|  |
| --- |
| Примерное меню |
| горячего питания (обеды) учащихся 12 лет и старше общеобразовательных школ города Орла  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя 1**  | **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг. | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Суп овощной | 250 | 2,24 | 4 | 15,6 | 89,6 | 0,104 | 15,08 | 146,4 | 0,64 | 28 | 109 | 30,4 | 0,38 |
| Котлета руб.кур. | 100 | 13,7 | 12,26 | 12,15 | 213,7 | 0,06 | 0,18 | 0,03 | 1,57 | 39,4 | 146,2 | 23,6 | 1,02 |
| Макароны отварные | 180 | 5,4 | 0,6 | 30 | 147 | 0,06 | 0,02 | - | 0,8 | 10 | 36 | 9 | 0,7 |
| Компот из св. фруктов с вит С | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,2 | 110 | 0,02 | 12,9 | 20 | - | 12 | 4 | 4 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,07 | - | - | 0,7 | 10 | 39,4 | 4,5 | 0,5 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| **Итого** |  | **27,91** | **19,61** | **127,45** | **781,3** | **0,374** | **28,18** | **166,43** | **4,31** | **108,4** | **369,6** | **75,5** | **3,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя 1**  | **День 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг. | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Тефтели с соусом | 100/50 | 2 | 5,24 | 10,88 | 72 | 0,04 | 8,64 | 140 | 0,64 | 46,4 | 105 | 24 | 0,3 |
| Макароны отварные | 180 | 11,3 | 5,6 | 13,3 | 147,3 | 0,08 | 0,12 | 10,1 | 2,5 | 58,5 | 157,5 | 30,3 | 1,1 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |   | - | 14 | 56 | - | 7,5 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,07 | - | - | 0,7 | 10 | 39,4 | 4,5 | 0,5 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| **Итого** |  | **23,27** | **18,59** | **118,28** | **710,30** | **0,28** | **16,26** | **150,10** | **5,94** | **150,90** | **421,90** | **95,80** | **3,70** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя 1**  | **День 3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг. | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
|   | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Суп картоф. с макарон изд. | 250 | 2,8 | 4,8 | 26,5 | 97,4 | 0,1 | 6,7 | 120 | 0 | 34,1 | 86 | 20 | 0,15 |
| Мясо тушеное с картофелем | 250 | 15,18 | 16,51 | 25,99 | 236,9 | 0,184 | 8,74 | 0,39 |   | 48,3 | 216,2 | 55,2 | 1,36 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |   | - | 14 | 56 | - | 7,5 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,07 | - | - | 0,7 | 10 | 39,4 | 4,5 | 0,5 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| **Итого** |  | **24,35** | **23,86** | **108,99** | **611,3** | **0,41** | **22,94** | **120,4** | **1,3** | **113,4** | **384,6** | **89,7** | **3,21** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя 1**  | **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг. | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
|   | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Борщ из св капусты | 250 | 2,9 | 5,8 | 15,8 | 98 | 0,12 | 0,8 | 126 | 0 | 36 | 62 | 24 | 0,4 |
| Котлета рыбная | 100 | 15 | 14,1 | 5,3 | 173,2 | 0,06 | 0,67 | 33,75 | 1,8 | 34,2 | 162 | 21,4 | 1,1 |
| Картофельное пюре | 180 | 3,6 | 5,2 | 37,6 | 214 | 0,03 |   |   | 1,5 | 15 | 77 | 27 | 0,6 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |   | - | 14 | 56 | - | 7,5 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,07 | - | - | 0,7 | 10 | 39,4 | 4,5 | 0,5 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| **Итого** |  | **27,87** | **27,65** | **115,2** | **762,2** | **0,34** | **8,97** | **159,8** | **4,6** | **116,2** | **383,4** | **86,9** | **3,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя 1**  | **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг. | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
|   | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Суп вегетарианский со сметаной | 250/5 | 1,84 | 5,24 | 5,04 | 48 | 0,04 | 16,4 | 140 | 0,64 | 52 | 93 | 20 | 0,24 |
| Голубцы с мясом и рисом | 250/30 | 11,2 | 10,1 | 13,2 | 189 | 0,06 | 2 | 14,1 |   | 20,1 | 128,8 | 17,89 | 1,06 |
| Компот из св. фруктов с вит С | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,2 | 110 | 0,02 | 12,9 | 20 | - | 12 | 4 | 4 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,07 | - | - | 0,7 | 10 | 39,4 | 4,5 | 0,5 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| **Итого** |  | **25,01** | **18,69** | **117,94** | **715** | **0,31** | **31,32** | **174,1** | **2,74** | **113,1** | **336,2** | **59,39** | **3,7** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя 1**  | **День 6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг. | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
|   | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Суп картофел. с мак изд | 250 | 6,1 | 5,8 | 15,7 | 97,3 | 0,12 | 0,7 | 100 | 0 | 35 | 85 | 18 | 0,15 |
| Котлета куриная рубленная | 100 | 13,7 | 12,26 | 12,15 | 213,7 | 0,06 | 0,18 | 0,03 | 1,57 | 39,4 | 146,2 | 23,6 | 1,02 |
| Каша гречневая | 180 | 5,4 | 0,6 | 30 | 147 | 0,06 | 0,02 | - | 0,8 | 10 | 36 | 9 | 0,7 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 |   | - | 14 | 56 | - | 7,5 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,07 | - | - | 0,7 | 10 | 39,4 | 4,5 | 0,5 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| **Итого** |  | **31,57** | **21,21** | **114,35** | **735** | **0,37** | **8,4** | **100,0** | **3,67** | **115,4** | **349,6** | **65,1** | **3,57** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя 2**  | **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг. | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
|   | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Щи из св. капусты | 250 | 2,25 | 4 | 15,7 | 89,6 | 0,104 | 16,11 | 146,4 | 0,64 | 28 | 109 | 30,4 | 0,26 |
| Котлета рыбная | 100 | 11,3 | 5,6 | 13,3 | 147,3 | 0,08 | 0,12 | 10,1 | 2,5 | 58,5 | 157,5 | 30,3 | 1,1 |
| Картофельное пюре | 180 | 3,2 | 1,2 | 22,1 | 112 | 0,15 | 5,6 | 9 | 0,2 | 40 | 84 | 30 | 0,6 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |   | - | 14 | 56 | - | 7,5 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,07 | - | - | 0,7 | 10 | 39,4 | 4,5 | 0,5 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| **Итого** |  | **23,12** | **13,35** | **107,6** | **625,9** | **0,464** | **29,33** | **165,5** | **4,64** | **157,5** | **432,9** | **105,2** | **3,66** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя 2**  | **День 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг. | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
|   | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Суп картоф. с макарон изд. | 250 | 2,8 | 4,8 | 26,5 | 97,4 | 0,1 | 6,7 | 120 | 0 | 34,1 | 86 | 20 | 0,15 |
| Фрикадельки мясные | 100 | 16,32 | 14 | 0,72 | 149,6 | 0,024 |  - | 0,96 |  -  | 38,8 | 125,6 | 21,6 | 0,96 |
| Рис отварной  | 180 | 3,6 | 5,2 | 37,6 | 214 | 0,03 |   |   | 1,5 | 15 | 77 | 27 | 0,6 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |   | - | 14 | 56 | - | 7,5 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,07 | - | - | 0,7 | 10 | 39,4 | 4,5 | 0,5 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| **Итого** |  | **29,09** | **26,55** | **121,32** | **738** | **0,28** | **14,2** | **121,0** | **2,8** | **118,9** | **371** | **83,1** | **3,41** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя 2**  | **День 3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг. | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
|   | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Суп гороховый  | 250 | 2,9 | 5,8 | 15,8 | 98 | 0,12 | 0,8 | 0,0232 |   | 36 | 62 | 24 | 0,4 |
