



Утверждаю
 Директор ООО
 «Новая Система Услуг»
 Е.В. Пифарова
 (подпись)
 М.П.

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания учащихся из расчета калорийной диеты с 12 лет и старше на 2021-2022 год

Согласовано
 Директор
 МАОУ «СОШ №5 «НТЦ им. И.В. Мичуринна»
 С.Б. Болдырева
 (подпись)
 М.П.

Понедельник 1 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Са	Мг	Р	Fe	А	В1	С	РР
96	Рассольник Ленинградский	250	3	4,5	23,7	135	48	40	241	1,25	0	0,125	1,37	93,7
269	Биточки (особые)	100	14,3	22,9	12,13	215	11,23	29	94,4	2,4	2,9	0,04	0,17	0,75
729	Морковь тушеная с зеленым горошком	180	3,41	6,48	12,44	123	56,9	56,7	112	0,01	1,8	0	20	5,9
707	Сок фруктовый	200	0,1	0	25,6	108	3	0	36	0,4	0	0,04	0	8
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	11,7	61	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		23,11	34,3	85,57	642	125,13	134,9	507,4	4,46	4,7	0,235	21,56	108,35

Вторник 1 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Са	Мг	Р	Fe	А	В1	С	РР
17	Суп гороховый вегетарианский	250	4,5	2,9	12,5	93,5	28,3	24,4	266	0,15	0	0,2	8	6,2
271	Котлеты домашние	100	14,1	10,49	14,28	207,93	17,58	17,87	137	1,91	0	0,07	0,22	4,1
145	Картофель тушеный	180	3,75	12,69	25,33	234	39,83	34,39	90	1,458	0	0,15	21,57	2,5
388	Отвар шиповника	200	0,68	0,25	9,66	56,8	7,73	2,67	2,13	0,53	0	0,01	100	8
338	Фрукты свежие/сок в индивидуальной упаковке	1шт	0,4	0,4	9,8	47	35	19,8	24	4,8	0	0,6	0,6	22
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	11,7	61	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		25,73	27,15	83,27	700,23	134,44	108,33	543,13	9,248	0	1,06	130,41	42,8

Среда 1 недели

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Са	Мг	P	Fe	A	B1	C	PP
7.15	Севкла отварная с растительным маслом	80	1,26	2,8	7,4	59,9	31,1	18,5	34	0,24	0	0,04	8	16,2
88	Ши из свежей капусты с картофелем	250	2	4,3	10	88	57	27	192	0,8	0	0,1	0,9	22
291	Плов из птицы	280	19,04	9,9	39,42	443,5	44	33,6	113,4	3,8	0,04	0,11	2,24	6,72
348	Компот из плодов или ягод сушеных без сахара	200	0,6	0	0	2,4	24	16	22	0,8	0	0,04	0,28	0
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	11,7	61	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		25,2	17,42	68,52	654,8	162,1	104,3	385,4	6,04	0,04	0,32	11,44	44,92

Четверг 1 недели

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Са	Мг	P	Fe	A	B1	C	PP
50	Икра кабачковая	80	0,8	5,6	5,6	77,6	32	13,01	30	0,8	0	0,032	0,096	6
101	Суп картофельный с крупной (с рисом)	250	6,3	4,5	18,4	142	40	38	227	1,4	0	0,1	1,7	11,5
Фирменное блюдо	Азу	100	13	15	11,99	226	19	17	137	1,4	0	0,07	0,8	4,1
224	Рагу овощное	180	3,4	8,1	18	158	68	49	117	1,4	0	0,09	1,7	14,4
349	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,6	0	0	2,4	24	16	22	0,8	0	0,04	0,28	0
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	11,7	61	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		26,4	33,62	65,69	667	189	142,21	557	6,2	0	0,362	4,596	36

