

"Согласовано"

Руководитель структурного подразделения ЦО № 4



"Утверждаю"
 Директор ООО "Формат-Ярославль"
 Филишников П.А.
 2022 г.

Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети 12-18 лет

1 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							№ рец.
		Б	Ж	У	В1, мг		В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	l	F	Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Итого за Завтрак	550	16,24	14,61	147,48	787,67	0,22	0,27	1,87	54,72	0,14	199,03	265,31	55,68	2,83	312,75	0,01	0,13	0,01	199
Итого за Обед	800	35,79	40,49	125,48	1 008,59	1,01	0,34	13,16	243,3	0,16	114,82	398,59	92,39	7,14	993,23	0,01	0,2	0,02	424
Итого за Полдник	430	10,24	11,31	93,46	519,55	0,18	0,12	13,1	15,94	0,14	48,89	112,02	30,8	4,97	504,76		0,13	0,02	386
Итого за день	1 780	62,27	66,41	366,42	2 315,81	1,41	0,73	28,13	313,96	0,44	362,74	775,92	178,87	14,94	1 810,74	0,02	0,46	0,05	411

6 День 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	I	F	Se											
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20										
Шницель из свиныхы	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,59	167,3	28,1	2,23	276,26					тк									
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04		28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7					218									
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25					411									
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02	0,9	45,74	0,72	9,5	32,5	6,5	0,6	46														
Итого за Завтрак	550	26,74	38,76	114,36	915,91	0,63	0,22	0,9	114,36	0,72	61,69	286,28	53,23	5,15	455,21					0,03									
Расстойник пенниградский	280	2,63	4,64	19,29	130,16	0,12	0,08	18,88	227,42		22,22	81,69	29,37	1,11	545,71					82									
Плов со свинойной	280	18,39	36,36	66,66	668,19	0,52	0,18	5,61	662,42	0,57	31,97	290,51	78,91	2,73	454,79					тк									
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1					411									
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2														
Итого за Обед	800	23,82	41,45	112,77	919,66	0,68	0,28	24,59	890,34	0,57	67,44	406,44	118,28	5,13	1 062,8					0,05									
Выпечное изделие	100	9,52	10,74	70,7	417,14	0,14	0,08		15,44	0,14	22,84	89,48	14,7	1,26	118,26					424,01									
Фрукт	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,04	0,03	13	0,5		20,8	14,3	11,7	2,86	361,4					386									
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1					411									
Итого за Полдник	430	10,24	11,31	93,46	519,55	0,18	0,12	13,1	15,94	0,14	48,89	112,02	30,8	4,97	504,76					0,02									
Итого за день	1 780	60,8	91,52	320,59	2 355,12	1,49	0,62	38,59	952,02	1,43	178,02	804,74	202,31	15,25	2 022,77					0,1									

1 День 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	I	F	Se											
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20										
Блинчик с начинкой	140	8,4	5,6	56	308															тк									
Бутербол с сыром	40	4,85	3,48	15,42	113	0,04	0,04	0,08	25,8		105,7	83,5	8,4	0,46	37,1					3									
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1					411									
Фрукт	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,04	0,03	13	0,5		20,8	14,3	11,7	2,86	361,4					386									
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8														
Итого за Завтрак	550	16,97	10,81	114,74	628,21	0,12	0,09	13,18	26,3		139,35	132,04	29,7	4,65	460,4					0,11									
Сул картофельный с горохом.	250	7,02	4,38	21,69	154,56	0,3	0,09	11,95	202		37,65	97,81	38,98	2,39	504,25					87									
Гуляш из свиныхы	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,58	282,38					293									
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04		28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7					218									
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25					411									
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5														
Итого за Обед	800	32,52	35,22	121,99	934,12	0,95	0,28	14,88	341,8	0,08	92,43	357,97	89,14	6,84	966,08					0,02									
Выпечное изделие	100	9,52	10,74	70,7	417,14	0,14	0,08		15,44	0,14	22,84	89,48	14,7	1,26	118,26					424									
Фрукт	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,04	0,03	13	0,5		20,8	14,3	11,7	2,86	361,4					386									
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1					411									
Итого за Полдник	430	10,24	11,31	93,46	519,55	0,18	0,12	13,1	15,94	0,14	48,89	112,02	30,8	4,97	504,76					0,02									
Итого за день	1 780	59,73	57,34	330,19	2 081,88	1,25	0,49	41,16	384,04	0,22	280,67	602,03	149,64	16,46	1 931,24					0,04									

