

Согласовано



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 2022-2023Г.  
(возрастная категория 12-17 лет)

Сезон: осень - зима

Неделя: первая

День: 1 - понедельник

## ОБЕД

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	Са	Р	Mg	Fe
142	Щи из св.капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,2	6,45	9,6	106,4	0,075	30,65	53,925	38,7	18,3	0,775
130	Курица тушеная с морковью	100	14,93	5,31	5,2	128,94	0,08	4,32	17,1	107,55	53,02	1,17
414	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,52	0,036	0	6,12	84,96	27,36	0,63
494	Чай сахаром и с лимоном	200/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0	12	39	8,4	0,66
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		805	26,36	19,53	100,05	682,34	0,257	37,07	105,725	271,31	109,72	4,135

Неделя: первая

День: 2 - вторник

## ОБЕД

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	Са	Р	Mg	Fe
113	Суп лапша домашняя	250	2,28	5,43	13,5	112,55	0	1,5	16,475	5,8	3,775	0,15
307	Биточки мясные	100	9,92	34,11	8,78	382,14	0,47	0	12,59	100,02	20,24	1,34
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,072	0,018	6,84	42,84	9,72	0,936
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,86
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0	12	39	8,4	0,66
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		820	24,09	41,41	103,46	882,16	0,617	2,938	65,866	190,966	45,795	4,048

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ООО "Фабрика питания"

/ Частикова С.В./

7 ноября 2022г.



Неделя: первая

День: 3 - среда

## ОБЕД

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	Ca	P	Mg	Fe
274	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,05	6,3	10,2	106,35	0,025	15,9	56,15	30,7	15,85	0,975
305	Котлета рубленая куриная	100	18,94	3,9	9,41	148,63	0,03	0	6,58	16,31	6,45	0,39
243	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7,72	47,41	300,87	0,36	0	24,408	246,744	166,824	5,58
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102
494	Чай с сахаром и с лимоном	200/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0	12	39	8,4	0,66
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		835	36,66	18,98	113,49	771,16	0,49	19,32	119,099	337,16	201,784	8,607

Неделя: первая

День: 4 - четверг

## ОБЕД

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	Ca	P	Mg	Fe
154	Суп крестьянский с крупой	250	4,52	5,38	13,7	121,48	0,075	20	31,5	57,9	18,075	0,775
279	Котлета рыбная	100	6,12	7,13	8,86	123,64	0,02	0	4,72	11,7	2,77	0,2
362	Пюре картофельное	180	3,94	5,9	26,19	174,08	0,18	30,582	49,968	112,788	38,754	1,422
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,86
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0	12	39	8,4	0,66
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		820	19,68	19,47	95,08	632,79	0,35	52,002	116,149	224,694	71,659	4,019

Неделя: первая

День: 5 - пятница

## ОБЕД

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	Ca	P	Mg	Fe
144	Суп картофельный с бобовыми	250	5,38	5	19,88	147,5	0,2	15,4	88,4	0	0	2,55
260	Гуляш	100	9,52	20,47	3,93	263,51	0,44	1,47	12,79	93,94	13,35	0,89
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,072	0,018	6,84	42,84	9,72	0,936
494	Чай с сахаром и с лимоном	200/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0	12	39	8,4	0,66
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		795	26,49	26,76	103,34	786,37	0,778	18,988	136,61	176,88	34,11	5,936
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ:		815	26,65	25,23	103,08	750,96	0,49	26,06	108,69	240,2	92,61	5,35

Согласовано



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ для ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 2022-2023Г.  
(возрастная категория 12-17 лет)

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ООО "Фабрика питания"  
/ Частикова С.В./

7 ноября 2022г.



Сезон: осень - зима

Неделя: вторая

День: 1 - понедельник

ОБЕД

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	Са	Р	Mg	Fe
158	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,7	2,85	17,45	118,25	0,1	8,25	29,2	67,575	27,275	1,125
260	Гуляш	100	9,52	20,47	3,93	263,51	0,44	1,47	12,79	93,94	13,35	0,89
243	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7,72	47,41	300,87	0,36	0	24,408	246,744	166,824	5,58
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,86
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0	12	39	8,4	0,66
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>790</b>	<b>27,51</b>	<b>31,52</b>	<b>113,33</b>	<b>882,39</b>	<b>0,966</b>	<b>9,82</b>	<b>92,978</b>	<b>447,259</b>	<b>217,889</b>	<b>9,115</b>

Неделя: вторая

День: 2 - вторник

ОБЕД

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	Са	Р	Mg	Fe
134	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,28	6,6	15,3	130,57	0,1	16,8	35,025	48,875	20,65	0,9
305	Котлета рубленая куриная	100	18,94	3,9	9,41	148,63	0,03	0	6,58	16,31	6,45	0,39
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,072	0,018	6,84	42,84	9,72	0,936
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102
494	Чай сахаром и с лимоном	200/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0	12	39	8,4	0,66
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>835</b>	<b>33,15</b>	<b>12,37</b>	<b>106,03</b>	<b>668,39</b>	<b>0,277</b>	<b>20,238</b>	<b>80,406</b>	<b>151,431</b>	<b>49,48</b>	<b>3,888</b>

Неделя: вторая

День: 3 - среда

ОБЕД

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	Са	Р	Mg	Fe
142	Щи из св.капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,2	6,45	9,6	106,4	0,075	30,65	53,925	38,7	18,3	0,775
288	Тефтели рыбные	100	13,16	4,98	14,06	153,82	0,12	2,37	56,81	44,51	10,33	1,01
362	Пюре картофельное	180	3,94	5,9	26,19	174,08	0,18	30,582	49,968	112,788	38,754	1,422
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,86
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0	12	39	8,4	0,66
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>800</b>	<b>24,06</b>	<b>17,81</b>	<b>94,39</b>	<b>634,06</b>	<b>0,441</b>	<b>63,702</b>	<b>187,283</b>	<b>234,998</b>	<b>77,824</b>	<b>4,727</b>

Неделя: вторая

День: 4 - четверг

ОБЕД

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	Са	Р	Mg	Fe
144	Суп картофельный с бобовыми	250	5,38	5	19,88	147,5	0,2	15,4	88,4	0	0	2,55
412	Биточки припущенные	100	14,99	13,86	8,97	216,48	0,09	1,34	17,31	122,58	13,63	1,54
414	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,52	0,036	0	6,12	84,96	27,36	0,63
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102
494	Чай сахаром и с лимоном	200/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0	12	39	8,4	0,66
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>825</b>	<b>29,94</b>	<b>27,21</b>	<b>115,89</b>	<b>824,81</b>	<b>0,401</b>	<b>20,16</b>	<b>143,791</b>	<b>250,946</b>	<b>53,65</b>	<b>6,382</b>

Неделя: вторая

День: 5 - пятница

ОБЕД

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	Са	Р	Mg	Fe
274	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,05	6,3	10,2	106,35	0,025	15,9	56,15	30,7	15,85	0,975
130	Курица тушеная с морковью	100	14,93	5,31	5,2	128,94	0,08	4,32	17,1	107,55	53,02	1,17
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,072	0,018	6,84	42,84	9,72	0,936
494	Чай сахаром и с лимоном	200/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0	12	39	8,4	0,66
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>805</b>	<b>28,57</b>	<b>12,9</b>	<b>94,93</b>	<b>610,65</b>	<b>0,243</b>	<b>22,338</b>	<b>108,67</b>	<b>221,19</b>	<b>89,63</b>	<b>4,641</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ:</b>		<b>810</b>	<b>28,64</b>	<b>20,36</b>	<b>104,88</b>	<b>723,72</b>	<b>0,47</b>	<b>26,85</b>	<b>122,22</b>	<b>260,94</b>	<b>97,57</b>	<b>5,74</b>