

Индивидуальный предприниматель,
Архиповский Михаил Владимирович
Согласовано

Дата 30.08.2024



Директор школы
МОУ Лицей №1
Шинкевич Наталья Васильевна

Согласовано

Дата 30.08.2024

**Основное меню, разработанное на период
не менее двух недель для возрастной группы
детей 12-18 лет**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая "Дружба"	200/20	10,7	15,2	67	459,8	328	2008
Сыр порционнно	50	10,6	12	5	197,3	14	2008
Батон йодированный	40	3	1,2	20,6	104	685	2008
Фрукты свежие	100	0,5	0,5	21	51		
Чай с молоком и сахаром	200	2,8	3	17,5	106,3	630	1994
Итого за прием пищи:	610	27,6	31,9	131,1	918,4		
Обед							
Овощи свежие	100	0,8	0,1	2,8	15		
Рассольник Ленинградский	250	9,47	10,38	13	190,37	91	2008
Рис отварной	180	4,32	7,2	43,8	250,8	325	2008
Гуляш из мяса птицы	90/70	5,7	5,9	0,77	46,41	259	2008
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102		
Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,8	0,12	21,8	86,2	402	2008
Итого за прием пищи:	940	24,39	24,1	103,37	690,78		
Всего за день:		51,99	56	234,47	1609,18		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Запеканка из творога с молоком сгущенным	180/50	33,6	21,36	54,12	556,08	29	2010
Фрукты свежие	100	0,5	0,5	21	51		
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	61	685	2004
Итого за прием пищи:	530	34,3	21,86	90,12	668,08		
Обед							
Овощи свежие	100	0,8	0,2	3,5	15		
Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,25	7,25	18,8	193,25	84	2008
Тефтели мясные с соусом	80/50	12,93	21,47	20,27	274,67	422	1994
Макароны отварные	180	6,48	5,04	41,52	304,8	331	2008
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102		
Напиток из ягод свежемороженых с витамином С	200	0,8	0,1	21,8	86,2	439	2008
Итого за прием пищи:	910	27,56	34,46	127,09	975,92		
Всего за день:		61,86	56,32	217,21	1644		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Котлета из мяса кур	100	16	18,88	31	280	314	2008
Пюре картофельное	150	3,2	5,1	25	134,8	385	2008
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	21	47		
Батон йодированный	30	2,22	0,88	15,42	75		
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	61	685	2004
Итого за прием пищи:	580	22,02	25,26	107,42	597,8		
Обед							
Овощи свежие	100	0,8	0,1	2,8	15		
Борщ с капустой и картофелем и сметаной	240/10	10,2	14,62	14,5	237,40	76	2008
Греча отварная рассыпчатая	180	8,8	6,84	39,48	282	323	2008
Биточек "Аппетитный"	100	14	14,63	13,38	350	289	2008
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102		
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	14,3	58,4	431	2008
Итого за прием пищи:	880	38,4	37,59	105,66	1044,8		
Всего за день:		60,42	62,85	213,08	1642,6		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Оладьи с джемом	150/50	23,15	19,65	103,05	561,5	733	2004
Чай с сахаром	200	2,22	0,88	15,42	61	430	2008
Фрукты свежие	100	0,5	0,5	21	51		
Итого за прием пищи:	500	25,87	21,03	139,47	673,5		
Обед							
Овощи свежие	100	0,8	0,2	3,5	15		
Суп картофельный рыбный	250	8,9	4,1	23	141,6	133	2004
Макароны отварные	180	6,48	5,04	41,52	304,8	331	2008
Гуляш из свинины	100	10,63	24,5	2,88	309	260	2015
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102		
Напиток из ягод свежемороженых с витамином С	200	0,8	0,1	21,8	86,2	439	2008
Итого за прием пищи:	880	30,91	35,34	113,9	958,6		
Всего за день:		56,78	56,37	253,37	1632,1		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Омлет натуральный	200	17,66	20,73	6,3	432,52	214	2008
Сыр порционно	50	10,6	12	5	197,3	14	2008
Батон йодированный	30	2,22	0,88	15,42	75		
Фрукты свежие	100	0,5	0,5	11,8	51		
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	14,3	58,4	431	2008
Итого за прием пищи:	580	31,28	34,11	52,82	814,22		
Обед							
Салат из свежих помидор	100	0,8	0,1	3,5	15		
Суп картофельный с бобовыми	250	6,5	3	28,3	133	138	1994
Котлета "Нежность"	100	14,25	15,63	44,38	266,25	451	2017
Рис отварной	180	4,32	7,2	43,8	250,8	325	2008
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102		
Компот из кураги с витамином С	200	0,1	0	19,6	78,3	440	2008
Итого за прием пищи:	880	29,27	26,33	160,78	845,35		
