

Примерное меню для организации питания в образовательных организациях со столовыми, предназначенными для раздачи готовой кулинарной продукции (буфеты-раздаточные) и со столовыми, предназначенными для работы на сырье и полуфабрикатах (столовые-догоготовочные).
 Возрастная категория 11 лет и старше, завтрак, обед, полдник, 24 дня

День: 1 Понедельник
 Неделя: 1-ая Неделя
 Сезон: ноябрь-март
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
1054	Колбаса п-к для школьного питания	20	3,460	0,000	3,460	7,800	0,066	84,304	0,000	14,400	0,000	0,008	0,000	3,900	0,000	0,000	0,460	0,000
4035	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	200	4,840	3,000	7,840	10,940	30,640	252,380	0,140	2,280	0,040	0,213	0,520	224,240	294,007	7,007	0,567	0,025
10052	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,800	0,240	3,040	4,040	20,600	130,920	0,040	1,400	0,020	0,160	0,000	132,000	175,800	12,221	0,120	0,000
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,023	12,000	0,000	0,019	0,355	26,672	20,745	8,006	0,001	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		11,100	6,824	17,924	24,320	84,366	633,204	0,294	30,080	0,060	0,480	1,475	446,052	490,552	33,633	2,108	0,025
Обед																		
1006	Салат витаминный с маслом растительным	75	0,000	0,803	0,803	11,370	7,800	136,740	0,023	18,488	0,000	0,023	2,063	125,650	57,700	10,575	0,720	0,010
2085.1	Суп с горохом на мясном бульоне	250	15,013	5,738	20,750	6,600	17,500	217,400	0,082	3,550	0,050	0,060	0,250	68,950	266,200	52,750	2,625	0,015
7014	Гуляш из мяса отварного	80	14,100	0,540	14,640	11,104	3,200	171,600	0,042	2,472	0,032	0,156	0,152	23,408	184,240	21,800	1,480	0,015
8001	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,680	2,700	10,380	10,300	51,000	343,500	0,420	0,000	0,060	0,160	0,760	19,200	246,140	164,140	5,420	0,008
10008-10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,020	1,020	0,000	21,000	88,000	0,020	0,800	0,000	0,040	1,120	34,000	29,780	11,400	0,600	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		36,793	16,248	53,041	40,810	139,576	1142,040	0,781	25,322	0,142	0,599	5,625	340,608	826,272	281,665	12,785	0,048
Полдник																		
6003	Суфле творожное запеченное	100	13,580	0,700	14,280	9,830	13,120	198,070	0,030	0,650	0,060	0,025	0,350	247,300	299,700	13,200	0,510	0,015
14007	Джем (повидло, варенье)	20	0,000	0,100	0,100	0,000	14,300	55,200	0,095	0,413	0,000	0,089	2,400	0,000	0,000	0,092	0,000	0,000
10015	Чай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000
14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
	Итого:		13,580	0,940	14,520	9,870	37,430	294,210	0,125	1,103	0,060	0,114	2,750	247,855	299,900	13,392	1,112	0,015
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		61,473	24,012	85,485	75,000	261,372	2069,454	1,200	56,504	0,262	1,192	9,849	1034,515	1616,724	328,690	16,005	0,088

