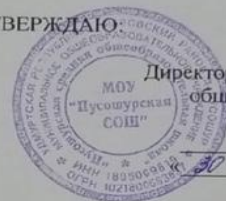


УТВЕРЖДАЮ



Директор МОУ «Пусошурская средняя общеобразовательная школа»

В.В. Васильева
30 » *ноября* 2011 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для обучающихся муниципального общеобразовательного учреждения «Пусошурская средняя общеобразовательная школа»
возраст – с 12 до 18 лет
(зимне-весенний период)

Сборник технологических нормативов (СТН) рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики, Ижевск, 2008 г.

Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях:

методические рекомендации и технические документы / Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева. – Екатеринбург, 2011.

Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях Удмуртской Республики. Ижевск 2013 год.

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зимен-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Обед												
9 (2)	Рассольник со сметаной	250	1,75	3,25	11,75	85,00	0,06	4,61	0,83	20,95	106,05	27,25	0,68
46	Колобки мясо-картофельные	80	17,20	17,40	3,27	236,00	0,02	0,00	0,00	16,00	195,04	9,52	1,15
100	Макаронные изделия с овощами	200	8,00	9,00	42,40	286,00	0,18	14,40	0,84	129,40	88,20	47,00	1,60
	Хлеб пшеничный	45	3,60	0,56	19,24	99,45	0,09	0,00	0,00	17,44	48,94	50,06	2,22
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	16,73	79,60	0,06	0,00	0,00	8,40	52,00	22,80	1,44
6 (10)	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72,00	0,00	11,18	0,02	22,36	20,75	25,50	0,81
	Итого:		34,09	30,57	111,69	858,05	0,41	30,19	1,69	214,55	510,98	182,13	7,90

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Обед												
50	Гокмач (суп-лапша с картофелем и мясом)	250	13,70	10,00	21,80	227,50	0,20	23,30	0,91	206,40	206,40	31,20	3,00
4 (7)	Рыба, тушённая с овощами	120	9,60	6,30	4,90	122,00	0,08	1,41	0,18	40,66	80,00	51,00	0,84
3 (3)	Картофельное пюре	200	4,13	5,60	27,47	180,00	0,16	14,32	0,17	49,49	170,25	72,37	1,09
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,45	23,85	113,00	0,08	0,00	0,00	15,50	43,50	44,50	1,97
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	16,73	79,60	0,06	0,00	0,00	8,40	52,00	22,80	1,44
10 (10)	Сок в ассортименте	200	0,80	0,80	19,60	85,40	0,06	20,00	2,00	32,00	56,00	0,02	1,62
	Итого:		35,52	23,51	114,35	807,50	0,64	59,03	3,26	352,45	608,15	221,89	9,96

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
	Обед												
8 (2)	Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной	250	2,00	3,25	8,13	68,75	0,09	25,89	0,53	108,14	126,00	42,63	1,58
88	Гуляш из мяса говядины	100	14,90	15,70	4,70	220,00	0,05	0,45	0,04	16,75	134,28	34,10	2,26
20 (3)	Каша рассыпчатая пшённая	200	8,80	7,62	50,50	306,00	0,02	0,00	28,00	22,18	179,24	63,12	2,06
157	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	25,20	96,00	0,06	13,20	0,00	8,20	32,00	1,43	0,15
	Хлеб пшеничный	55	4,68	0,50	26,24	124,30	0,09	0,00	0,00	17,05	63,50	48,95	2,16
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	16,73	79,60	0,06	0,00	0,00	8,40	52,00	22,80	1,44
	Итого:		33,52	27,43	131,50	894,65	0,37	39,54	28,57	180,72	587,02	213,03	9,65

