

Согласовано

Директор МБОУ СОШ №2



А. Д. Бойтман

Утверждаю

Генеральный директор ООО «Конгресс»



Н.Н. Дремина

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОРГАНИЗАЦИЮ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ, ИЗ МАЛОИМУЩИХ, МНОГОДЕТНЫХ И СОЦИАЛЬНО
НЕЗАЩИЩЕННЫХ СЕМЕЙ

для МБОУ «Средней общеобразовательной школы №2»,

возрастная категория детей 12-18 лет.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Обед																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,7	5,0	10,0	92,5	0	17,4	0,2	2,3	46,4	17,3	31,7	1,0	45	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	7,00	6,70	18,00	124,70	0,3	4,7	96,00	2,3	40,10	20,50	109,15	1,00	99	2008	
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	100	12,00	12,90	15,70	236,00	0,1	0,8	50,00	0,3	57,4	30,9	111,00	1,40	294	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,8	38,90	186,40	0,1	0	0	1,4	11,1	8,8	48,9	1,1	331	2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,00	389	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4	2008		
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	100	9,7	2	36,00	201,00	0,1	0,2	0	0	57,4	16,8	95,0	0,7	434	2011	
Всего за день:		41,90	33,10	163,60	1046,40	0,70	24,70	146,20	7,60	235,80	112,90	460,55	9,60			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Обед																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	5,50	7,7	85,70	0	7	0,2	0	41	15	37	0,7	т/к	2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	7,40	7,80	13,6	103,30	0	9,9	54,00	0,5	56,4	12,80	103,16	1,20	274	2008	
ПЛОВ	250	14,30	15,20	42,30	423,20	0,1	1,7	128,00	4,8	83,00	57,5	129,00	3,8	779	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,10	0,00	14,80	60,40	0	1,10	0	0	8,70	2,10	1,40	0,10	431	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	4,50	0	72,8	0	0,1	54,00	0,1	176	7	100	0,2	42	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4	2008		
Всего за день:		35,30	34,70	124,40	972,60	0,20	19,80	236,20	6,70	383,50	111,00	448,76	8,80			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Обед																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,1	9,8	7,0	122,2	0	3,7	0,2	4,3	21,9	16,4	36,4	0,9	67	2011	
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250/10	7,20	7,90	13,6	111,80	0,1	7,1	0	2,4	32,3	8,70	104,70	1,8	94	2011	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	125	11,10	12,00	4,9	208,60	0,1	1,5	105,00	2,7	69,30	21,0	101,40	1,30	259	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,60	5,50	33,20	190,60	0,3	0	0,04	0,50	25,1	50,60	93,70	1,20	181	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	101,00	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4	2008		
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	8,5	10,60	41,20	209,70	0,1	0,2	0,1	0,7	45,3	14,1	85,2	0,7	467	2008	
Всего за день:		37,10	41,40	157,00	1066,30	0,72	12,50	105,35	12,40	225,70	138,20	496,60	9,00			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,7	5,0	10,0	92,5	0	17,4	0,2	2,3	46,4	17,3	31,7	1,0	45	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	6,90	7,00	18,20	97,70	0,1	5,3	0,2	0,8	28,0	8,30	100,50	1,00	101	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	10,30	7,30	16,2	172,20	0,1	0,5	25,00	4,2	62,2	38,4	118,80	1,4	239	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,90	6,20	30,62	169,2	0,20	12,90	18,00	0,30	49,00	35,90	103,40	1,40	335	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	101,00	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4	2008	2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	100	4,6	4	26,8	162	0,08	5	0,02	1,3	24	9	44	1	451	2008
Всего за день:		32,00	30,10	158,92	917,00	0,60	41,10	43,43	10,70	241,40	136,30	473,60	8,90		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,90	7,40	10,90	117,80	0,00	5,50	50,00	3,40	32,50	21,90	44,80	1,40	56	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	7,00	6,70	18,00	124,70	0,3	4,7	96,00	2,3	40,1	20,50	109,50	2,9	99	2008
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	250	16,50	10,80	12,0	158,90	0,2	4,4	28,00	7,3	99,5	75,8	114,60	1,9	231	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22	2,40	2008	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	101,00	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4	2008	2008
Всего за день:		30,80	26,30	117,60	718,80	0,72	34,60	174,01	16,10	235,90	161,60	366,10	11,70		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	5,50	7,7	85,70	0	7	0,2	0	41	15	37	0,7	т/к	2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,6	4,2	14,60	85,00	0,04	1	0,21	0,4	18	9	31	0,6	105	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	12,20	10,30	3,0	209,40	0,30	14,6	326,60	1,5	77,60	18,4	110,60	2,00	256	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,60	5,50	33,20	190,60	0,30	0	0,04	0,50	25,10	50,60	93,6	1,20	181	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ (ЗАМОРОЖЕННЫХ)	200	0,1	0	26,9	110,2	0	1,2	0	0	13,7	4,5	8,2	0,1	350	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2	2008	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4	2008	2008