2 День 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	7		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	I	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Каша рисовая жидкая	200	5.13	11.43	24.47	240	0.05	0.15	1.14	41.86	0.11	114.57	114.9	23.7	0.38	152.1	0.01	0.02		199								
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61.26	0.02	0.01	0.1	0.5		5.4	8.24	4.4	0.87	25.25		0.1		411								
Батон йодированный	60	4.5	1.74	30.84	157.2	0.07	0.02				11.4	39	7.8	0.72	55.2												
Кондитерское изделие	90	5.31	4.23	67.5	329.4	0.07	0.02				9.9	45	8.1	0.72													
Итого за Завтрак	550	15.14	17.45	137.82	787.86	0.19	0.2	1.24	42.36	0.11	141.27	207.14	44	2.69	232.55	0.01	0.12										
Сливки свежие капуты с картофелем	280	2.46	5.85	11.41	109.27	0.08	0.07	41.3	235.51		54.78	58.94	27.06	1.04	470.99				73								
Ежики из свинины с соусом	270	20.02	49.54	27.07	634.94	0.66	0.2	9.09	80.05	0.82	35.03	267.01	53.38	2.95	534.45				444								
Чай с низким содержанием сахара	200	0.2	0.05	10.02	41.31		0.01	0.1	0.5		5.25	8.24	4.4	0.85	25.1		0.1		411								
Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	16.8	80	0.04	0.01				8	26	5.6	0.44	37.2		0.02	0.01									
Итого за Обед	790	29.28	55.84	65.3	865.52	0.78	0.29	50.49	316.06	0.82	103.06	360.19	90.44	5.28	1 067.74		0.12	0.05									
Выпечное изделие	100	5.23	8.25	45.68	278.89	0.09	0.06	4.4	19.4	0.12	21.11	53.76	11.74	1.67	185.5		0.02	0.01	406								
Фрукт	130	0.52	0.52	12.74	61.1	0.04	0.03	13	0.5		20.8	14.3	11.7	2.86	361.4		0.01		386								
Чай с низким содержанием сахара	200	0.2	0.05	10.02	41.31		0.01	0.1	0.5		5.25	8.24	4.4	0.85	25.1		0.1		411								
Итого за Полдник	430	5.95	8.82	68.44	381.3	0.13	0.1	17.5	19.9	0.12	47.16	76.3	27.84	5.38	572		0.13	0.01									
Итого за день	1 770	46.37	82.11	271.56	2 034.68	1.1	0.59	69.23	378.32	1.05	291.49	643.63	162.28	13.35	1 872.29	0.01	0.37	0.06									

3 День 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	7		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	I	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Пудинг из творога с джемом	180	24.41	9.29	48.36	376.57	0.1	0.38	1.1	106.44	0.61	228.15	300.56	38.73	1.33	226.99	0.01	0.05		249								
Чай с низким содержанием сахара	200	0.2	0.05	10.02	41.31		0.01	0.1	0.5		5.25	8.24	4.4	0.85	25.1		0.1		411								
Батон йодированный	40	3	1.16	20.56	104.8	0.04	0.01				7.6	26	5.2	0.48	36.8		0.01		386								
Фрукт	130	0.52	0.52	12.74	61.1	0.04	0.03	13	0.5		20.8	14.3	11.7	2.86	361.4		0.01										
Итого за Завтрак	550	28.13	11.02	91.68	583.78	0.18	0.43	14.2	106.94	0.61	261.8	349.1	60.03	5.52	650.29	0.01	0.16										
Суп картофельный с крупой	250	2.35	2.99	17.06	104.93	0.12	0.06	16.5	202.4	0.01	23.85	68.38	27.15	1.03	474.05		0.11	0.02	101								
Котлета из мяса кур	100	16.36	20.67	8.53	287.25	0.09	0.15	0.16	9.84	0.01	36.07	168.58	23.35	1.93	289.16	0.01	0.11	0.02	101								
Каша гречневая рассычатая	200	10.13	6.99	45.76	286.06	0.34	0.17	0.48	28.6	0.08	23.33	241.4	160.38	5.42	305.8	0.01	0.02		330								
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61.26	0.01	0.01	0.1	0.5		5.4	8.24	4.4	0.87	25.25		0.1		411								
Хлеб ржаной	50	3.25	0.5	21	100	0.06	0.02				10	32.5	7	0.55	46.5		0.03	0.02									
Итого за Обед	800	32.29	31.2	107.36	839.5	0.61	0.41	17.24	241.34	0.09	98.65	519.1	222.28	9.8	1 140.76	0.02	0.26	0.04									
Выпечное изделие	100	9.52	10.74	70.7	417.14	0.14	0.08		15.44	0.14	22.84	89.48	14.7	1.26	118.26		0.02	0.02	424.01								
Фрукт	130	0.52	0.52	12.74	61.1	0.04	0.03	13	0.5		20.8	14.3	11.7	2.86	361.4		0.01		386								
Чай с низким содержанием сахара	200	0.2	0.05	10.02	41.31		0.01	0.1	0.5		5.25	8.24	4.4	0.85	25.1		0.1		411								
Итого за Полдник	430	10.24	11.31	93.46	519.55	0.18	0.12	13.1	15.94	0.14	48.89	112.02	30.8	4.97	504.76		0.13	0.02									
Итого за день	1 780	70.66	53.53	292.5	1 942.83	0.97	0.96	44.54	364.22	0.84	409.34	980.22	313.11	20.29	2 295.81	0.03	0.55	0.06									

4 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ реч.
		Б	Ж	У	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мг	Fe	К	І	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Каша пшенная молочная жидкая	200	9,6	8,6	44	291,8	0,2	0,17	1,29	39,16	0,1	131,87	181,82	46,5	1,19	228,48	0,01	0,03		199								
Кондитерское изделие	90	5,31	4,23	67,5	329,4	0,07	0,02	0,02	0,5	0,01	9,9	4,5	8,1	0,72	25,25		0,1		411								
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5	0,02	5,4	8,24	4,4	0,87	8,24		0,1										
Батон йодированный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02	0,02	0,1	0,02	11,4	3,9	7,8	0,72	55,2												
Итого за завтрак	550	19,61	14,62	157,35	839,66	0,34	0,22	1,39	39,66	0,1	158,57	274,06	66,8	3,5	308,93	0,01	0,13										
Борщ со свежей капустой, картошкой	250	2,09	5,21	13,53	109,94	0,06	0,06	23,28	267,15		46,41	55,73	26,94	1,26	394,03				63								
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26		0,03		TK								
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04		28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7				218								
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411								
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02									
Итого за Обед	800	28,33	43,02	118,2	974,9	0,69	0,28	24,18	312,89	0,72	108,45	342,01	80,67	6,34	849,59		0,13	0,05									
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		13		38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406,02								
Фрукт	130	0,52	0,32	12,74	61,1	0,04	0,03		0,5		20,8	14,3	11,7	2,86	361,4		0,01	0,01	386								
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411								
Итого за Полдник	430	12	14,34	66,91	447,79	0,16	0,27	13,1	121,25	1,01	64,65	158,88	30,47	5,54	519,79	0,01	0,15	0,02									
Итого за день	1780	59,94	71,98	342,46	2262,35	1,19	0,77	38,67	473,8	1,83	331,67	774,95	177,94	15,38	1678,31	0,02	0,41	0,07									

