



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ

для организации питания обучающихся Филиала МБОУ "Емецкая СШ" - Селецкая средняя школа от 12 до 18 лет

Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества				Минеральные вещества,мг				Витамины,мг		
		Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,г р	Энерг.цен ность,ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1 день												
Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,10	5,87	10,19	101,70	51,99	26,70	57,15	0,96	0,08	22,16	0,00
Биточки или котлеты рисовые	250	6,53	10,30	86,98	467,30	42,10	21,68	65,39	1,33	0,05	2,94	0,05
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
Хлеб ржано- пшеничный	50	3,06	9,44	18,28	170,00	11,63	0,00	0,00	0,78	0,06	0,00	0,00
ИТОГО:	800	15,21	29,33	140,94	884,20	227,72	62,38	212,54	3,63	0,23	26,40	0,06
2 день												
Рассольник петербургский	250	1,99	5,11	16,93	121,75	24,95	26,40	63,30	0,94	0,10	7,54	0,000
Салат из зелёного горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60	21,45	20,80	59,95	0,68	0,11	11,00	0,68
Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	44,37	33,30	103,91	1,21	0,160	21,80	30,60

Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,00	21,81	22,03	234,98	3,06	0,21	0,92	0,00
Морс из свежих ягод	200	0,00	0,00	19,60	80,00	9,00	2,00	0,00	0,00	0,60	30,00	0,50
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,06	9,44	18,28	170,00	11,63	0,00	0,00	0,78	0,06	0,00	0,00
ИТОГО:	880	26,25	42,29	88,48	841,05	133,21	104,53	462,14	6,67	1,240	71,26	31,780
3 день												
Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,000
Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0,00	28,00
Котлеты или биточки рыбные запеченные	100	13,30	4,70	9,59	133,75	53,38	30,00	183,50	0,74	0,09	0,43	26,25
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,06	9,44	18,28	170,00	11,63	0,00	0,00	0,78	0,06	0,00	0,00
ИТОГО:	800	29,05	28,79	213,87	776,05	237,87	98,41	376,29	4,75	0,32	12,02	54,26
4 день												
Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	5,81	0,00
Салат из свёклы	100	1,43	6,09	8,36	93,90	35,15	20,90	40,97	1,33	0,02	9,50	0,00
Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	44,37	33,30	103,91	1,21	0,160	21,80	30,60
Котлеты, биточки, шницели	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75

Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,06	9,44	18,28	170,00	11,63	0,00	0,00	0,78	0,06	0,00	0,00
ИТОГО:	880	29,24	38,12	107,96	886,30	179,38	121,63	402,04	7,03	0,58	38,34	59,35
5 день												
Суп молочный с крупой	300	7,23	1,53	25,25	198,60	238,23	34,59	206,19	0,38	0,090	1,37	45,90
Жаркое по-домашнему	200	22,95	6,23	18,29	220,84	16,20	34,22	175,53	2,10	0,11	4,67	12,50
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,06	9,44	18,28	170,00	11,63	0,00	0,00	0,78	0,06	0,00	0,00
Пирожок	50	3,96	6,89	31,51	203,74	9,28	6,08	36,32	0,51	0,070	0,00	46,75
ИТОГО:	800	37,40	24,09	107,33	821,18	281,34	74,89	418,04	4,17	0,33	6,04	105,15
6 день												
Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,23	3,41	20,57	125,70	29,52	32,40	79,98	1,31	0,140	9,90	0,00
Винегрет овощной	250	3,40	15,45	21,10	302,28	58,00	51,88	112,43	2,13	0,15	25,63	0,00
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,06	9,44	18,28	170,00	11,63	0,00	0,00	0,78	0,06	0,00	0,00
ИТОГО:	800	13,21	32,02	85,44	743,18	221,15	98,28	282,41	4,78	0,39	36,83	0,01
7 день												
Салат из свёклы	100	1,43	6,09	8,36	93,90	35,15	20,90	40,97	1,33	0,02	9,50	0,00

Суп молочный с крупой	250	6,03	1,28	21,04	165,50	198,53	28,83	171,83	0,31	0,080	1,14	38,25
Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	44,37	33,30	103,91	1,21	0,160	21,80	30,60
Котлеты, биточки, шницели	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75
Морс из свежих ягод	200	0,00	0,00	19,60	80,00	9,00	2,00	0,00	0,00	0,60	30,00	0,50
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,06	9,44	18,28	170,00	11,63	0,00	0,00	0,78	0,06	0,00	0,00
ИТОГО:	880	29,74	34,12	107,51	902,85	342,43	117,16	483,09	5,13	1,02	62,59	98,1
8 день												
Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,000
Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0,00	28,00
Котлеты или биточки рыбные запеченные	100	13,30	4,70	9,59	133,75	53,38	30,00	183,50	0,74	0,09	0,43	26,25
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,06	9,44	18,28	170,00	11,63	0,00	0,00	0,78	0,06	0,00	0,00
ИТОГО:	800	29,05	28,79	213,87	776,05	237,87	98,41	376,29	4,75	0,32	12,02	54,26
9 день												
Салат из зелёного горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60	21,45	20,80	59,95	0,68	0,11	11,00	0,68

Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	5,81	0,00
Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,00	21,81	22,03	234,98	3,06	0,21	0,92	0,00
Каша рассыпчатая гречневая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,30	90,00	278,00	5,26	0,24	0,00	0,02
Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,06	9,44	18,28	170,00	11,63	0,00	0,00	0,78	0,06	0,00	0,00
ИТОГО:	900	36,06	44,18	116,29	1010,81	116,67	168,13	663,71	11,99	0,86	18,81	0,70

10 день

Суп рыбный с крупой	250	8,61	8,40	14,34	167,25	45,30	47,35	176,53	1,26	0,100	9,11	15,00
Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная	250	3,68	4,85	44,02	234,52	7,02	25,95	79,76	0,56	0,04	0,00	23,81
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,06	9,44	18,28	170,00	11,63	0,00	0,00	0,78	0,06	0,00	0,00
Пирожок	50	3,96	6,89	31,51	203,74	9,28	6,08	36,32	0,51	0,070	0,00	46,75
ИТОГО:	800	19,51	29,58	122,15	803,51	79,23	79,38	292,61	3,51	0,27	9,11	85,56

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

Дни по меню	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	15,21	29,33	140,94	884,20	227,72	62,38	212,54	3,63	0,23	26,40	0,06
2	26,25	42,29	88,48	841,05	133,21	104,53	462,14	6,67	1,24	71,26	31,780

3	29,05	28,79	213,87	776,05	237,87	98,41	376,29	4,75	0,32	12,02	54,26
4	29,24	38,12	107,96	886,30	179,38	121,63	402,04	7,03	0,58	38,34	59,35
5	37,40	24,09	107,33	821,18	281,34	74,89	418,04	4,17	0,330	6,04	105,15
6	13,21	32,02	85,44	743,18	221,15	98,28	282,41	4,78	0,390	36,83	0,01
7	29,74	34,12	107,51	902,85	342,43	117,16	483,09	5,13	1,020	62,59	98,10
8	29,05	28,79	213,87	776,05	237,87	98,41	376,29	4,75	0,32	12,02	54,26
9	36,06	44,18	116,29	1010,81	116,67	168,13	663,71	11,99	0,86	18,81	0,70
10	19,51	29,58	122,15	803,51	79,23	79,38	292,61	3,51	0,27	9,11	85,56
СРЕДНЕЕ	26,47	33,13	130,38	844,52	205,69	102,32	396,92	5,64	0,56	29,34	48,92

1. согласно п.9.3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли