

Утверждаю:

Директор МБОУ ИСОШ

 Е.А.Белых/

«02» 09 2019 г



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ
ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ**

В МБОУ «Иракиндинская средняя общеобразовательная школа»

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Буфет

День: понедельник

Сезон: осень

Неделя: 1

Возраст: 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
96	Каша пшенная с молоком	300	11	16	71	473		2			195	273	70	2
111	Омлет из яиц	80	7	11	1	129					63	119	10	1
354	бутерброд с маслом и сыром	80	9	25	15	329					308	185	19	1
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
204,02	Кофейный напиток с молоком	200	2	1	17	82		1			48	36	6	
Итого за Завтрак			33	54	133	1157		3	1		627	652	113	5
Обед														
38	Свекольник	300	4	7	27	184		33	2		46	108	48	2
96	Каша пшенная с молоком	250	9	14	59	394		2			163	227	59	2
111	Омлет из яиц	80	7	11	1	129					63	119	10	1
354	бутерброд с маслом и сыром	80	9	25	15	329					308	185	19	1
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
204,02	Кофейный напиток с молоком	200	2	1	17	82		1			48	36	6	
Итого за Обед			35	58	148	1262	1	36	2		640	715	150	6
Итого за день			69	113	281	2419	1	39	3		1267	1367	263	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Буфет

День: вторник

Сезон: осень

Неделя: 1

Возраст: 12-18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
202	Каша перловая рассыпчатая	200	6	1	44	213					35	217	27	1
280	Котлеты мясные	100	16	20	8	278		1			16	27	5	
246	Соус томатный	60	2	5	16	116		6	2		15	29	14	1
349	кукуруза	60	3	2	15	93								
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			22	34	18	3
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
Итого за Завтрак			33	29	133	920		9	2		100	346	72	6
Обед														
319	суп полевой	300	6	7	38	245		26	1		40	144	56	2
202	Каша перловая рассыпчатая	200	6	1	44	213					35	217	27	1
280	Котлеты мясные	100	16	20	8	278		1			16	27	5	
246	Соус томатный	60	2	5	16	116		6	2		15	29	14	1
349	кукуруза	60	3	2	15	93								
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			22	34	18	3
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
Итого за Обед			38	36	171	1165	1	35	3		140	490	128	8
Обед-2														
335	каша гречнев на молоке	250	10	14	47	350		2			163	260	117	4
354	бутерброд с маслом и сыром	60	7	19	11	247					231	139	14	1
282	Хлеб с маслом	60	4	13	22	219					11	32	6	1
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			22	34	18	3
Итого за Обед-2			21	46	100	893		4	1		427	465	156	8
Итого за день			92	110	403	2979	1	49	5		666	1302	356	23

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Буфет

День: среда

Сезон: осень

Неделя: 1

Возраст: 12-18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
230	Каша гречневая рассыпчатая	200	10	3	50	268					26	240	161	5
344	печень тушеная	135	15	18	3	231		29	9		28	271	23	6
21	Салат из свеклы с р/маслом	100	2	5	9	87		10			44	45	22	1
292	печенье 1	60	30	13	12	291								
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
317	кисель	200			20	76								
Итого за Завтрак			61	39	123	1096		39	9		110	595	214	13
Обед														
49	Борщ с картофелем	300	4	6	22	160		49	1		73	95	45	2
230	Каша гречневая рассыпчатая	200	10	3	50	268					26	240	161	5
344	печень тушеная	135	15	18	3	231		29	9		28	271	23	6
21	Салат из свеклы с р/маслом	100	2	5	9	87		10			44	45	22	1
292	печенье 1	60	30	13	12	291								
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
317	кисель	200			20	76								
Итого за Обед			65	46	144	1256	1	88	10		183	690	259	15
Итого за день			126	85	267	2352	1	127	19		294	1286	474	29

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Буфет

День: четверг

Сезон: осень

Неделя: 1

Возраст: 12-18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
229	Макаронные изделия отварные	200	7	6	47	275					23	61	11	1
363	шницель рыбный натуральный	150	3	1	13	69		1			17	32	5	
246	Соус томатный	60	2	5	16	116		6	2		15	29	14	1
355	икра кабачковая ст	60	1	5	5	71	92	4	552		25	22	9	
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
210	Компот из сухофруктов	200			29	116					45	15	6	1
Итого за Завтрак			18	18	138	790	92	12	554		136	199	54	5
Обед														
63,01	Суп картофельный с горохом	300	7	7	27	202		18	1		46	114	44	3
229	Макаронные изделия отварные	200	7	6	47	275					23	61	11	1
363	шницель рыбный натуральный	150	3	1	13	69		1			17	32	5	
246	Соус томатный	60	2	5	16	116		6	2		15	29	14	1
355	икра кабачковая ст	60	1	5	5	71	92	4	552		25	22	9	
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
210	Компот из сухофруктов	200			29	116					45	15	6	1
Итого за Обед			25	25	165	991	92	30	554		182	313	98	7
Итого за день			42	43	302	1781	184	42	1108		318	512	152	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Буфет

День: пятница

Сезон: осень

Неделя: 1

Возраст: 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
35	пюре картофельное	200	5	7	34	225		40			58	142	50	2
298	тефтели в соусе	120	13	16	11	234		5	1		21	34	13	1
286	конфеты шоколад	60	10	54	36	450								
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			22	34	18	3
Итого за Завтрак			33	77	130	1130		47	1		113	249	90	6
Обед														
47	Щи из свежей капусты	300	4	7	26	182		60	1		65	111	48	2
35	пюре картофельное	200	5	7	34	225		40			58	142	50	2
298	тефтели в соусе	120	13	16	11	234		5	1		21	34	13	1
286	конфеты шоколад	60	10	54	36	450								
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			22	34	18	3
Итого за Обед			37	84	155	1311	1	107	3		178	360	137	8
Итого за день			70	161	285	2441	1	155	4		291	610	227	15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Буфет

День: понедельник

Сезон: осень

Неделя: 2

Возраст: 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
273	Каша манная с/м	250	7	12	58	371		1			93	103	19	1
111	Омлет из яиц	80	7	11	1	129					63	119	10	1
354	бутерброд с маслом и сыром	80	9	25	15	329					308	185	19	1
299	Хлеб 30	30	2		15	71					6	20	4	
204,02	Кофейный напиток с молок	200	2	1	17	82		1			48	36	6	
Итого за Завтрак			27	50	106	984		2	1		518	463	57	3
Обед														
38	Свекольник	300	4	7	27	184		33	2		46	108	48	2
273	Каша манная с/м	250	7	12	58	371		1			93	103	19	1
111	Омлет из яиц	80	7	11	1	129					63	119	10	1
354	бутерброд с маслом и сыром	80	9	25	15	329					308	185	19	1
299	Хлеб 30	30	2		15	71					6	20	4	
204,02	Кофейный напиток с молок	200	2	1	17	82		1			48	36	6	
Итого за Обед			31	57	133	1168		35	2		564	571	106	5
Итого за день			58	107	239	2151	1	37	3		1083	1034	163	8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Буфет

День: вторник

Сезон: осень

Неделя: 2

Возраст: 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
271	Каша рисовая рассыпчатая	200	5	1	48	220					15	102	34	1
171	оладьи из печени	120	16	13	9	220		30	8		26	276	24	6
246	Соус томатный	60	2	5	16	116		6	2		15	29	14	1
369	горошек	65		5		45						1		
292	печенье 1	60	30	13	12	291								
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			22	34	18	3
Итого за Завтрак			58	38	134	1112		39	10		89	480	98	11
Обед														
47	Щи из свежей капусты	300	4	7	26	182		60	1		65	111	48	2
271	Каша рисовая рассыпчатая	200	5	1	48	220					15	102	34	1
171	оладьи из печени	120	16	13	9	220		30	8		26	276	24	6
246	Соус томатный	60	2	5	16	116		6	2		15	29	14	1
369	горошек	65		5		45						1		
292	печенье 1	60	30	13	12	291								
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			22	34	18	3
Итого за Обед			62	44	160	1294	1	99	11		155	591	146	13
Итого за день			120	82	294	2406	1	137	21		244	1071	245	24

