

Согласовано:

Директор КОГОВУ СШ с УИОП пгт. Юрья

Кислицына Т.И.



Утверждаю:

Генеральный директор

ООО «Пищекомбинат»

Досаев Л.Р.



Примерное десятидневное меню на весенний период для учащихся от 12 до 18 лет
КОГОВУ СШ с УИОП им. Зюнова.Н.В пгт. Юрья Кировской области

Расположенного по адресу: 613600 РФ Кировская область, Юрьянский район, пгт.Юрья, ул. Ленина, дом 13
Меню разработано ООО «Пищекомбинат», адрес: Юрьянский район, пгт. Юрья, ул. Железнодорожная, д. 3

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ЛЕТНИЙ	100	3,9	12,1	10,7	168,2	0,1	6,4	0,1	4,7	20,1	18,3	74,8	1,3	34	2011
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,4	6,43	16,53	133,33	0,08	6,93	130	0	26,25	24,75	64,25	0,89	54-3с	2021
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,48	5,88	39,36	236,16	0,07	0	22,08	0	14,4	8,64	49,2	0,88	54-1г-2020	2021
КОТЛЕТА	100	16,4	19,9	14,9	304,9	0	1,0	0	2,6	18,8	19,5	114,7	1,6	272	2008
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	20	1,58	0,4	10,58	53,2	0	0	0	0	0	0	0	0		
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,32	0,22	8,2	40	0	0	0	0	0	0	0	0		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	3,8	7,2	0,73	54-2г+-2020	2021
Итого за прием пищи:	870	32,28	44,93	106,77	962,59	0,25	14,37	152,48	7,3	84,05	74,99	310,15	5,40		
Всего за день:		32,28	44,93	106,77	962,59	0,25	14,37	152,48	7,3	84,05	74,99	310,15	5,40		

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Обед																
САЛАТ "НЕЖНЫЙ"	80	5,7	11,3	2,1	132,3	0	1,4	0,1	4,0	27,6	9,9	86,4	1,2	69	2011	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПой (КРУПА РИСОВАЯ)	250	2,18	6,3	13,5	119,38	0,05	8,03	129	0	32	19,25	50,5	0,62	54-11с	2021	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,94	6,24	23,76	167,28	0,14	12,24	28,56	0	46,8	33,6	100,8	1,24	54-11-2020	2021	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	100	16,0	22,5	10,7	309,7	0	0,8	0	1,9	16,2	16,0	103,3	1,3	288	2008	
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	20	1,58	0,4	10,58	53,2	0	0	0	0	0	0	0	0			
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,32	0,22	8,2	40	0	0	0	0	0	0	0	0			
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008	
Итого за прием пищи:	850	30,82	46,96	94,54	926,86	0,20	35,47	157,66	6,0	130,6	81,75	346,0	4,36			
Всего за день:		30,82	46,96	94,54	926,86	0,20	35,47	157,66	6,0	130,6	81,75	346,0	4,36			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Обед																
ВИНЕГРЕТ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	1	8,8	6,8	111,8	0,02	3,77	121	0	20	16	36	0,67	54-1б3	2021	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	7,35	8,45	15,53	167,43	0,08	6,25	193,25	0	18,88	28,18	114,63	0,96	54-2Гс	2021	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,96	7,56	43,2	280,44	0,25	0	23,04	0	18	144	217,2	4,85	54-4Г-2020	2021	
ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	50/50	15,0	21,0	5,6	270,5	0,1	1,6	0,1	3,1	19,9	17,2	130,4	1,5	259	2008	
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	20	1,58	0,4	10,58	53,2	0	0	0	0	0	0	0	0			
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,32	0,22	8,2	40	0	0	0	0	0	0	0	0			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0	6,9	4,6	8,5	0,77	54-3Г+-2020	2021	
Итого за прием пищи:	870	36,51	46,43	96,61	951,27	0,45	12,78	337,77	3,1	83,68	209,98	506,73	8,75			
Всего за день:		36,51	46,43	96,61	951,27	0,45	12,78	337,77	3,1	83,68	209,98	506,73	8,75			

