МБОУ " СОШ№ 16"

Утверждаю
Директор

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ЛОК **День:** понедельник **Сезон:**
Неделя: 1 **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Салат из капусты белокочанной	100	1	6	8	94		17		3	40	28	16	1
236	Каша рисовая молочная жидкая	200	5	7	37	203		2			143	152	32	
63	Бутерброд с сыром	50	7	9	10	149			62		206	135	14	
460	Чай с молоком	200	10	1	12	64			10		59	46	11	1
Итого за Завтрак			23	23	67	510		19	72	3	448	361	73	2
Обед														
129	Суп с вермишелью	250	3	4	12	98		4		2	16	47	17	1
376	Рагу из птицы	250	26	24	20	399		10	85	1	45	286	59	3
484	Кисель плодовоягодный	200			15	60					3	6		
573	Хлеб пшеничный	50	4		25	117				1	10	33	7	1
82	Бананы	200/1 шт			10	44		7			16	11	9	2
Итого за Обед			33	28	82	718		21	85	4	90	383	92	7
2 завтрак														
501	Сок фруктовый	200	1		20	86		4			14	14	8	3
582	Печенье	50	4	5	37	209				2	15	45	10	1
Итого за 2 завтрак			5	5	57	295		4		2	29	59	18	4
Итого за день			61	56	206	1523		44	157	9	567	803	183	13

МБОУ " СОШ№ 16"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: ЛОК **День:** вторник **Сезон:**
Неделя: 1 **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	6	4	73		13		3	17	31	16	1
213	Каша гречневая на молоке	200	9	8	32	233		1	38	1	116	223	111	1
69	Бутерброд с маслом	50	2	16	14	209			86	1	10	26	4	
464	Кофейный напиток.	200	4	3	20	121			25		107	77	12	
Итого за Завтрак			16	33	70	636		14	149	5	250	357	143	2
Обед														
118	Суп крестьянский с крупой	250	2	5	15	113		10		2	26	67	20	1
308	Котлеты рыбные любительские	100	13	2	5	84		1	39	1	43	179	29	1
385	Рис отварной рассыпчатый	200	5	8	39	242					7	94	30	1
494	Компот из сухофруктов (курага)	200			18	72					16	11	4	1
573	Хлеб пшеничный	50	4		25	117				1	10	33	7	1
82	Апельсины	200	2		16	72		120	16		68	46	18	4
Итого за Обед			26	15	118	700		131	55	4	170	430	108	9
2 завтрак														
501	Сок фруктовый	200	1		20	86		4			14	14	8	3
589	Пряники	050/1шт	3	2	38	183				1	6	25	5	
Итого за 2 завтрак			4	2	58	269		4		1	20	39	13	3
Итого за день			46	50	246	1605		149	204	10	440	826	264	14

МБОУ " СОШ№ 16"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: ЛОК **День:** среда **Сезон:**

Неделя: 1 **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Салат из свежих огурцов	100	1	6	2	64		3		3	18	29	14	
235	Каша пшенная молочная жидкая	200	7	7	36	240		1	39		145	183	43	1
63	Бутерброд с сыром	50	7	9	10	149			62		206	135	14	
462	Какао с молоком	200	3	3	14	94		1	19		111	91	22	1
Итого за Завтрак			18	25	62	547		5	120	3	480	438	93	2
Обед														
98	Свекольник_	250	2	5	10	93		7			30	55	25	1
372	Биточки из птицы припущенные	100	20	18	11	284		1	73	1	49	183	24	2
380	Капуста тушеная	200	4	4	4	63		17		1	61	55	24	1
512	Напиток из изюма	200			20	81		1			10	6	3	1
573	Хлеб пшеничный	50	4		25	117				1	10	33	7	1
82	Яблоки	200			10	44		7			16	11	9	2
Итого за Обед			30	27	80	682		33	73	3	176	343	92	8
2 завтрак														
501	Сок фруктовый	200	1		20	86		4			14	14	8	3
582	Печенье	50	4	5	37	209				2	15	45	10	1
Итого за 2 завтрак			5	5	57	295		4		2	29	59	18	4
Итого за день			53	57	199	1524		42	193	8	685	840	203	14

МБОУ " СОШ№ 16"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: ЛОК **День:** четверг **Сезон:**

