																	
Огурец солёный	30	0,20	0,20	0,00	0,00	0,50	3,90	6,9	4,2	7,2	0,18	1,5	1,5	0,03	0,06	0,06	1,5
*Суп из овощей	250	1,88	0,04	3,81	0,26	10,82	89,24	29,72	20,93	50,66	0,82	20	228,63	0,2	0,07	0,06	8,52
*Сметана	5	0,12	0,13	0,66	0,00	0,16	7,17	3,87	0,39	2,65	0,01	3	5,35	0,02	0	0	0,01
Плов из мяса кур	250	23,92	21,15	21,81	3,61	41,18	465,15	68,02	78,07	288,9	2,85	48,3	443,2	2,59	0,13	0,2	9,05
Булочка Домашняя	100																
*Компот из изюма	200	0,34	0,00	0,00	0,00	25,63	99,89	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0
*Хлеб пшеничный	50	3,80	0,00	0,45	0,45	23,35	115,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
*Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0,04	0
Итого за прием		34,11	21,32	27,42	5,02	120,12	887,76	139,8	135,1	457,7	6,19	71,3	687,68	3,6	0,32	0,33	21,6

ПРИМЕРНОЕ 12-тидневное ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

День: понедельник
Неделя: вторая
Возрастная категория: от 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	E,мг	B1,мг	B2	C,мг
Горячее питание от 11 лет																	
*Помидор свежий	60	1,03	0,00	0,18	0,20	3,46	23,89	12,32	17,4	22,62	0,78	0	133	0,7	0,04	0,03	10
*Рассольник домашний	250	2,24	0,04	3,91	0,36	14,44	106,95	32,16	26,69	62,53	1,06	20	226,13	0,22	0,09	0,07	10,5
*Сметана	5	0,12	0,13	0,66	0,00	0,16	7,17	3,87	0,39	2,65	0,01	3	5,35	0,02	0	0	0,01
*Запеканка картофельная с печенью (кур)	250	18,78	15,44	7,61	2,90	33,41	287,14	27,75	45,95	125,1	1,93	7,5	19,6	1,15	0,2	0,14	18
Язычок слоёный	42																
*Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	0,00	0,00	32,54	123,66	0,53	0	0	0,05	0	0	0	0	0	0
*Хлеб пшеничный	50	3,80	0,00	0,45	0,45	23,35	115,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
*Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0,04	0
Итого за прием		29,28	15,60	13,41	4,51	124,07	760,52	94,13	113,9	291,9	5,78	30,5	384,58	2,79	0,42	0,29	38,5

День: вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория: от 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	E,мг	B1,мг	B2	C,мг
Горячее питание от 11 лет																	
*Огурец свежий	60	1,03	0,00	0,18	0,20	3,46	23,89	12,32	17,4	22,62	0,78	0	133	0,7	0,04	0,03	10
*Суп картофельный с рыбой	250	5,29	3,36	2,67	2,48	16,76	117,46	59,33	33,5	104	1,54	1,53	219,12	1,69	0,11	0,09	4,58
Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные со сметанным соусом	100	10,43	9,72	9,82	1,71	8,63	166,02	23,38	12,39	99,16	1,26	6,37	17,31	1,03	0,03	0,08	0,06
*Капуста тушеная	180	4,21	0,20	4,34	0,23	17,16	131,78	108,8	35,42	73,72	1,41	25,2	106,59	0,33	0,06	0,08	32,8
Булочка с помалкой	60																
Компот из кураги и изюма	200	0,31	0,00	0,01	0,01	17,98	71,53	7,29	4,48	6,22	0,17	0	0	0	0	0,01	49,1
*Хлеб пшеничный	50	3,80	0,00	0,45	0,45	23,35	115,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
*Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0,04	0
Итого за прием		28,37	13,29	18,07	5,68	104,04	722,39	228,7	126,7	384,7	7,11	33,1	476,53	4,45	0,34	0,33	96,5

День: среда
Неделя: вторая
Возрастная категория: от 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	E,мг	B1,мг	B2	C,мг
Горячее питание от 11 лет																	
*Кукуруза консервированная	60	1,03	0,00	0,18	0,20	3,46	23,89	12,32	17,4	22,62	0,78	0	133	0,7	0,04	0,03	10
*Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,73	0,04	3,37	0,21	8,31	74,08	37,1	18,18	42,33	0,7	12	224,91	0,2	0,05	0,05	12,1
Рыба "Лакомка" (минт.)	100	17,19	16,55	12,22	4,07	5,44	202,84	182,1	38,21	258,9	0,81	64,7	79,67	2,47	0,09	0,15	0,4
Рис припущенный	180	4,35	0,03	5,71	0,62	44,11	253,12	18,47	30,68	91,51	0,72	37,2	41,14	0,32	0,04	0,03	0
Булочка Домашняя	75																
*Компот из изюма	200	0,34	0,00	0,00	0,00	25,63	99,89	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0
*Хлеб пшеничный	50	3,80	0,00	0,45	0,45	23,35	115,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
*Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0,04	0
Итого за прием		31,75	16,62	22,53	6,14	127,01	865,53	267,9	128	494,4	5,01	114	479,21	4,38	0,32	0,29	22,5