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод Ы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Обед																
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,4	5,2	8,6	87,7	0	5,6	0,4	2,2	21,3	20,0	41,0	0,9	47	2011	
СУП КУРИНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	12,7	13,4	14,8	230,3	0,1	4,9	0,3	0,6	30,8	27,5	131,4	1,8	100	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	5,76	43,8	244,2	0,04	0	22,08	0	8,28	28,8	87,6	0,59	54-6г	2021	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	100	19,4	8,5	1,6	160,2	0,1	0,2	0,1	0,9	50,3	52,3	260,3	1,2	254	2011	
ХЛЕБ КОМПЛЕКТНЫЙ	20	1,58	0,4	10,58	53,2	0	0	0	0	0	0	0	0			
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,32	0,22	8,2	40	0	0	0	0	0	0	0	0			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	50	2,1	4,3	0,09	54-1Х+- 2020	2021	
Итого за прием пищи:	870	41,34	33,48	107,38	896,6	0,24	10,7	37,88	3,7	160,68	130,7	524,6	4,58			
Всего за День:		41,34	33,48	107,38	896,6	0,24	10,7	37,88	3,7	160,68	130,7	524,6	4,58			

5 ДЕНЬ

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	8,2	87,7	0	25,3	0	2,1	42,1	14,4	31,0	0,6	47	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	2,13	5,33	12,1	112,8	0,04	8,45	168,25	0	42	24	53,25	1,09	54-2с	2021
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,84	6,24	23,76	167,28	0,14	12,24	28,56	0	46,8	33,6	100,8	1,24	54-1Г-2020	2021
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2И ВАРИАНТ)	100	15,6	19,4	13,5	290,9	0	1,1	0,1	0,3	16,8	13,8	88,5	0,9	284	2008
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	20	1,58	0,4	10,58	53,2	0	0	0	0	0	0	0	0		
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,32	0,22	8,2	40	0	0	0	0	0	0	0	0		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	3,8	7,2	0,73	54-2П+2020	2021
Итого за прием пищи:	870	26,27	36,69	82,84	778,68	0,18	47,13	197,21	2,4	152,2	89,6	280,75	4,56		
Всего за день:		26,27	36,69	82,84	778,68	0,18	47,13	197,21	2,4	152,2	89,6	280,75	4,56		

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	4,7	9,5	6,9	132,9	0	3,4	0	2,2	159,5	21,3	106,6	1,2	50	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250	2,8	4,1	7,6	90,1	0,06	22	0,20	0,2	35	21	47	0,8	84	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,48	5,88	39,36	236,16	0,07	0	22,08	0	14,4	8,64	49,2	0,88	54-1r-2020	2021
КОТЛЕТА	100	16,4	19,9	14,9	304,9	0	1,0	0	2,6	18,8	19,5	114,7	1,6	272	2008
ХЛЕБ КОМПЛЕКТОВЫЙ	20	1,58	0,4	10,58	53,2	0	0	0	0	0	0	0	0		
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,32	0,22	8,2	40	0	0	0	0	0	0	0	0		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0	6,9	4,6	8,5	0,77	54-3r-2020	2021
Итого за прием пищи:	870	33,58	40,00	94,24	885,16	0,13	27,56	22,66	5,0	234,6	75,04	326,0	5,25		
Всего за День:		33,58	40,00	94,24	885,16	0,13	27,56	22,66	5,0	234,6	75,04	326,0	5,25		

7 ДЕНЬ

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг
Обед															
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	3,6	10,2	7,8	137	0,06	8	0,45	4,6	20	20	46	0,9	30	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	2,25	3,28	13,75	93,35	0,06	4,6	126,75	0	13	16	45	0,68	54-6с	2021
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	20,9	24,3	18,5	377,0	0,2	10,3	0,1	2,5	28,9	42,2	220,6	2,7	258	2008
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	20	1,58	0,4	10,58	53,2	0	0	0	0	0	0	0	0		
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,32	0,22	8,2	40	0	0	0	0	0	0	0	0		
НАПИТОК АЛПЬСКИНОВЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008
Итого за прием пищи:	790	29,85	38,40	84,53	805,55	0,33	35,9	127,30	7,2	69,9	81,2	316,6	4,28		
Всего за день:		29,85	38,40	84,53	805,55	0,33	35,9	127,30	7,2	69,9	81,2	316,6	4,28		