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Буфет

День: среда

Сезон: осень

Неделя: 2

Возраст: 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
274	Плов с мясом	200	18	20	39	409		4	1		23	94	35	1
349	кукуруза	60	3	2	15	93								
292	печенье 1	60	30	13	12	291								
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
275	Какао с молоком	200	2	2	23	120		1			63	71	15	1
Итого за Завтрак			58	38	118	1056		5	1		98	204	58	2
Обед														
49	Борщ с картофелем	300	4	6	22	160		49	1		73	95	45	2
274	Плов с мясом	200	18	20	39	409		4	1		23	94	35	1
349	кукуруза	60	3	2	15	93								
292	печенье 1	60	30	13	12	291								
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
275	Какао с молоком	200	2	2	23	120		1			63	71	15	1
Итого за Обед			62	44	140	1216		54	3		171	299	103	4
Итого за день			120	82	258	2272	1	59	4		268	503	161	6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Буфет

День: четверг

Сезон: осень

Неделя: 2

Возраст: 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
35	пюре картофельное	200	5	7	34	225		40			58	142	50	2
281	Рыба тушеная в томате с овощами	160	1	10	5	112		4	2		17	19	11	
287	Салат из свежей капусты	100	1	5	3	62		23	1		33	22	12	
292	печенье 1	60	30	13	12	291								
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
317	кисель	200			20	76								
Итого за Завтрак			41	36	103	909		67	3		120	222	81	3
Обед														
63,01	Суп картофельный с горохом	300	7	7	27	202		18	1		46	114	44	3
35	пюре картофельное	200	5	7	34	225		40			58	142	50	2
281	Рыба тушеная в томате с овощами	160	1	10	5	112		4	2		17	19	11	
287	Салат из свежей капусты	100	1	5	3	62		23	1		33	22	12	
292	печенье 1	60	30	13	12	291								
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
317	кисель	200			20	76								
Итого за Обед			48	42	130	1111	1	85	3		165	337	126	6
Итого за день			89	78	233	2020	1	153	6		285	559	207	9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Буфет

День: пятница

Сезон: осень

Неделя: 2

Возраст: 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
293	Солянка с мясом	300	17	20	23	336		114	1		129	119	57	2
276	Яйцо отварное	50	6	6		79					35	98	6	1
286	конфеты шоколад	60	10	54	36	450								
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			22	34	18	3
Итого за Завтрак			39	80	108	1085		116	1		197	290	90	8
Обед														
64	Суп картофельный с клецкам	300	6	9	28	216		18	2		40	105	31	2
293	Солянка с мясом	300	17	20	23	336		114	1		129	119	57	2
276	Яйцо отварное	50	6	6		79					35	98	6	1
286	конфеты шоколад	60	10	54	36	450								
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			22	34	18	3
Итого за Обед			44	89	136	1301		133	3		238	395	121	9
Итого за день			83	169	244	2386	1	249	4		435	685	211	17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Буфет

День: понедельник

Сезон: осень

Неделя: 3

Возраст: 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
335	каша гречнев на молоке	300	12	16	56	420		2			195	312	141	4
354	бутерброд с маслом и сыром	80	9	25	15	329					308	185	19	1
299	Хлеб 30	30	2		15	71					6	20	4	
204,02	Кофейный напиток с молок	200	2	1	17	82		1			48	36	6	
Итого за Завтрак			25	44	102	903		3			558	553	170	5
Обед														
38	Свекольник	300	4	7	27	184		33	2		46	108	48	2
335	каша гречнев на молоке	300	12	16	56	420		2			195	312	141	4
354	бутерброд с маслом и сыром	80	9	25	15	329					308	185	19	1
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
204,02	Кофейный напиток с молок	200	2	1	17	82		1			48	36	6	
Итого за Обед			31	50	144	1158		36	2		610	681	222	8
Итого за день			55	94	246	2061	1	39	3		1168	1234	392	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Буфет

День: вторник

Сезон: осень

Неделя: 3

Возраст: 12-18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
274	Плов с мясом	200	18	20	39	409		4	1		23	94	35	1
369	горошек	65		5		45						1		
311	фрукты	100	1		8	40		60			34	23	13	
292	печенье 1	60	30	13	12	291								
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			22	34	18	3
Итого за Завтрак			55	39	108	1006		66	2		91	190	75	5
Обед														
319	суп полевой	300	6	7	38	245		26	1		40	144	56	2
274	Плов с мясом	200	18	20	39	409		4	1		23	94	35	1
369	горошек	65		5		45						1		
292	печенье 1	60	30	13	12	291								
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
311	фрукты	100	1		8	40		60			34	23	13	
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			22	34	18	3
Итого за Обед			60	46	146	1250		92	3		131	335	131	7
Итого за день			115	85	254	2256	1	158	4		222	525	205	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: Буфет

