

# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для организации горячего питания

учащихся от 12 лет и старше

в МБОУ СОШ №4

(родительская плата)

День: Понедельник

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак - 20 - 25%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
№ 260/2013	Каша "Дружба"	200	3,94	8,74	18,79	169,65	0,06	0,99	0,06	0,15	94,95	22,95	0,42	105,30
№ 100/2013	Сыр порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	10,00	0,18	118,00
№ 105/2013	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	0,00	0,02	0,02
№ 501/2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	14,00	0,10	90,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	0,55	32,50
№ 112/2013	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	13,50	3,30	16,50
<b>Итого:</b>			<b>16,71</b>	<b>25,91</b>	<b>74,07</b>	<b>580,05</b>	<b>0,21</b>	<b>17,43</b>	<b>0,19</b>	<b>1,20</b>	<b>436,15</b>	<b>67,45</b>	<b>4,57</b>	<b>362,32</b>

День: Вторник

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак-20 - 25%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
347/2013	Фрикадельки рыбные в томатном соусе	100	14,7	2,1	7,60	108,00	0,10	0,56	0,01	0,18	50,00	27,00	0,80	0,30
№ 429/2013	Картофельное пюре	200	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	28,50	1,05	85,50
№ 494/2013	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	0,55	32,50
№ 112/2013	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	0,00	0,40	68,00	26,00	0,60	46,00
<b>Итого:</b>			<b>23,55</b>	<b>9,50</b>	<b>79,95</b>	<b>510,50</b>	<b>0,38</b>	<b>128,46</b>	<b>0,06</b>	<b>1,28</b>	<b>181,20</b>	<b>90,50</b>	<b>3,40</b>	<b>168,30</b>

День: Среда

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак- 20 - 25%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 404/2013	Птица отварная	100	23,57	16,29	0,57	242,86	0,06	4,71	0,03	0,57	35,71	22,86	1,57	158,57
№ 291/2013	Макароньы отварные	200	5,66	0,68	29,04	149,40	0,06	0,02	0,00	0,80	5,70	8,10	0,78	35,70
№ 493/2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	1,00	0,30	3,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	0,55	32,50
№ 112/2013	Мандарин	150	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00	0,00	0,30	52,50	16,50	0,15	25,50
<b>Итого:</b>			<b>34,33</b>	<b>17,67</b>	<b>80,46</b>	<b>626,76</b>	<b>0,27</b>	<b>61,73</b>	<b>0,03</b>	<b>2,22</b>	<b>114,91</b>	<b>55,46</b>	<b>3,35</b>	<b>255,27</b>

День: Четверг

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак-20 - 25%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
370/2013	Плов из отварной говядины	200	11,34	11,16	29,25	264,00	0,04	0,19	0,02	0,38	11,04	25,44	1,34	108,96
№511/2013	Компот из черной смородины	200	0,30	0,10	17,20	71,00	0,01	24,00	0,00	0,00	11,00	9,00	0,40	10,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	0,55	32,50
№ 112/2013	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	13,50	3,30	16,50
<b>Итого:</b>			<b>16,04</b>	<b>12,26</b>	<b>85,75</b>	<b>523,00</b>	<b>0,15</b>	<b>39,19</b>	<b>0,02</b>	<b>1,23</b>	<b>56,04</b>	<b>54,94</b>	<b>5,59</b>	<b>167,96</b>

День: пятница

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак- 20 - 25%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 313/2013	Запеканка из творога	200	24,00	25,20	23,90	424,99	0,08	0,60	0,20	0,71	297,00	38,00	1,01	346,90
№ 481/2013	Молоко сгущенное	20	2,16	2,55	16,65	98,40	0,02	0,30	0,01	0,06	92,10	10,20	0,06	65,70
№ 494/2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	0,55	32,50
№ 112/2013	Груша	200	0,80	0,60	20,60	94,00	0,04	10,00	0,00	0,80	38,00	24,00	4,60	32,00
<b>Итого:</b>			<b>30,86</b>	<b>28,75</b>	<b>100,95</b>	<b>795,89</b>	<b>0,19</b>	<b>13,70</b>	<b>0,21</b>	<b>2,12</b>	<b>451,30</b>	<b>81,20</b>	<b>6,62</b>	<b>481,10</b>