День: четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория: от 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	E,мг	B1,мг	B2	C,мг	
Горячее питание от 11 лет																		
*Икра кабачковая	60	1,23	1,23	4,84	0,00	7,92	83,05	32,93	13,38	30,87	0,82	0	0	0	0,03	0,03	9,88	
*Суп-лапша домашняя	250	2,74	0,66	3,92	0,27	13,04	101,07	19,57	8,07	34,67	0,5	19,4	235,53	0,42	0,03	0,04	0,6	
*Гёфтели 2 вариант	120	6,55	5,64	18,35	9,50	10,59	235,22	112	16,83	100,4	0,72	0,04	87,27	4,51	0,05	0,04	0,87	
Каша гречневая рассыпчатая	180	7,41	0,02	4,86	2,06	32,28	218,34	52,83	135,6	194	4,18	14,9	48,87	0,9	0,22	0,13	7,13	
Пирожок с картофелем	100																	
*Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	0,28	0,28	29,62	130,45	12,6	3,4	3,4	0,66	0	163,4	0,76	0,01	0,06	200	
*Хлеб пшеничный	50	3,80	0,00	0,45	0,45	23,35	115,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
*Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0,04	0	
Итого за прием		25,71	7,56	33,30	13,15	133,51	979,85	234,4	198,9	430	8,76	34,2	535,57	7,29	0,42	0,33	218	

День: пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория: от 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	E,мг	B1,мг	B2	C,мг
Горячее питание от 11 лет																	
*Огурец солёный	40	1,23	1,23	4,84	0,00	7,92	83,05	32,93	13,38	30,87	0,82	0	0	0	0,03	0,03	9,88
*Борщ с капустой и картофелем	250	1,60	0,04	3,34	0,18	8,75	74,83	36,57	19,66	44,15	0,96	12	224,51	0,2	0,04	0,04	7,5
*Сметана	5	0,12	0,13	0,66	0,00	0,16	7,17	3,87	0,39	2,65	0,01	3	5,35	0,02	0	0	0,01
*Котлета особая из кур	100	15,53	15,19	14,81	4,26	11,67	244,16	15,06	15,09	118,3	1,06	18,6	31	2,24	0,06	0,1	0,62
Картофельное пюре	180	3,39	0,74	4,93	0,49	20,51	146,64	52,83	42,62	101,5	1,24	17,3	1115,5	0,38	0,12	0,13	9,84
Шанежка с наливкой	75																
*Компот из кураги	200	0,98	0,00	0,05	0,06	27,45	116,29	28,69	18,27	25,4	0,61	0	116,6	1,1	0,01	0,03	0,32
*Хлеб пшеничный	50	3,80	0,00	0,45	0,45	23,35	115,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
*Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0,04	0
Итого за прием		29,96	17,34	29,68	6,03	116,51	883,86	187,5	132,9	401,9	6,65	50,9	1493,5	4,63	0,36	0,37	28,2

День: суббота
Неделя: вторая
Возрастная категория: от 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	E,мг	B1,мг	B2	C,мг
Горячее питание от 11 лет																	
*Икра кабачковая	40	0,74	0,74	2,90	0,00	4,75	49,83	19,76	8,03	18,52	0,49	0	0	0	0,02	0,02	5,93
Суп Волна со сметаной	250	3,24	0,67	6,56	4,60	17,17	144,95	94,52	73,05	127,2	1,96	21,3	149,96	2,55	0,16	0,12	16,3
*Биточек из говядины	100	15,41	14,88	15,96	6,16	15,03	267,76	15	17,77	137	2,01	0	0	3,15	0,05	0,09	0,4
Каша гречневая рассыпчатая	180	7,41	0,02	4,86	2,06	32,28	218,34	52,83	135,6	194	4,18	14,9	48,87	0,9	0,22	0,13	7,13
Булочка Дорожная	100																
*Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	0,00	0,00	32,54	123,66	0,53	0	0	0,05	0	0	0	0	0	0
*Хлеб пшеничный	50	3,80	0,00	0,45	0,45	23,35	115,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
*Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0,04	0
Итого за прием		34,00	15,58	28,54	13,99	140,21	985,46	207,2	262,4	577,2	10,74	36,2	207,67	7,41	0,54	0,41	27,8