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
	Обед												
18 (2)	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,18	1,38	14,19	78,75	0,03	4,57	0,01	30,48	21,92	22,20	0,59
3 (4)	Каша гречневая вязкая	200	6,13	5,40	26,70	182,00	0,18	0,00	0,04	14,62	114,50	60,04	3,25
81													
	Фрикадельки "Петушок"	100	14,30	17,10	9,50	247,30	0,11	0,00	0,07	17,10	157,60	24,70	1,67
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,50	17,10	88,40	0,08	0,00	0,00	15,50	43,50	44,50	1,97
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	16,73	79,60	0,06	0,00	0,00	8,40	52,00	22,80	1,44
2 (10)	Компот из яблок и изюма	200	0,30	0,00	18,50	71,00	0,00	50,06	0,15	6,03	20,75	20,50	0,18
	Итого:		29,15	24,74	102,72	747,05	0,46	54,63	0,27	92,13	410,27	194,74	9,10

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Обед												
30 (2)	Уха рыбацкая	250	8,50	2,63	12,25	108,75	0,11	6,69	0,73	22,11	0,00	0,00	1,03
20 (3)	Рагу из овощей с крупой	200	3,87	6,13	24,13	169,33	0,09	13,61	0,05	50,83	152,67	80,05	1,21
82	Колбаска "Витаминка"	100	17,20	17,40	3,27	236,00	0,10	2,80	0,20	22,28	165,80	21,90	1,58
	Хлеб пшеничный	45	3,60	0,56	19,24	99,45	0,09	0,00	0,00	17,44	48,94	50,06	2,22
	Хлеб ржаной	50	3,80	0,45	20,91	99,50	0,08	0,00	0,00	10,50	65,00	28,50	1,80
153,00	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	17,90	93,00	0,01	11,18	0,02	22,36	20,75	25,50	0,81
	Итого:		37,07	27,17	97,70	806,03	0,48	34,28	1,00	145,52	453,16	206,01	8,65

День : суббота

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
	Обед												
48	Суп крестьянский с крупой	250	2,60	5,30	14,30	116,00	0,10	24,30	0,10	48,00	287,88	30,90	4,60
4 (9)	Плов из мяса кур	250	23,92	21,81	41,18	460,00	0,10	1,85	0,50	28,95	148,00	24,40	2,33
10 (10)	Чай	200	0,04	0,01	9,10	35,00	0,00	0,00	0,02	0,26	53,24	11,40	0,10
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,45	23,85	113,00	0,08	0,00	0,00	15,50	43,50	44,50	1,97
	Хлеб ржаной	50	3,80	0,45	20,91	99,50	0,08	0,00	0,00	10,50	65,00	28,50	1,80
	Итого:		34,61	28,02	109,34	823,50	0,36	26,15	0,62	103,21	597,62	139,70	10,80

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Обед												
5 (2)	Свёкольник со сметаной	250	2,13	5,50	14,63	116,25	0,10	18,81	0,83	104,91	106,05	27,25	2,20
46	Колобки мясо-картофельные	80	17,20	17,40	3,27	236,00	0,02	0,00	0,00	16,00	195,04	9,52	1,15
100	Макаронные изделия с овощами	200	8,00	9,00	42,40	286,00	0,18	14,40	0,84	129,40	88,20	47,00	1,60
6 (10)	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72,00	0,00	11,18	0,02	22,36	20,75	25,50	0,81
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,45	23,85	113,00	0,08	0,00	0,00	15,50	43,50	44,50	1,97
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	16,73	79,60	0,06	0,00	0,00	8,40	52,00	22,80	1,44
	Итого:		35,12	32,71	119,18	902,85	0,44	44,39	1,69	296,57	505,54	176,57	9,17

День: вторник
Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Обед												
45	Суп картофельный с мясным	250	6,10	5,90	17,30	142,00	0,23	26,90	0,65	40,60	220,60	56,70	14,30
4 (7)	Рыба, тушённая с овощами	120	9,60	6,30	4,90	122,00	0,08	1,41	0,18	40,66	80,00	51,00	0,84
45 (3)	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,44	4,08	32,88	236,40	0,05	0,00	0,05	10,33	137,40	72,05	0,66
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,45	23,85	113,00	0,08	0,00	0,00	15,50	43,50	44,50	1,97
	Хлеб ржаной	50	3,80	0,45	20,91	99,50	0,08	0,00	0,00	10,50	65,00	28,50	1,80
2 (10)	Компот из яблок и изюма	200	0,30	0,00	18,50	71,00	0,00	50,06	0,15	6,03	20,75	20,50	0,18
	Итого:		28,49	17,18	118,34	783,90	0,52	78,37	1,03	123,62	567,25	273,25	19,75