День: среда

Сезон: осень

Неделя: 3

Возраст: 12-18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
229	Макаронные изделия отварные	200	7	6	47	275					23	61	11	1
171	оладьи из печени	120	16	13	9	220		30	8		26	276	24	6
246	Соус томатный	60	2	5	16	116		6	2		15	29	14	1
318	салат из моркови	100	1	5	4	62		3	5		33	29	19	
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
210	Компот из сухофруктов	200			29	116					45	15	6	1
Итого за Завтрак			30	30	133	931	1	39	14		153	450	83	10
Обед														
47	Щи из свежей капусты	300	4	7	26	182		60	1		65	111	48	2
229	Макаронные изделия отварные	200	7	6	47	275					23	61	11	1
171	оладьи из печени	120	16	13	9	220		30	8		26	276	24	6
246	Соус томатный	60	2	5	16	116		6	2		15	29	14	1
318	салат из моркови	100	1	5	4	62		3	5		33	29	19	
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
210	Компот из сухофруктов	200			29	116					45	15	6	1
Итого за Обед			34	37	159	1113	1	100	16		218	560	131	12
Итого за день			65	66	292	2044	1	139	30		371	1010	214	22

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: Буфет

День: четверг

Сезон: осень

Неделя: 3

Возраст: 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
35	пюре картофельное	200	5	7	34	225		40			58	142	50	2
363	шницель рыбный натуральный	150	3	1	13	69		1			17	32	5	
287	Салат из свежей капусты	100	1	5	3	62		23	1		33	22	12	
292	печенье 1	60	30	13	12	291								
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
317	кисель	200			20	76								
Итого за Завтрак			43	26	111	866		64	1		120	235	76	3
Обед														
360	суп гречневый с сыром	300	13	8	36	273		26	1		155	221	88	3
35	пюре картофельное	200	5	7	34	225		40			58	142	50	2
363	шницель рыбный натуральный	150	3	1	13	69		1			17	32	5	
287	Салат из свежей капусты	100	1	5	3	62		23	1		33	22	12	
292	печенье 1	60	30	13	12	291								
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
317	кисель	200			20	76								
Итого за Обед			56	34	147	1139	1	90	2		275	456	164	7
Итого за день			99	61	258	2005	1	155	3		395	691	240	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

Рацион: Буфет

День: пятница

Сезон: осень

Неделя: 3

Возраст: 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
293	Солянка с мясом	300	17	20	23	336		114	1		129	119	57	2
111	Омлет из яиц	80	7	11	1	129					63	119	10	1
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
311	фрукты	100	1		8	40		60			34	23	13	
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			22	34	18	3
Итого за Завтрак			30	31	82	726		176	1		259	334	106	8
Обед														
328	суп картофель с макаронами	300	4	7	30	202		26	1		31	98	38	2
293	Солянка с мясом	300	17	20	23	336		114	1		129	119	57	2
111	Омлет из яиц	80	7	11	1	129					63	119	10	1
311	фрукты	100	1		8	40		60			34	23	13	
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			22	34	18	3
Итого за Обед			34	38	112	927	1	202	3		291	432	144	9
Итого за день			64	69	194	1653	1	379	4		550	767	250	17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16)

Рацион: Буфет

День: понедельник

Сезон: осень

Неделя: 4

Возраст: 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
296	каша рисовая на молоке	250	8	14	72	445		2			158	200	47	1
354	бутерброд с маслом и сыром	80	9	25	15	329					308	185	19	1
299	Хлеб 30	30	2		15	71					6	20	4	
204,02	Кофейный напиток с молок	200	2	1	17	82		1			48	36	6	
Итого за Завтрак			21	41	118	928		3			521	441	76	2
Обед														
38	Свекольник	300	4	7	27	184		33	2		46	108	48	2
296	каша рисовая на молоке	250	8	14	72	445		2			158	200	47	1
354	бутерброд с маслом и сыром	80	9	25	15	329					308	185	19	1
299	Хлеб 30	30	2		15	71					6	20	4	
204,02	Кофейный напиток с молок	200	2	1	17	82		1			48	36	6	
Итого за Обед			24	48	145	1112		36	2		567	549	124	4
Итого за день			45	89	263	2040	1	38	3		1088	991	201	6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)