День: 2 Вторник
 Неделя: 1-ая Неделя
 Сезон: ноябрь-март
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
1004	Сыр полутвердый	20	5,200	0,000	5,200	5,360	0,000	69,040	0,006	0,560	0,042	0,076	0,100	208,000	174,667	10,000	0,240	0,000
4005	Изделия фигурные и хлопья (готовые завтраки) из круп с молоком	300	1,380	9,180	10,560	10,080	55,080	354,000	0,750	3,120	0,048	0,640	6,000	348,000	300,000	13,600	4,140	0,000
14004	Печенье	20	0,400	0,800	1,200	3,400	13,800	90,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
10015	Фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000
14008-14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,091	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
	Итого:		6,980	13,224	20,204	19,940	100,190	663,780	0,847	3,720	0,090	0,796	6,700	645,415	474,867	33,300	6,422	0,000
Обед																		
1030	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	75	0,000	0,555	0,555	9,075	1,785	91,035	0,015	7,850	0,000	0,023	4,028	34,215	84,800	15,645	0,450	0,010
2004	Ши из шпината со сметаной	250	0,225	2,525	2,750	4,000	8,250	81,250	0,075	18,650	0,000	0,125	1,200	126,766	80,750	38,500	2,275	0,015
5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	26(1/2шт)	3,299	0,000	3,299	3,000	0,179	40,919	0,010	0,000	0,010	0,059	0,000	27,201	50,001	3,890	0,051	0,014
7069-7070	Биточки рубленые из птицы паровые собственного производства	100	15,180	1,390	16,570	18,670	10,200	288,920	0,070	0,330	0,010	0,190	0,550	48,120	187,270	23,860	1,310	0,025
8002	Рис отварной	200	0,040	4,900	4,940	8,900	50,080	300,180	0,060	0,000	0,060	0,028	0,100	8,600	307,000	35,200	0,600	0,020
10134	Компот из лимонов	200	0,000	0,180	0,180	0,020	32,440	114,520	0,026	15,500	0,100	0,026	2,040	16,460	4,400	4,100	0,200	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		18,744	14,998	33,742	45,101	142,010	1101,624	0,451	42,342	0,180	0,611	9,198	330,762	756,433	142,195	6,826	0,084
Полдник																		
13008	Булочка сдобная из дрожжевого теста собственного производства	100	1,510	6,190	7,700	7,600	55,840	322,560	0,130	0,400	0,040	0,090	0,960	50,800	89,300	14,400	0,475	0,001
10060	Кефир	200	5,800	0,000	5,800	6,400	8,000	118,000	0,060	1,400	0,040	0,034	0,000	240,000	190,000	28,000	0,200	0,000
14008-14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
	Итого:		7,310	6,190	13,500	14,000	73,820	480,460	0,190	1,800	0,080	0,124	0,960	291,195	279,300	42,400	0,697	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		33,034	34,412	67,446	79,041	316,020	2245,864	1,488	47,862	0,350	1,531	16,858	1267,372	1510,599	217,895	13,945	0,085

День: 3 Среда
 Неделя: 1-ая Неделя
 Сезон: ноябрь-март
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	P	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
6001	Запеканка из творога	120	19,248	0,492	19,740	14,184	19,728	291,828	0,060	0,576	0,060	0,021	0,420	292,720	468,800	20,000	0,648	0,015
9004	Молоко гущенное с сахаром	40	2,880	0,000	2,880	3,400	22,400	128,800	0,024	0,400	0,016	0,152	0,080	122,800	147,600	13,600	0,080	0,000
10053	Какао с молоком	200	2,900	0,380	3,280	3,440	14,840	104,520	0,180	10,000	0,020	0,160	0,000	127,300	157,900	21,900	0,480	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		25,028	3,976	29,004	22,084	78,268	634,348	0,355	10,976	0,096	0,413	1,100	602,060	774,300	61,900	2,168	0,015
Обед																		
1040-1040.1	Икра овощная	75	0,000	0,900	0,900	3,525	5,775	58,500	0,023	7,200	0,000	0,023	0,000	24,000	22,500	9,750	0,600	0,007
2001	Борщ с капустой и картофелем	250	0,145	1,530	1,625	4,400	10,750	90,000	0,050	8,500	0,075	0,050	0,275	37,125	46,250	21,000	1,000	0,015
7017	Печень, тушенная в соусе	75	10,553	0,323	10,875	7,650	3,000	125,430	0,150	2,920	2,755	0,645	0,668	32,625	295,540	22,350	1,975	0,015
8005	Пюре картофельное	200	0,850	3,400	4,240	9,840	28,480	219,440	0,200	13,360	0,060	0,180	0,260	57,480	205,640	42,420	1,480	0,020
10011	Кисель п/я	200	0,000	1,050	1,050	0,000	14,400	61,800	0,060	30,000	0,500	0,600	3,500	1,000	0,000	0,000	0,100	0,000
14001-14002	Зефир(пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,040	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		11,948	12,651	24,538	26,861	118,781	810,970	0,678	64,992	3,390	1,698	5,983	241,630	612,142	116,520	7,695	0,057
Полдник																		
12009	Колбаска детская (сосиска), запеченная в дрожевом тесте собственного производства	100	6,975	4,025	11,000	16,600	31,000	317,400	0,180	0,200	0,041	0,170	0,600	49,450	149,000	20,000	1,590	0,001
10002-10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,140	0,140	0,100	15,480	63,380	0,000	2,800	0,000	0,000	0,060	7,200	5,600	4,800	0,080	0,000
	Итого:		6,975	4,165	11,140	16,700	46,480	380,780	0,180	3,000	0,041	0,170	0,660	56,650	154,600	24,800	1,670	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43,951	20,792	64,682	65,645	243,529	1826,098	1,213	78,968	3,527	2,281	7,743	900,340	1541,042	203,220	11,533	0,073

