

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "ГРАНД"

Фидеева И.П./

2021 г.



Примерное двенадцатидневное меню

Для организации горячего питания для обучающихся старших классов
общеобразовательных организаций Лениногорского района и города Лениногорск на 2021-2022г учебный год

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ С 5-11 КЛАССЫ

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийное сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
ЗАВТРАК														
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	40,00	0,53	1,30	2,50	23,86	0,01	7,54	-	3,38	11,54	11,14	11,34	0,20
295	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	50/30	8,04	9,07	9,50	152,00	0,06	0,53	26,30	-	35,37	54,58	11,98	0,76
171	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150,00	5,90	3,55	39,86	151,93	0,20	-	-	-	14,60	210,00	140,00	5,01
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,2	0,004	14,49	58,05	-	-	20,32	-	0,44	-	-	0,044
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30,00	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	-	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20,00	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	-	-	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Итого:		17,948	14,364	90,11	500,844	0,315	8,066	46,62	3,814	70,706	307,936	170,516	6,716

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
2 день														
ЗАВТРАК														
75	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	0,951	4,708	9,15	74,12	0,013	2,271	-	8,051	23,688	24,368	12,054	0,68
289	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	30/150	12,006	10,949	15,635	204,746	0,09	12,026	21,6	-	29,4	142,05	37,02	1,886
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,2	0,004	14,49	58,05	-	-	20,32	-	0,44	-	-	0,044
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		16,437	16,101	63,035	451,916	0,15	14,297	41,92	8,489	62,288	198,63	56,274	3,312

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийност ь, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	3 день													
ЗАВТРАК														
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,492	0,036	4,594	32,664	0,02	1,348	-	5,36	10,334	21,1134	14,4	0,264
279	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ 2Й ВАРИАНТ С СОУСОМ	40/30	13,983	18,091	9,385	163,065	0,053	0,403	32,813	0,447	23,516	82,666	16,407	0,674
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,12	5,36	34,2	224,4	0,1	-	25,2	0,97	19,86	54,41	10,17	1,04
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,2	0,004	14,49	58,05	-	-	20,32	-	0,44	-	-	0,044
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		24,075	23,931	86,429	593,179	0,22	1,751	78,333	7,215	62,91	190,409	48,177	2,724

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	4 день													
ЗАВТРАК														
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАНОЙ КАПУСТЫ	40	0,53	1,30	2,50	23,86	0,01	7,54	-	3,38	11,54	11,14	11,34	0,20
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,14	8,067	28,542	220	0,084	-	21	0,816	16,457	47,009	8,48	0,87
295	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	50/30	8,04	9,07	9,50	152,00	0,06	0,53	26,30	-	35,37	54,58	11,98	0,76
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,2	0,004	14,49	58,05	-	-	20,32.	-	0,44	-	-	0,044
	ВЫПЕЧКА	50	3,67	2,61	23,3	132	0,035	0,005	0,005	0,58	10,6	29,8	5,1	0,385
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		18,578	21,251	87,332	629,91	0,201	8,071	67,625	4,88	77,163	155,245	39,896	2,631

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	5 день													
ЗАВТРАК														
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,492	0,036	4,594	32,664	0,02	1,348	-	5,36	10,334	21,134	14,4	0,264
291	ПЮФ ИЗ КУРИЦЫ	30/150	11,658	12,112	32,152	271,26	0,09	5,418	17,52	-	41,709	157,766	48,626	1,777
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,2	0,004	14,49	58,05	-	-	20,32	-	0,44	-	-	0,044
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		15,63	12,592	74,996	476,974	0,157	6,766	37,84	5,798	61,243	211,12	70,226	2,787

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
6 день														
ЗАВТРАК														
173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ТЕРКУШЕС С МАСЛОМ	180/5	7,123	11,246	32,255	259,715	0,0155	0,823	46,972	-	128,246	201,412	60,703	1,483
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,2	0,004	14,49	58,05	-	-	20,32	-	0,44	-	-	0,044
	ВЫПЕЧКА	50	3,9	3,06	26,9	151	0,07	-	0,005	1,41	11,3	39,2	15,2	0,73
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		12,223	14,51	82,645	512,765	0,0995	0,823	67,297	1,518	142,746	253,332	78,903	2,629
	Средняя за первую неделю завтрак:		17,482	17,125	80,758	527,598	0,190	6,629	56,606	5,286	79,509	219,446	77,332	3,467