Рацион: Буфет

День: вторник

Сезон: осень

Неделя: 4

Возраст: 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
230	Каша гречневая рассыпчатая	200	10	3	50	268					26	240	161	5
344	печень тушеная	135	15	18	3	231		29	9		28	271	23	6
318	салат из моркови	100	1	5	4	62		3	5		33	29	19	
311	фрукты	100	1		8	40		60			34	23	13	
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			22	34	18	3
Итого за Завтрак			32	27	113	821		93	13		154	637	243	16
Обед														
319	суп полевой	300	6	7	38	245		26	1		40	144	56	2
230	Каша гречневая рассыпчатая	200	10	3	50	268					26	240	161	5
344	печень тушеная	135	15	18	3	231		29	9		28	271	23	6
318	салат из моркови	100	1	5	4	62		3	5		33	29	19	
311	фрукты	100	1		8	40		60			34	23	13	
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			22	34	18	3
Итого за Обед			37	34	151	1066	1	120	15		194	781	299	18
Итого за день			69	60	265	1887	1	213	28		348	1418	541	34

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)

Рацион: Буфет

День: среда
Неделя: 4Сезон: осень
Возраст: 12-18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
202	Каша перловая рассыпчатая	200	6	1	44	213					35	217	27	1
280	Котлеты мясные	100	16	20	8	278		1			16	27	5	
246	Соус томатный	60	2	5	16	116		6	2		15	29	14	1
369	горошек	65		5		45						1		
292	печенье 1	60	30	13	12	291								
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
210	Компот из сухофруктов	200			29	116					45	15	6	1
Итого за Завтрак			59	44	138	1202		8	2		123	328	60	4
Обед														
49	Борщ с картофелем	300	4	6	22	160		49	1		73	95	45	2
202	Каша перловая рассыпчатая	200	6	1	44	213					35	217	27	1
280	Котлеты мясные	100	16	20	8	278		1			16	27	5	
246	Соус томатный	60	2	5	16	116		6	2		15	29	14	1
369	горошек	65		5		45						1		
292	печенье 1	60	30	13	12	291								
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
210	Компот из сухофруктов	200			29	116					45	15	6	1
Итого за Обед			63	51	160	1362		57	3		196	423	105	6
Итого за день			122	95	299	2565	1	65	4		319	751	165	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 19)

Рацион: Буфет

День: четверг

Сезон: осень

Неделя: 4

Возраст: 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
35	пюре картофельное	200	5	7	34	225		40			58	142	50	2
281	Рыба тушеная в томате с овощами	160	1	10	5	112		4	2		17	19	11	
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
287	Салат из свежей капусты	100	1	5	3	62		23	1		33	22	12	
311	фрукты	100	1		8	40		60			34	23	13	
317	кисель	200			20	76								
Итого за Завтрак			12	23	99	658		127	3		154	245	94	4
Обед														
63,01	Суп картофельный с горохом	300	7	7	27	202		18	1		46	114	44	3
35	пюре картофельное	200	5	7	34	225		40			58	142	50	2
281	Рыба тушеная в томате с овощами	160	1	10	5	112		4	2		17	19	11	
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
287	Салат из свежей капусты	100	1	5	3	62		23	1		33	22	12	
311	фрукты	100	1		8	40		60			34	23	13	
317	кисель	200			20	76								
Итого за Обед			19	30	126	860	1	145	3		199	360	139	6
Итого за день			31	53	226	1518	1	273	6		353	605	233	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20)

Рацион: Буфет

День: пятница

Сезон: осень

Неделя: 4

Возраст: 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
366	жаркое по домашнему	300	7	16	54	397		65	3		66	210	85	3
111	Омлет из яиц	80	7	11	1	129					63	119	10	1
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
292	печенье 1	60	30	13	12	291								
275	Какао с молоком	200	2	2	23	120		1			63	71	15	1
Итого за Завтрак			51	43	120	1080	1	65	3		203	440	118	6
Обед														
38	Свекольник	300	4	7	27	184		33	2		46	108	48	2
366	жаркое по домашнему	300	7	16	54	397		65	3		66	210	85	3
111	Омлет из яиц	80	7	11	1	129					63	119	10	1
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
292	печенье 1	60	30	13	12	291								
275	Какао с молоком	200	2	2	23	120		1			63	71	15	1
Итого за Обед			54	49	147	1265	1	98	5		249	547	166	8
Итого за день			105	92	266	2345	1	164	7		452	987	284	14

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

М.П.