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Обед												
47	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,60	22,30	167,00	0,31	18,10	0,35	51,90	91,60	23,60	1,29
3 (8)	Мясо говядины тушёное с овощами	250	19,63	19,58	24,76	356,25	0,18	13,35	0,50	32,59	148,00	56,60	3,46
	Хлеб пшеничный	70	5,94	0,63	33,39	158,20	0,12	0,00	0,00	21,70	60,90	62,30	2,75
	Хлеб ржаной	55	4,18	0,50	23,00	109,45	0,06	0,00	0,00	8,40	52,00	22,80	1,44
10 (10)	Чай	200	0,04	0,01	9,10	35,00	0,00	0,00	0,02	0,26	53,24	11,40	0,10
	Итого:		35,99	26,32	112,55	825,90	0,67	31,45	0,87	114,85	405,74	176,70	9,04

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Обед												
9 (2)	Суп из овощей со сметаной	250	1,88	6,50	10,38	108,75	0,06	8,56	0,83	20,95	106,05	27,25	0,73
76	Котлета "Загадка"	100	13,90	10,10	11,80	186,20	0,11	4,60	0,03	22,00	183,60	34,10	2,70
20 (3)	Каша рассыпчатая пшённая	180	7,92	6,86	45,45	275,40	0,02	0,00	25,20	19,96	161,32	56,81	1,85
6 (10)	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72,00	0,00	11,18	0,02	22,36	20,75	25,50	0,81
	Хлеб пшеничный	45	3,60	0,56	19,24	99,45	0,09	0,00	0,00	17,44	48,94	50,06	2,22
	Хлеб ржаной	50	3,80	0,45	20,91	99,50	0,08	0,00	0,00	10,50	65,00	28,50	1,80
	Итого:		31,60	24,47	126,08	841,30	0,36	24,34	26,08	113,21	585,66	222,22	10,11

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Обед												
30 (2)	Уха рыбацкая	250	8,50	2,63	12,25	108,75	0,11	6,69	0,73	22,11	0,00	0,00	1,03
4 (9)	Плов из мяса кур	250	23,92	21,81	41,18	460,00	0,10	1,85	0,50	28,95	148,00	24,40	2,33
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,38	12,83	66,30	0,05	0,00	0,00	9,30	26,10	26,70	1,18
	Хлеб ржаной	55	4,18	0,50	23,00	109,45	0,06	0,00	0,00	8,40	52,00	22,80	1,44
4 (10)	Компот из кураги и изюма	200	0,30	0,00	18,40	71,00	0,00	50,08	0,02	7,44	20,75	20,50	0,18
	Итого:		39,30	25,32	107,66	815,50	0,32	58,62	1,25	76,20	246,85	94,40	6,16

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe

	Обед												
2 (2)	Борщ со сметаной	250	2,13	5,38	12,88	108,75	0,05	10,81	0,59	41,85	142,50	37,48	0,94
3 (4)	Каша гречневая вязкая	200	5,10	5,40	26,70	182,00	0,14	0,00	0,03	10,97	85,88	45,03	2,44
82	Колбаска "Витаминка"	100	17,20	17,40	3,27	236,00	0,10	2,80	0,20	22,28	165,80	21,90	1,58
10 (10)	Чай	200	0,04	0,01	9,10	35,00	0,00	0,00	0,02	0,26	53,24	11,40	0,10
	Хлеб пшеничный	70	5,94	0,63	33,39	158,20	0,12	0,00	0,00	21,70	60,90	62,30	2,75
	Хлеб ржаной	55	4,18	0,50	23,00	109,45	0,06	0,00	0,00	8,40	52,00	22,80	1,44
	Итого:		34,59	29,32	108,34	829,40	0,47	13,61	0,84	105,46	560,32	200,91	9,25