Всего за день:		60,55	60,44	213,6	1659,57		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Макароны отварные	180	6,48	5,04	41,52	304,8	331	2008
Сыр порционно	50	10,6	12	5	197,3	14	2008
Батон йодированный	30	2,22	0,88	15,42	75		
Фрукты свежие	100	0,5	0,5	11,8	45		
Чай с сахаром	200	2,22	0,88	15	61	430	2008
Итого за прием пищи:	560	22,02	19,3	88,74	683,1		
Обед							
Овощи свежие	100	0,8	0,1	3,5	15		
Суп с макаронными изделиями и курой	240/10	4,75	6,25	28,36	139,75	147	2004
Шницель	100	18,5	24,88	20,13	363,5	271	2008
Греча отварная рассыпчатая	180	8,8	6,84	39,48	282	323	2008
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102		
Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,8	0,12	21,8	86,2	402	2008
Итого за прием пищи:	880	36,95	38,59	134,47	988,45		
Всего за день:		58,97	57,89	223,21	1671,55		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Запеканка из творога с молоком сгущенным	180/50	30,6	21,36	74,12	556,08	29	2010
Фрукты свежие	100	0,5	0,5	21	51		
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	61	430	2008
Итого за прием пищи:	530	31,3	21,86	110,12	668,08		
Обед							
Овощи свежие	100	0,8	0,1	3,5	15		
Суп картофельный	250	9,5	8,88	30,63	183,88	92	2008
Пюре картофельное	180	4,3	5,8	29	142,1	385	2008
Гуляш из свинины	100	10,63	23,5	22,88	309	260	2015
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102		
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	14,3	58,4	431	2008
Итого за прием пищи:	880	28,83	38,68	121,51	810,38		
Всего за день:		60,13	60,54	231,63	1478,46		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Блинчики с джемом и повидлом	200	14,2	10,3	104	606	728	2004
Йогурт фруктовый	125	3,5	10,1	17,3	112,5		ГОСТ-2013
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	61	430	2008
Фрукты свежие	100	0,5	0,5	11,8	45		
Итого за прием пищи:	625	18,4	20,9	148,1	824,5		
Обед							
Овощи свежие	100	0,8	0,1	3,5	15		
Суп картофельный с яйцом	250	4,75	4,25	16	137,5	14	2017
Тефтели мясные с соусом	80/50	16,7	21,47	20,7	274,6	422	1994
Греча отварная рассыпчатая	180	8,8	6,84	39,48	282	323	2008
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102		
Напиток из ягод свежемороженых с витамином С	200	0,8	0,1	21,8	86,2	439	2008
Итого за прием пищи:	910	35,15	33,16	122,68	897,3		
Всего за день:		53,55	54,06	270,78	1721,8		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод...			
Завтрак							
Биточек из говядины	100	13	13,43	24,43	267,14	416	1994
Макароны отварные	150	5,4	4,2	29,6	204	331	2008
Батон йодированный	30	2,22	0,88	15,42	75		
Фрукты свежие	100	0,5	0,5	11,8	45		
Чай с сахаром	200	0,2	0	15,2	60,5	430	2008
Итого за прием пищи:	580	21,32	19,01	96,45	651,14		
Обед							
Салат из свежих помидор	100	0,8	0,2	3,5	15		
Суп вермешелевый с гречками	250	7,48	3,82	26,85	107,63	147	1994
Жаркое по домашнему	250	29,3	32,3	54,8	786	394	1994
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102		
Сок яблочный в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	92	442	2008
Итого за прием пищи:	850	41,88	36,92	126,55	1102,63		
Всего за день:		63,2	55,93	223	1753,77		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод			
Завтрак							
Пюре картофельное	150	3,2	5,1	20	134,8	335	2008
Котлета рыбная	80	11,4	4,5	10,5	243,5	241	2008
Фрукты свежие	100	0,5	0,5	13	15		
Батон йодированный	30	2,22	0,88	15,42	75		
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	14,3	58,4	431	2008
Итого за прием пищи:	560	17,62	10,98	73,22	526,7		
Обед							
Овощи свежие	100	0,8	0,2	3,5	45		
Суп из овощей со сметаной	250	15,6	19,6	9,4	277,5	92	2008
Рис отварной	180	4,32	7,2	43,8	250,8	325	2008
Котлета рубленая из птицы	100	16	18,88	25,38	311,63	271	2008
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102		
Компот из кураги с витамином С	200	0,1	0	19,6	78,3	440	2008
Итого за прием пищи:	880	40,12	46,28	122,88	1065,23		
Всего за день:		57,74	57,26	196,1	1591,93		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	585,19	577,66	2059,24	16404,96
Среднее значение за период	58,5	57,7	205,9	1640

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
школьники <i>12-18 лет</i>	565,5	889

*11
1*