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак: 20-25%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
№ 295/2013	Макаронные изделия отварные с сыром	200	9,08	7,58	25,5	206,25	0,06	0,08	0,05	0,75	155,25	15	0,825	126
№ 105/2013	Масло сливочное фасованое	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	0,00	0,02	1,90
№ 495/2013	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,00	1,30	0,00	0,00	127,00	15,00	0,40	3,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,55	10	7	0,55	32,5
№ 112/2013	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	13,50	3,30	16,50
<b>Итого:</b>			<b>15,03</b>	<b>18,13</b>	<b>80,78</b>	<b>550,05</b>	<b>0,17</b>	<b>16,38</b>	<b>0,11</b>	<b>1,70</b>	<b>317,45</b>	<b>50,50</b>	<b>5,10</b>	<b>179,90</b>

День: Вторник

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак: 20-25%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 237/2013	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,55	7,845	37,08	253,05	0,21	0,00	0,04	0,62	14,25	135,30	4,55	202,65
№390/2013	Тефтели из говядины с рисом	100	9,5	15,3	11,40	221,00	0,05	0,80	0,50	0,50	0,17	16,00	1,50	108,00
№ 494/2013	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,55	10	7	0,55	32,5
№ 112/2013	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	0,00	0,40	68,00	26,00	0,60	46,00
<b>Итого:</b>			<b>23,75</b>	<b>23,95</b>	<b>104,48</b>	<b>738,55</b>	<b>0,40</b>	<b>123,60</b>	<b>0,54</b>	<b>2,07</b>	<b>106,62</b>	<b>186,30</b>	<b>7,60</b>	<b>393,15</b>



День: Среда

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак: 20-25%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 363/2013	Мясо тушеное	100	15,20	17,40	2,30	227,00	0,04	0,70	0,00	2,60	11,00	22,00	2,20	0,70
№ 414/2013	Рис отварной	200	3,69	6,08	33,81	204,60	0,03	0,00	0,04	0,29	5,10	22,80	0,53	70,80
№ 495/2013	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	15,00	0,40	93,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,55	10	7	0,55	32,5
№ 112/2013	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	0,10	17,00
<b>Итого:</b>			<b>24,99</b>	<b>25,38</b>	<b>84,11</b>	<b>668,10</b>	<b>0,23</b>	<b>40,00</b>	<b>0,05</b>	<b>3,64</b>	<b>188,10</b>	<b>77,80</b>	<b>3,78</b>	<b>214,00</b>

День: Четверг

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак: 20-25%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 337/2013	Рыба, запеченная в омлете	100	23,85	11,70	4,80	220,50	0,09	0,75	0,06	4,10	60,00	37,50	1,50	203,00
№ 17/2013	Салат из свежих огурцов	100	0,42	6,06	1,20	61,20	0,02	3,00	0,00	2,70	10,80	7,80	0,30	19,80
№ 520/2013	Напиток клюквенный	200	0,10	0,00	20,70	83,00	0,00	1,20	0,00	0,00	3,00	3,00	0,20	2,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,55	10	7	0,55	32,5
№ 112/2013	Груша	200	0,80	0,60	20,60	94,00	0,04	10,00	0,00	0,80	38,00	24,00	4,60	32,00
<b>Итого:</b>			<b>28,97</b>	<b>18,76</b>	<b>71,90</b>	<b>576,20</b>	<b>0,21</b>	<b>14,95</b>	<b>0,06</b>	<b>8,15</b>	<b>121,80</b>	<b>79,30</b>	<b>7,15</b>	<b>289,30</b>

День: пятница

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак:20-25%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 407/2013	Рагу из птицы	200	11,83	12,34	13,63	212,57	0,10	8,91	0,02	2,66	21,43	33,43	1,54	119,14
№511/2013	Компот из черной смородины	200	0,30	0,10	17,20	71,00	0,01	24,00	0,00	0,00	11,00	9,00	0,40	10,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,55	10	7	0,55	32,5
№ 112/2013	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	13,50	3,30	16,50
<b>Итого:</b>			<b>16,53</b>	<b>13,44</b>	<b>70,13</b>	<b>471,57</b>	<b>0,22</b>	<b>47,91</b>	<b>0,02</b>	<b>3,51</b>	<b>66,43</b>	<b>62,93</b>	<b>5,79</b>	<b>178,14</b>