День: 4 Четверг
 Неделя: 1-ая Неделя
 Сезон: ноябрь-март
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
1005	Ветчина вареная для детского питания	20	4,520	0,000	4,520	4,180	0,000	55,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	4,400	53,600	7,000	0,520	0,000
4002	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	5,475	4,200	9,675	13,775	35,900	306,275	0,188	2,750	0,075	0,325	0,075	257,250	391,417	18,342	0,737	0,032
10033	Чай с молоком и сахаром	200	1,400	0,140	1,540	1,620	12,420	70,420	0,020	1,200	0,010	0,060	0,000	63,600	50,760	10,080	0,440	0,000
11001	Апельсин свежий	120	0,000	1,080	1,080	0,240	9,720	51,600	0,048	23,900	0,000	0,036	0,240	40,800	27,600	15,600	0,000	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		11,395	8,524	19,919	20,875	79,340	593,295	0,347	27,850	0,085	0,501	0,915	425,290	523,377	57,422	2,657	0,032
Обед																		
1081	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	75	0,000	0,645	0,645	5,543	5,985	78,383	0,030	2,445	0,000	0,030	1,800	12,480	41,743	15,255	0,630	0,010
2007	Рассольник ленинградский	250	0,153	1,860	2,013	4,575	13,375	104,900	0,100	15,375	0,030	0,093	0,250	22,825	62,325	22,500	0,925	0,004
7020	Биточки мясные рубленые паровые собственного производства	75	10,500	1,050	11,550	12,750	6,225	187,500	0,083	0,000	0,000	0,060	0,000	11,700	108,600	20,865	1,725	0,019
8004	Изделия макаронные группы А отварные	200	0,060	6,920	6,980	8,940	46,400	294,000	0,120	0,000	0,060	0,020	0,100	21,200	88,000	10,600	1,120	0,020
10005-10007	Компот из плодов свежих	200	0,000	0,140	0,140	0,140	15,400	63,420	0,000	5,600	0,000	0,000	2,080	5,600	3,740	3,060	0,600	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
14003	Конфета в шоколадной глазури или без нее, обогащенная очищенным гемоглобином	20	1,040	0,000	1,040	0,640	17,140	78,400	0,000	14,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	2,000	0,000
	Итого:		11,753	16,063	27,816	34,024	143,601	991,403	0,528	37,432	0,090	0,363	5,510	143,205	346,620	93,280	8,940	0,053
Полдник																		
6005	Сырники из творога собственного производства	75	11,633	1,118	12,750	7,800	15,975	185,100	0,045	0,338	0,045	0,030	0,338	115,875	167,775	20,550	0,450	0,004
12006	Булочка фруктовая с яблочным фаршем собственного производства	100	0,687	5,883	6,570	3,260	47,500	245,620	0,120	3,460	0,019	0,080	0,850	45,130	79,700	15,540	0,470	0,001
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	17,610	0,000	0,100	0,280	9,920	2,800	2,800	0,969	0,000
	Итого:		12,320	7,601	19,920	11,060	82,875	508,960	0,165	21,408	0,064	0,210	1,468	170,925	250,275	38,890	1,889	0,005
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,467	32,188	67,655	65,959	305,816	2093,658	1,039	86,690	0,239	1,074	7,893	739,420	1120,272	189,592	13,486	0,089