Неделя: 1 **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
256	Макаронные изделия отварные,	200	7	7	39	246			42	1	16	60	10	1
26	Салат из свеклы отварной	100	1	6	8	91		8		3	34	39	20	1
63	Бутерброд с сыром	50	7	9	10	149			62		206	135	14	
462	Какао с молоком	200	3	3	14	94		1	19		111	91	22	1
Итого за Завтрак			18	25	71	580		9	123	4	367	325	66	3
Обед														
148	Помидоры порционные	100	1		2	11		3			18	30	14	1
113	Суп гороховый	250	2	3	12	86		7			15	53	20	1
372	Котлета куриная	100	15	11	9	189		1			37	94	19	1
202	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8	50	323			31	1	19	270	180	6
459	Чай с лимоном	200/7			10	40		1			8	9	5	1
573	Хлеб пшеничный	50	4		25	117				1	10	33	7	1
350	Киви	150	1	1	12	70		270	135		60	51	38	1
Итого за Обед			34	23	120	836		282	166	2	167	540	283	12
2 завтрак														
501	Сок фруктовый	200	1		20	86		4			14	14	8	3
580	Вафли	050/1шт	2	15	32	271			3	2	4	21	3	
Итого за 2 завтрак			3	15	52	357		4	3	2	18	35	11	3
Итого за день			55	63	243	1773		295	292	8	552	900	360	18

МБОУ " СОШ№ 16"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: ЛОК **День:** пятница **Сезон:**

Неделя: 1 **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
17	Салат из свежих помидоров.	100	1	6	4	74		21		3	14	25	19	1
232	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7	7	37	243		1		1	136	202	39	2
69	Бутерброд с маслом	50	2	16	14	209			86	1	10	26	4	
460	Чай с молоком	200	10	1	12	64			10		59	46	11	1
Итого за Завтрак			20	30	67	590		22	96	5	219	299	73	4
Обед														
104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1	5	2	77		1	10	2	49	31	16	1
146	Фрикадельки рыбные	100	15	1	2	75		1	22	1	29	183	27	1
385	Рис отварной рассыпчатый	200	5	8	39	242					7	94	30	1
495	Компот из сухофруктов	200	1		20	84					20	19	14	1
573	Хлеб пшеничный	50	4		25	117				1	10	33	7	1
82	Груши	200	1	1	20	88		14			32	22	18	4
Итого за Обед			27	15	108	683		16	32	4	147	382	112	9
2 завтрак														
501	Сок фруктовый	200	1		20	86		4			14	14	8	3
582	Печенье	50	4	5	37	209				2	15	45	10	1
Итого за 2 завтрак			5	5	57	295		4		2	29	59	18	4
Итого за день			52	50	232	1568		42	128	11	395	740	203	17

МБОУ " СОШ№ 16"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: ЛОК **День:** понедельник **Сезон:**

Неделя: 2 **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
26	Салат из свеклы отварной	100	1	6	8	91		8		3	34	39	20	1
234	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	7	8	29	222		2	43	1	157	206	56	1
63	Бутерброд с сыром	50	7	9	10	149			62		206	135	14	
460	Чай с молоком	200	10	1	12	64			10		59	46	11	1
Итого за Завтрак			25	24	59	526		10	115	4	456	426	101	3
Обед														
125	Суп с крупой и томатом	250	3	5	15	119		1			18	73	28	1
367	Птица в соусе с томатом	120	14	14	4	192		2		1	34	90	16	1
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	38	242			23	1	14	203	135	5
512	Компот из кураги	200			20	81		1			10	6	3	1
573,02	Хлеб пшеничный.	100	8	1	49	234	1			2	20	65	14	1
82	Апельсины	200	2		16	72		120	16		68	46	18	4
Итого за Обед			36	26	142	940	1	124	39	4	164	483	214	13
2 завтрак														
501	Сок фруктовый	200	1		20	86		4			14	14	8	3
582	Печенье	50	4	5	37	209				2	15	45	10	1
Итого за 2 завтрак			5	5	57	295		4		2	29	59	18	4
Итого за день			66	55	258	1761	1	138	154	10	649	968	333	20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: ЛОК **День:** вторник **Сезон:**

Неделя: 2 **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
23	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3	11	11	160		14			21	68	19	1
140	Суп молочный с крупой	200	5	7	13	137		1	56		127	137	26	1
69	Бутерброд с маслом	50	2	16	14	209			86	1	10	26	4	
464	Кофейный напиток	200	1	1	11	63			10		54	38	6	
Итого за Завтрак			11	35	49	569		15	152	1	212	269	55	2
Обед														
148	Огурцы свежие порционно	100	1		2	11		4			18	30	14	1
123	Суп картофельный с фрикадельками	250	10	8	18	189		21	1		27	76	29	1
375	Плов из отварной птицы	250	15	10	31	279			19		25	109	35	1
484	Кисель плодовоягодный	200			15	60					3	6		
573	Хлеб пшеничный	50	4		25	117				1	10	33	7	1
82	Мандарины	100			10	44		7			16	11	9	2
Итого за Обед			30	18	101	700		32	20	1	99	265	94	6
2 завтрак														
501	Сок фруктовый	200	1		20	86		4			14	14	8	3
582	Печенье	50	4	5	37	209				2	15	45	10	1
Итого за 2 завтрак			5	5	57	295		4		2	29	59	18	4
Итого за день			46	58	207	1564		51	172	4	340	593	167	12