8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	8,2	87,7	0	25,3	0	2,1	42,1	14,4	31,0	0,6	47	2011
СУП ГОРОХОВЫЙ (ВАРИАНТ 2)	250	5,1	2,78	18,2	118,23	0,17	5	0	151,25	33,25	34,5	95,5	1,76	54-25с	2021
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,84	6,24	23,76	167,28	0,14	12,24	28,56	0	46,8	33,6	100,8	1,24	54-11г-2020	2021
КОТЛЕТА	100	16,4	19,9	14,9	304,9	0	1,0	0	2,6	18,8	19,5	114,7	1,6	272	2008
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	20	1,58	0,4	10,58	53,2	0	0	0	0	0	0	0	0		
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,32	0,22	8,2	40	0	0	0	0	0	0	0	0		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	50	2,1	4,3	0,09	54-1хн-2020	2021
Итого за прием пищи:	870	30,34	34,64	103,64	852,31	0,31	43,54	43,56	155,95	190,95	104,1	346,3	5,29		
Всего за день:		30,34	34,64	103,64	852,31	0,31	43,54	43,56	155,95	190,95	104,1	346,3	5,29		

9 ДЕНЬ

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг
Обед															
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	100	6,1	8,4	18,0	175,0	0,1	5,7	0	3,4	46,3	35,0	137,0	2,1	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,15	2,7	22,65	127,5	0,11	0	122	0	17,25	26	68,25	1,08	54-7с	2021
ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	200	27,3	8,1	33,2	314,6	0,08	2,36	147	0	20	108	234	2,02	54-12м	2021
ХЛЕБ КОМПРАТИВНЫЙ	20	1,58	0,4	10,58	53,2	0	0	0	0	0	0	0	0		
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,32	0,22	8,2	40	0	0	0	0	0	0	0	0		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
Итого за прием пищи:	790	40,45	20,02	112,43	796,3	0,31	12,06	269	3,6	97,55	177,0	453,25	8,00		
Всего за день:		40,45	20,02	112,43	796,3	0,31	12,06	269	3,6	97,55	177,0	453,25	8,00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Обед																
САЛАТ "НЕЖНЫЙ"	80	5,7	11,3	2,1	132,3	0	1,4	0,1	4,0	27,6	9,9	86,4	1,2	69	2011	
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	250	9,2	4,6	12,1	127	0,03	1	0,02	0,2	15	17	85	1,2	107	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,84	6,24	23,76	167,28	0,14	12,24	28,56	0	46,8	33,6	100,8	1,24	54-11-2020	2021	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2Й ВАРИАНТ)	100	15,6	19,4	13,5	290,9	0	1,1	0,1	0,3	16,8	13,8	88,5	0,9	284	2008	
ХЛЕБ КОМПЛЕКТНЫЙ	20	1,58	0,4	10,58	53,2	0	0	0	0	0	0	0	0			
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,32	0,22	8,2	40	0	0	0	0	0	0	0	0			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	3,8	7,2	0,73	54-21-2020	2021	
Итого за прием пищи:	850	37,44	42,16	76,74	837,48	0,17	15,78	29,08	4,5	110,7	78,1	367,9	5,27			
Всего за день:		37,44	42,16	76,74	837,48	0,17	15,78	29,08	4,5	110,7	78,1	367,9	5,27			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Итого за весь период	342,8	395,8	970,4	8861,0	2,7	261,7	1374,7	203,5	1335,0	1120,8	3853,1	57,0		
Среднее значение за период	34,28	39,58	97,04	886,10	0,27	26,17	137,47	20,35	133,50	112,08	385,31	5,70		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,47	40,20	44,33											

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ ЕЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
12-17 лет обед	850