| Бефстроганов  | 45/45 | 15 | 14,1 | 5,3 | 173,2 | 0,06 | 0,67 | 33,75 | 1,8 | 34,2 | 162 | 21,4 | 1,1 |
| Макароны отварные  | 180 | 5,4 | 0,6 | 30 | 147 | 0,06 | 0,02 | - | 0,8 | 10 | 36 | 9 | 0,7 |
| Компот из св. фруктов с вит С | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,2 | 110 | 0,02 | 12,9 | 20 | - | 12 | 4 | 4 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,07 | - | - | 0,7 | 10 | 39,4 | 4,5 | 0,5 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| **Итого** |  | **29,87** | **23,25** | **120,8** | **749,2** | **0,39** | **14,39** | **53,7732** | **3,9** | **111,2** | **338,4** | **66,9** | **3,9** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя 2**  | **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг. | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
|   | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Борщ из св. капусты  | 250 | 2 | 5,24 | 10,88 | 72 | 0,04 | 8,64 | 140 | 0,64 | 46,4 | 105 | 24 | 0,3 |
| Печень по -строгановски | 100 | 13,7 | 12,26 | 12,15 | 213,7 | 0,06 | 0,18 | 0,03 | 1,57 | 39,4 | 146,2 | 23,6 | 1,02 |
| Картофельное пюре | 180 | 3,2 | 1,2 | 22,1 | 112 | 0,15 | 5,6 | 9 | 0,2 | 40 | 84 | 30 | 0,6 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 |   | - | 14 | 56 | - | 7,5 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,07 | - | - | 0,7 | 10 | 39,4 | 4,5 | 0,5 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| **Итого** |  | **25,27** | **21,25** | **101,63** | **674,7** | **0,38** | **21,9** | **149,0** | **3,7** | **156,8** | **417,6** | **92,1** | **3,62** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 Неделя** | **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг. | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
|   | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Суп картофел. с рисом | 250 | 6,1 | 5,8 | 15,7 | 97,3 | 0,12 | 0,7 | 100 | 0 | 35 | 85 | 18 | 0,15 |
| Птица тушеная | 100 | 9,2 | 15,48 | 2,72 | 145,6 | 0,032 | 0,72 | 0,0864 |   | 39,2 | 112 | 10,4 | 0,42 |
| Каша гречневая | 180 | 0,45 | 5,1 | 21,9 | 135,3 | 0,124 | 0 | 0 | 1,42 | 18,6 | 112 | 81,2 | 1,2 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |   | - | 14 | 56 | - | 7,5 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,07 | - | - | 0,7 | 10 | 39,4 | 4,5 | 0,5 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| **Итого** |  | **22,12** | **28,9** | **96,8** | **655,2** | **0,4** | **8,92** | **100,1** | **2,7** | **123,8** | **391,4** | **124,1** | **3,47** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя 2**  | **День 6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг. | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
|   | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Щи из св капусты | 250 | 2,8 | 4,8 | 26,5 | 97,4 | 0,1 | 6,7 | 120 | 0 | 34,1 | 86 | 20 | 0,15 |
| Котлеты рыбные | 100 | 16,32 | 14 | 0,72 | 149,6 | 0,024 |  - | 0,96 |  -  | 38,8 | 125,6 | 21,6 | 0,96 |
| Картофельное пюре | 180 | 3,6 | 5,2 | 37,6 | 214 | 0,03 |   |   | 1,5 | 15 | 77 | 27 | 0,6 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 |   | - | 14 | 56 | - | 7,5 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,07 | - | - | 0,7 | 10 | 39,4 | 4,5 | 0,5 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,06 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 4 | 0,4 |
| **Итого** |  | **29,09** | **26,55** | **121,32** | **738** | **0,28** | **14,2** | **121,0** | **2,8** | **118,9** | **371** | **83,1** | **3,41** |
| **Всего в среднем за 1 день за 2 недели** |  | **26,55**  | **23,8**  | **114,31**  | **708,01**  | **0,36**  | **18,25**  | **131,76**  | **3,59**  | **125,38**  | **380,63**  | **85,57**  | **3,60**  |