



Утверждаю
Директор
Боескорова О.И.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сезон: осенне-зимний за 2021-22 учебный год

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

Согласовано начальником
территориального отдела
управления Роспотребнадзора
по РС(Я) в Виллюйском районе

№ реп.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витаминны (мг)							Минеральные вещества (мг)						время еды	Класс
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	P	Mg	Fe			
6	Завтрак Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром	200	4.38	16.2	21.736	293.84	0.11	1.3	0.07				34.01	56.37	22.17	2.54			9.00	9.56.6а.6б.76	
8	Бутерброд с маслом и сыром Чай с медом	50/5/5 200	3.88564 8.35	6.00024 6.4	14.955 16.4	126.4268 166.4	0.18	0.44 2.03	0.056	0.33			270 6.58	55.01 19.6	6.95 15.3	0.26 0.21			9.55	7а,7в,8а,8б,9а,9б,10,11	
ВСЕГО НА ЗАВТРАК			16.61584	28.60024	53.091	586.6668	0.29	3.77	0.126	0.33			310.59	130.98	44.42	3.01					
Обед																					
26	Борщ	200	8.043	16.888	6.138	330.4	0.021	20.31	0.035	2.85			9.24	51.03	17.45	1.005			10.50	9.56,6а,6б,76	
54	Котлета мясные с овощами с рисом	200/50	8.4564	10.6218	42.393	284.56	0.02	1.25	0.049	2.76			5.31	57.33	13.32	0.12			11.55	7а,7в,8а,8б,9а,9б,10,11	
103	Хлеб	50	3.8	0.45	24.85	113	0.01	1.04	0.05				35.28	88.51	21	0.34					
Салат из морской капусты			50	0.626	3.212	2.493	0.018	3.01	0.064	0.084			6.14	72.47	6.4	0.06					
88	Компот из сухофруктов	200	21.12	0	100.988	271.7	0.11	2.04	0.02				2.5	46.6							
31	ВСЕГО В ОБЕД		42.0454	31.1718	176.862	1040.878	0.179	27.65	0.218	5.694			58.47	315.94	58.17	1.525					
Итого:																					
			-4.66124	-4.57204	-0.153	0.2552	0.081	6.81	0.07	0.846			40.35	502.1	32.99	2.655					

№ реп.	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																		
1	Каша рисовая вязкая	200	5,422	12,384	41,688	303,73												
101	Хлеб с маслом	50/5/5	4,62	8,79	29,91	210,4	0,06	0,04	0,062	0,5	90,26	82,06	29,28	0,07				
29	Чай с сахаром	200	1,68	1,92	2,82	34,8	0,06	0,34	0,062	0,5	120,57	163,44	19,28	0,07				
	ВСЕГО НА ЗАВТРАК		11,722	23,094	74,418	548,93	0,12	0,38	0,124	1	210,83	82,06	48,56	0,14				
	Обед																	
34	Суп рыбный "Горбуша"	200	5,14676	4,9798	12,42204	81,0144	0,32	14,5	0,34	2,24	53,14	244	63,11	4,25				
53/1	Гуляш с макаронами	100/60	9,4894	8,099	52,3516	322,58	0,16	2,05	0,03	1,08	33,15	177	45,01	1,15				
90	Салат из свежей капусты	50	3,2	8,609	8,266	113,86	0,03	10	0,07	1,1	240	42	14	0,9				
103	Хлеб	50	4,56	0,54	29,82	135,6	0,01	0,4	0,05		35,28	88,51	21	0,34				
31	Компот из сухофруктов с вит. С	200	21,12	0	100,988	388,74	0,01	1,45		0,35	210	15,39	1,26	0,46				
	ВСЕГО ВОБЕД		43,51616	22,2278	203,84764	1041,7944	0,53	28,4	0,49	4,77	571,57	566,9	144,38	7,1				
	Итого:		55,23816	45,3218	278,26564	1590,7244	0,65	28,78	0,614	5,77	782,4	648,96	192,94	7,24				
		66,96016	-1,23816	9,8782	-48,46564	37,0756	0,19	13,22	-0,074	1,43	-62,4	431,04	-12,94	2,96				