5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ реч.
		Б	Ж	У	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мг	Fe	К	І	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Ежики "Особые" с соусом	200	16,12	39,47	16,7	486,88	0,58	0,18	7,44	88,72	0,55	28,97	225,07	64,19	3,17	459,38				TK								
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411								
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8		0,01		386								
Фрукт	130	0,52	0,32	12,74	61,1	0,04	0,03	13			20,8	14,3	11,7	2,86	361,4		0,01	0,01									
Итого за Завтрак	570	19,84	41,2	60,02	694,09	0,66	0,23	20,54	69,22	0,65	62,62	273,61	85,49	7,36	882,68		0,11	0,02									
Расолынок Ленинградский	250	2,35	4,14	17,23	116,22	0,11	0,07	16,86	203,06		19,84	72,94	26,22	0,99	487,24				82								
Жаркое по-домашнему	250	11,45	41,25	46,25	602	0,45	0,2	39,55	146,53	0,29	31,18	189,47	58,16	2,59	1231,76		0,01		TK								
Омлет консервированный	50	0,4	0,05	0,85	6,5	0,01	0,01	2,5	2,5		11,5	12	7	0,3	70,5		0,1		70								
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411								
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02									
Итого за Обед	800	17,65	45,99	95,35	866,03	0,63	0,31	59,01	352,59	0,29	77,77	315,15	102,78	5,28	1861,1		0,13	0,03									
Выпечное изделие	100	9,52	10,74	70,7	417,14	0,14	0,08		15,44	0,14	22,84	89,48	14,7	1,26	118,26		0,02	0,02	424,02								
Фрукт	130	0,52	0,32	12,74	61,1	0,04	0,03	13			20,8	14,3	11,7	2,86	361,4		0,01	0,01	386								
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411								
Итого за Полдник	430	10,24	11,31	93,46	519,55	0,18	0,12	13,1	15,94	0,14	48,89	112,02	30,8	4,97	504,76		0,13	0,02									
Итого за день	1800	47,73	98,5	248,83	2079,67	1,47	0,66	92,65	437,75	1,08	189,28	700,78	219,07	17,61	3248,54		0,37	0,07									

6 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рещ.
		Б	Ж	У	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мг	Fe	К	І	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	TK								
Печень тушеная	100	18,4	15,1	8,64	245,63	0,25	1,64	26,21	6 278,87	0,96	40,49	263,48	21,21	5,3	274,9	0,01	0,17	0,03	TK								
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	266,06	0,34	0,17	0,48	26,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8	0,01	0,02	0,03	330								
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411								
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46												
Итого за завтрак	550	32,48	23,59	95,11	723,95	0,65	1,84	26,79	6 307,97	1,04	78,72	545,62	192,49	12,19	651,95	0,02	0,29	0,03									
Сул картофельный с яйцом	250	3,34	5,29	16,25	126,31	0,13	0,12	19,5	227,7	0,22	27,66	84,28	27,54	1,27	562,7		0,01		83								
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,54	21,95	167,3	28,1	2,23	276,26			0,03	TK								
Картофель отварной	200	5,8	21,14	47,24	402,95	0,35	0,2	57,96	8,69		62,84	175,38	68,68	2,88	1 646,06				314								
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411								
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02									
Итого за обед	800	25,87	58,48	107,45	1 061,24	0,96	0,5	78,36	253,33	0,96	127,3	467,7	135,72	7,78	2 556,62		0,14	0,05									
Выпечное изделие	100	9,52	10,74	70,7	417,14	0,14	0,08		15,44	0,14	22,84	89,48	14,7	1,26	118,26		0,02	0,02	424,01								
Фрукт	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,04	0,03	13			20,8	14,3	11,7	2,86	361,4		0,01		386								
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411								
Итого за Подлник	430	10,24	11,31	93,46	519,55	0,18	0,12	13,1	15,94	0,14	48,89	112,02	30,8	4,97	504,76		0,13	0,02									
Итого за день	1 780	68,59	93,38	296,02	2 304,74	1,79	2,46	118,25	6 577,24	2,04	254,91	1 125,34	359,01	24,94	3 713,33	0,02	0,56	0,1									
Итого	Б	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)											
		Ж	У	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мг	Fe	К	І	F	Se									
Итого за весь период		714,96	810,16	3 212,20	23 000,08	10,5	11,11	483,36	5 654,73	55	7 267,19	8 596,08	1 966,09	117,47	7 667,50	0,66	25,1	0,34									
Среднее значение за период		59,38	67,51	267,68	1916,67	0,875	0,926	40,28	471,23	4,58	605,6	716,34	163,84	9,79	638,96	0,055	2,092	0,029									

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Морильного М.П., Тугельна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов на продукцию для подростков в дошкольных образовательных организациях "Дели плюс" под ред. Морильного М.П., Тугельна В.А. 2016 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Далишовой 2004г.