МБОУ " СОШ№ 16"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: ЛОК **День:** среда **Сезон:**

Неделя: 2 **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
5	Салат из капусты белокочанной и огурцов	100	1	6	3	70		17			32	28	14	1
260	Каша "Дружба"	200	5	12	25	226		1			127	140	31	1
459	Чай с лимоном	200/7			10	40		1			8	9	5	1
573	Хлеб пшеничный	50	4		25	117				1	10	33	7	1
Итого за Завтрак			10	18	63	453		19		1	177	210	57	4
Обед														
113	Суп с зеленым горошком.	250	6	4	15	116		5	18		35	89	34	2
372	Котлета куриная.	100	20	18	11	284		1	73	1	49	183	24	2
202	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8	50	323			31	1	19	270	180	6
495	Компот из сухофруктов	200	1		20	84					20	19	14	1
573	Хлеб пшеничный	50	4		25	117				1	10	33	7	1
82	Груши	150	1	1	15	66		11			24	17	14	3
Итого за Обед			43	31	136	990		17	122	3	157	611	273	15
2 завтрак														
501	Сок фруктовый	200	1		20	86		4			14	14	8	3
577	Баранки сдобные	050/1шт	4	4	30	173				2	10	36	7	1
Итого за 2 завтрак			5	4	50	259		4		2	24	50	15	4
Итого за день			58	53	249	1702		40	122	6	358	871	345	23

МБОУ " СОШ№ 16"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: ЛОК **День:** четверг **Сезон:**

Неделя: 2 **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
256	Макаронные изделия отварные,	200	7	7	39	246			42	1	16	60	10	1
32	Салат из свеклы с сыром	100	3	8	7	116		5	20	3	100	74	21	1
573	Хлеб пшеничный	50	4		25	117				1	10	33	7	1
464	Кофейный напиток	200	1	1	11	63			10		54	38	6	
Итого за Завтрак			15	16	82	542		5	72	5	180	205	44	3
Обед														
95	Борщ с капустой и картофелем	250	2	4	7	75		8			37	49	23	1
342	Рыба тушеная в молочном соусе	120	23	12	7	233		4		6	76	347	59	1
385	Рис отварной рассыпчатый	200	5	8	39	242					7	94	30	1
459	Чай с лимоном	200/7			10	40		1			8	9	5	1
573	Хлеб пшеничный	50	4		25	117				1	10	33	7	1
82	Бананы	200/1 шт			10	44		7			16	11	9	2
Итого за Обед			34	24	98	751		20		7	154	543	133	7
2 завтрак														
501	Сок фруктовый	200	1		20	86		4			14	14	8	3
580	Вафли	050/1шт	2	15	32	271			3	2	4	21	3	
Итого за 2 завтрак			3	15	52	357		4	3	2	18	35	11	3
Итого за день			52	55	232	1650		29	75	14	352	783	188	13

МБОУ " СОШ№ 16"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: ЛОК **День:** пятница **Сезон:**

Неделя: 2 **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
21	Салат из моркови	100	1	10	9	132		3		5	24	49	33	1
236	Каша рисовая молочная жидкая	200	5	7	37	203		2			143	152	32	
69	Бутерброд с маслом	50	2	16	14	209			86	1	10	26	4	
462	Какао с молоком	200	3	3	14	94		1	19		111	91	22	1
Итого за Завтрак			11	36	74	638		6	105	6	288	318	91	2
Обед														
115	Суп картофельный с клецками	250	1	3	9	63		6		1	11	40	17	1
371	Кнели из птицы с рисом	120	21	31	10	403					30	210	27	2
256	Вермишель отварная.	200	7	7	39	246			42	1	16	60	10	1
512	Напиток из изюма	200			20	81		1			10	6	3	1
573	Хлеб пшеничный	50	4		25	117				1	10	33	7	1
82	Апельсины	200	2		16	72		120	16		68	46	18	4
Итого за Обед			35	41	119	982		127	58	3	145	395	82	10
2 завтрак														
501	Сок фруктовый	200	1		20	86		4			14	14	8	3
582	Печенье	50	4	5	37	209				2	15	45	10	1
Итого за 2 завтрак			5	5	57	295		4		2	29	59	18	4
Итого за день			51	82	250	1915		137	163	11	462	772	191	16