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Калорийно сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
ЗАВТРАК														
15	СЫР ПОРЦИЙМИ	10	2,32	2,95	-	35,83	0,005	0,07	26	0,05	88	50	3,5	0,1
174	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	180/5	5,05	9,12	44,5	281	0,056	0,814	0,037	0,185	110	132	30,7	0,537
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,2	0,004	14,49	58,05	-	-	20,32	-	0,44	-	-	0,044
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		10,85	12,514	82,75	489,88	0,108	0,884	46,357	0,673	207,2	214,22	41,4	1,383

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	2 день													
ЗАВТРАК														
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,564	2,408	3,308	37,134	0,008	2,667	-	1,08	14,2	16,268	8,268	0,528
279	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ 2й ВАРИАНТ С СОУСОМ	40/30	13,983	18,091	9,385	163,065	0,053	0,403	32,813	0,447	23,516	82,666	16,407	0,674
173	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,695	9,012	45,068	292,5	0,147	-	45	-	40,602	176,029	41,243	2,982
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,2	0,004	14,49	58,05	-	-	20,32	-	0,44	-	-	0,044
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		25,722	29,955	96,011	665,749	0,255	3,07	98,133	1,965	87,518	307,183	73,118	4,93

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
3 день														

ЗАВТРАК

62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,492	0,036	4,594	32,664	0,02	1,348	-	5,36	10,334	21,1134	14,4	0,264
295	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	50/30	8,04	9,07	9,50	152,00	0,06	0,53	26,30	-	35,37	54,58	11,98	0,76
199	ГОРХОВОЕ ПОРЕ	150	12,986	6,529	33,358	242,858	0,472	-	28,572	-	90,2	202,929	58,758	4,472
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		24,819	16,08	86,187	602,522	0,599	1,878	75,872	5,798	145,11	310,842	92,338	6,243

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
4 день														
ЗАВТРАК														
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	40,00	0,53	1,30	2,50	23,86	0,01	7,54	-	3,38	11,54	11,14	11,34	0,20
291	ПУЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	30/150	11,658	12,112	32,152	271,26	0,09	5,418	17,52	-	41,709	157,766	48,626	1,777
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	ВЫПЕЧКА	50	3,43	3,36	19,6	124	0,045	0,385	-	0,33	9,69	19,5	7,78	0,515
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		16,637	16,977	78,227	523,12	0,157	13,339	38,52	3,814	66,145	201,122	70,742	2,909

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	5 дней													
ЗАВТРАК														
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,564	2,408	3,308	37,134	0,008	2,667	-	1,08	14,2	16,268	8,268	0,528
234	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	50/30	6,88	5,6	9,61	178,93	0,046	0,34	14,8	-	44,13	99,55	22,33	0,79
312	ЩОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,67	5,76	24,52	167,07	0,168	21,792	-	-	44,37	103,91	33,3	1,21
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		14,415	14,213	76,173	558,134	0,269	24,799	35,8	1,518	111,91	251,948	71,098	3,275

№ реч.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
6 день														
174	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	180/5	5,05	9,12	44,5	281	0,056	0,814	0,037	0,185	110	132	30,7	0,537
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	ВЫПЕЧКА	50	3,9	3,06	26,9	151	0,07	-	0,005	1,41	11,3	39,2	15,2	0,73
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		9,971	12,385	95,375	536	0,14	0,814	21,042	1,703	124,51	183,92	48,9	1,684
	Средняя за вторую неделю завтрак:		17,069	17,021	85,787	562,568	0,255	7,464	52,621	2,579	123,733	244,873	66,266	3,404
	Средняя за две недели завтрак:		17,275	17,073	83,273	545,083	0,223	7,047	54,613	3,932	101,621	232,159	71,799	3,435