День: 3

№	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe									
Завтрак																							
5	Каша манная вязкая	200	6,061	7,464	36,844	174,66	0,13	1,3	0,02														
8	Бутерброд с маслом и сыром	50/5/5	3,948	10,158	15	164,26	0,06	0,32	0,11					126,57	155,27	36,77			0,71				
29	чай с сахаром	200	0,20	0	5,4592	21,556	0,01	0,3	0,01	0,036			84,25	56,4	23,68				0,32				
	ВСЕГО НА ЗАВТРАК		10,209	17,622	57,3032	360,476	0,2	1,92	0,14	0,036	431,45	368,47	82,93						2,11				
Обед																							
42	Суп пельмен. с картошкой	200	8,0296	10,8012	23,666	360,38	0,25	9,35	0,2	2,18				135,22	148	13,5			0,4				
17	Плов	200/50	10,63	20,403	28,509	324,524	0,21	11,3	0,01	2,3				31,7	56,35	36,1			3,23				
90	Салат из капусты и морковью	50	1,837	8,609	8,266	95,13	0,031			0,33			3,4	11,2	4,9				0,12				
103	Хлеб	50	3,8	0,45	24,85	113	0,01	0,4	0,05				35,28	88,51	21				0,34				
	Компот из сухофруктов	200	21,12	0	100,988	388,74	0,501	21,05	0,26	4,81	205,6	304,06	75,5						4,09				
31																							
	ВСЕГО В ОБЕД		45,4166	40,2632	186,279	1281,774	0,701	22,97	0,4	4,846	637,05	672,53	158,43						6,2				
			55,6256	57,8852	243,5822	1642,25																	
	Итого:		-1,6256	-2,6852	-13,7822	-14,45																	

Ден.: 4

№	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
6	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром	200	4,38	16,2	21,736	293,84	0,11	1,3	0,07		72,38	221,58	22,17	2,54				
101	Хлеб с маслом	50/5	3,86	8,7	24,94	187,8	0,06	0,04	0,062	0,5	90,26	82,06	29,28	0,07				
29	Чай с сахаром	200	0,2	0	5,4592	21,556	0,077	5,73	0,1	0,095	177,45	222,64	22,88	0,25				
	ВСЕГО НА ЗАВТРАК		8,44	0	52,1352	503,196	0,247	7,07	0,132	0,595	340,09	526,28	74,33	2,86				
	Обед																	
107	Суп куриный	200	7,83	6,336	9,51	141,33	0,33	3,13	0,2	2,932	158,99	266,73	33,58	1,51				
18	Мясо тушеное	50	7,776	9,416	8,1364	238,24												
14	Макаронны отварные	100	1,026	12,456	6,903	142,08	0,14	12,81	0,193	1,627	68,45	131,77	5,9	1,05				
95	Салат рыбный	50	3,0656	0,826	33,2864	150,518	0,031			0,33	1,4	40,75	4,9	0,12				
103	Хлеб	50	3,8	0,45	24,85	113	0,01	0,4	0,05		35,28	88,51	21	0,34				
106	Компот из сухофруктов с Вит С	200	21,12	0	100,988	388,74	0,324	12,8	0,132	0,69	517,54	748,92	97,21	3,11				
	ВСЕГО В ОБЕД		44,6176	29,484	183,6738	1173,908	0,571	19,87	0,264	1,285	857,63	1275,2	171,54	5,97				
	Итого:		53,0576	54,384	235,809	1677,104												
			0,9424	0,816	-6,009	-49,304												

9,55 78,7в,8а,8б,9а,9б,10,1:

Ден.: 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe														
Завтрак																												
20	Каша овсяная	200	4,623	18,274	43,574	357,62	0,037	3,37	0,009	0,491	71,55	76,91	23,09	1,03														
101	Хлеб с маслом	50/5	3,83	4,575	24,895	150,4	0,06	0,04	0,062	0,5	90,26	82,06	29,28	0,07														
121	Чай с сахаром	200	0,2	0	5,4592	21,556	0,03	0,7	0,001		120	150	15	0,3														
	ВСЕГО НА ЗАВТРАК		8,653	22,849	73,9282	529,576	0,127	4,11	0,072	0,991	281,81	308,97	67,37	1,4														
	Обед																											
34	Суп рыбный "Горбуша"	200	13,52476	11,4094	26,08024	230,1544	0,053	1,088	0,016	0,948	157,13	55,19	24,19	1,68														
21	Гуляш	50	8,9592	17,192	0,6914	182,052	0,033	9	0,19	1,378	64,32	34,19	18,34	1,15														
12	Рис отварной	200	2,148	6,78	23,262	157,94	1,07				5,34	25,31																
89	Салат из зеленого горошка	50	0,2256	0,606	0,6084	8,778	0,031			0,33	1,4	0,2	5,9	0,12														
103	Хлеб	50	3,8	0,45	24,85	113	0,01	0,4	0,05		35,28	88,51	21	0,34														
113	Кисель из яблочного сока с Вит С	200	17,12	0	80,988	401,85	0,1	21,14	0,256	2,656	263,47	203,4	69,43	3,29														
	ВСЕГО В ОБЕД		45,77756	36,4374	156,48004	1093,7744	1,297	31,628	0,512	5,312	526,94	406,8	138,86	6,58														
	Итого:		54,43056	59,2864	230,40824	1623,3504	1,424	35,738	0,584	6,303	808,75	715,77	206,23	7,98														
	Суп рыбный "Горбуша"		-0,43056	-4,0864	-0,60824	4,4496	-0,584	6,262	-0,044	0,897	-88,75	36,423	-26,23	2,22														

№ рец.	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
															В2	В6	В12	В15
6	Завтрак Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром	200	4.38	16.2	21.736	293.84	0.11	1.3	0.07				72.38	221.58	22.17	2.54		
8	Бутерброд с сыром	50/5	3.948	10.158	15	164.26	0.18	0.44	0.056	0.33	290	136.75	6.95	1.26				
116	Чай с медом	200	1	0.2	19.6	86.6		2.03			7.58	19.6	22.3	0.21				
	ВСЕГО НА ЗАВТРАК		9.328	26.558	56.336	544.7	0.29	3.77	0.126	0.33	369.96	377.93	51.42	4.01				
	Обед																	
24	Суп картофельный с мясными с фрикадельками	200	9.958	10.571	16.914	188.854	0.15	4.68	0.09	1.19	23.43	238.43	38.31	1.56				
17	Плов	250	9.958	10.571	16.914	268.81	0.02	0.24	0.096	1.76	12.72	167.09	28.81	0.18				
91	Салат из капусты и моркови	50	2.24	6.08	15.68	132.8	0.116	19.64	0.06	0.91	83.28	65.94	2.91	0.61				
103	Хлеб	50	3.8	0.45	24.85	113	0.01	0.4	0.05		35.28	88.51	21	0.34				
31	Компот из сухофруктов с Вит С	200	21.12	0	100.988	388.74	0.01	0.4	0.07		10	28	31					
	ВСЕГО В ОБЕД		47.076	27.672	175.346	1092.204	0.306	25.36	0.366	3.86	164.71	587.97	122.03	2.69				
	Итого:		56.404	54.23	231.682	1636.904	0.596	29.13	0.492	4.19	534.67	965.9	173.45	6.7				
	Отклонение		2.404	-0.97	1.882	9.104	-0.244	-12.87	-0.048	-3.01	-185.33	-114.1	-6.55	-3.5				

9,55 7a,7b,8a,8b,9a,9b,10,1