Всего за день:		27,90	26,60	121,10	855,70	0,74	23,80	327,05	3,70	190,00	111,50	345,60	7,20		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Обед																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,1	9,80	7,0	122,20	0	3,70	0,2	4,3	21,90	16,40	36,40	0,9	67	2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/10	7,30	7,90	9,2	105,40	0	12,1	0,2	0,4	52,0	8,50	107,2	1,9	84	2008	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	10,30	7,30	16,2	172,20	0,1	0,50	25,00	4,20	62,20	38,40	118,80	1,40	239	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,3	39,36	243,60	0,00	0	0,1	0,5	9,6	29,5	89,6	0,5	325	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	101,00	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4	2008	2011	
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	5,0	1,0	18,10	100,50	0,1	0,1	0	0	28,6	8,3	47,5	0,4	434	2011	
Всего за день:		32,70	33,90	146,96	967,30	0,32	16,40	25,51	11,20	206,10	128,50	474,70	8,20			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Обед																
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	1,8	7,9	8,5	113,3	0	4,2	660,00	4,0	42,2	33,2	53,6	1,2	56	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/25	7,40	7,50	16,30	116,10	0,1	6,9	0,2	1,5	28,2	10,60	105,8	1,6	104	2011	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	13,78	14,80	0,3	327,40	0,1	1,6	28,00	0,4	70,00	31,7	114,90	1,80	288	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,60	5,50	33,20	190,60	0,04	0	0,04	0,36	13,2	31,2	93,6	0,72	181	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	101,00	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4	2008	2008	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,3	5,30	20,60	104,85	0,1	0,1	0,1	0,4	22,8	7,2	43,1	0,3	467	2008	
Всего за день:		36,48	41,60	136,00	1075,65	0,46	12,80	688,35	8,46	208,20	141,30	486,20	8,72			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Обед																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	5,50	7,7	85,70	0	7	0,2	0	41	15	37	0,7	т/к	2008	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	6,80	8,10	15,40	112,60	0,1	6,8	0,2	0,5	36,3	14,10	104,10	2,0	91	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	17,30	17,54	33,00	339,50	0,3	14,0	28,00	3,8	80,00	59,6	129,00	1,60	258	2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,50	389	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	2008	2008	
БУЛОЧКА СДОБНАЯ	100	7,40	5,60	39,00	258,20	0,1	0,2	0	1,7	49,6	15,4	89,8	0,7	464	2008	
Всего за день:		37,00	37,34	131,70	961,00	0,60	29,60	28,40	6,90	226,70	118,90	407,30	9,10			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,90	7,40	10,90	117,80	0,00	6,60	60,00	3,40	32,80	21,80	41,80	1,40	68	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	6,40	7,90	11,5	102,70	0,1	8,9	0,2	0,5	41,8	8,90	103,70	1,60	104	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	10,30	7,30	16,2	172,20	0,1	0,60	26,00	4,20	62,20	38,40	118,90	1,60	294	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,90	6,20	30,62	169,2	0,20	12,90	18,00	0,30	42,90	38,90	103,30	1,20	331	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	33	1,30	441	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	101,00	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	208	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4	2008	2008
Всего за день:		27,90	30,20	145,92	879,30	0,62	47,50	93,21	11,60	243,20	149,40	467,90	11,60		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,1	9,8	7,0	122,2	0	3,7	0,2	4,3	21,9	16,4	36,4	0,9	67	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/25	7,4	7,5	16,30	116,10	0,1	6,9	0,2	1,5	28,20	10,60	105,80	1,6	104	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	12,60	12,90	15,70	236,00	0,1	0,8	28,00	0,3	57,4	30,9	111,00	2,4	294	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,50	5,80	38,90	186,40	0,10	0	0,00	1,40	11,10	8,80	48,90	1,10	331	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	20,80	114,00	0,04	1	27,00	0	161,00	14	90	1	433	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4	2008	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	10/10/30	4,7	12,2	15,5	189,8	0	0,1	15,00	0,2	94,9	7,4	71,4	0,4	3	2008
Всего за день:		39,20	48,70	139,60	1086,90	0,44	12,50	70,40	9,00	385,30	99,50	515,70	9,80		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,9	5,2	7,7	81,3	0	2,8	250,00	2,7	30,5	21,2	30,6	1,3	40	2011
УХА РЫБАЦКАЯ	250	8,7	3,7	11,40	118,0	0,1	7,0	0,1	0,4	39,9	11,70	101,50	1,0	270	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	120	13,08	15,50	15,7	242,76	0	0,2	28,00	0,8	83,3	20,3	156,7	1,7	296	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	3,67	9,39	28,61	209,38	0,11	13,38	117,00	0,81	46,22	39,30	90,40	1,72	714	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103	0,01	200	0,16	0	13	3	3	1	441	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2	2008	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4	2008	2008
Всего за день:		32,55	35,19	123,51	929,24	0,32	223,38	395,26	6,01	227,52	109,50	447,40	9,32		
Итого среднее за день		34,24	34,93	138,86	956,35	0,98	49,02	630,00	9,20	840,00	210,00	840,00	12,60		