Питица 1 неделя

№ рец	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Са	Мg	P	Fe	A	B1	C	PP
113	Суп-лапша домашняя	250	7,6	5,7	20	161,7	63	44	266	1,9	0	0,2	1,1	6,2
фирменное блюдо	Птица запеченная	100	19	11,25	0,6	215	41	23,8	195	2	0,05	0,05	0	1,7
312	Картофельное пюре	180	4,2	11	29	252	42	12	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
685	Чай без сахара	200	0	0	0	0	14	6	8	0,9	0	0	0,04	0
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	11,7	61	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		33,1	28,37	61,3	689,7	166	95	583	6,4	0,05	0,43	2,76	10,4

Понедельник 2 неделя

№ рец	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Са	Мг	Р	Fe	А	В1	С	РР
99	Суп из овощей	250	1,58	4,99	9,15	95,25	37	30	200	1	0	0,1	1,1	8,3
фирменное блюдо	Гуляш из куриного филе	100	8,5	4,2	1,3	88,5	9,5	11	67	0,5	0,02	0,6	0,05	0,05
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	8,3	50,2	320	24	135	204	4,5	0	0,2	2,4	0
707	Сок фруктовый	200	0,1	0	25,6	108	3	0	36	0,4	0	0,04	0	8
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	11,7	61	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		22,78	17,91	97,95	672,75	79,5	185,2	531	6,8	0,02	0,97	3,57	16,35

Вторник 2 неделя

№ рец	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Са	Мг	Р	Fe	А	В1	С	РР
96	Рассольник Ленинградский	250	3	4,5	23,7	135	48	40	241	1,25	0	0,125	1,37	93,7
фирменное блюдо	Котлеты куриные рубленые	100	15,3	10,45	14,21	212,09	44	26	96	2,2	20	0,07	0,2	0
7.16	Капуста тушеная	180	4,09	6,2	11,6	121,7	102,8	37,5	43,2	0,14	0	0,07	11,04	0,6
349	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,6	0	0	2,4	24	16	22	0,8	0	0,04	0,28	0
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	11,7	61	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
338	Фрукты свежие/сок в индивидуальной упаковке	1шт	0,4	0,4	9,8	47	35	19,8	24	4,8	0	0,6	0,6	22
	Итого		25,69	21,97	71,01	579,19	259,8	148,5	450,2	9,59	20	0,935	13,51	116,3

Среда 2 недели

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
75	Икра свекольная	80	1,7	5,2	8	77	32	13	30	0,8	0	0,03	0,07	9,6
1,7	Суп гороховый вегетарианский	250	4,5	2,9	12,5	93,5	28,3	24,4	332,5	0,15	0	0,25	8	7,75
390	Котлеты рыбные любительские	100	12,3	15,2	14,82	245	45,88	38,26	166,7	1,46	45,2	0,06	0,94	0,32
312	Картофельное пюре	180	4,2	11	29	252	42	12	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
342	Компот из свежих плодов без сахара	200	0,2	0	0	0,8	14	4	4	1	0	0,02	0,1	2,8
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	11,7	61	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		25,2	34,72	76,02	729,3	168,18	100,86	647,2	5,01	45,2	0,54	10,73	22,97

Четверг 2 недели

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
99	Суп из овощей	250	1,58	4,99	9,15	95,25	37	30	200	1	0	0,1	1,1	8,3
	Птица запеченная	100	19	11,25	0,6	215	41	23,8	195	2	0,05	0,05	0	1,7
фирменное блюдо	7,29	Морковь тушеная с зеленым горошком	180	3,41	6,48	12,44	56,9	56,7	112	0,01	1,8	0	20	5,9
648	Кисель плодово-ягодный без сахара	200	0,4	0	1,6	8	1,8	2	6	0,2	0	0	0,02	6
223	Запеканка из творога без сахара	70	9,73	6,72	6,8	126,6	91	23,1	0,35	0,63	0,035	0,007	0,28	0
	Сметана	20	0,5	4	0,7	41,2	47,32	5,1	34,3	0,03	3,7	0,007	0	0,15
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	11,7	61	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		36,92	33,86	42,99	670,05	281,02	149,9	571,65	4,27	5,585	0,194	21,42	22,05

Питница 2 неделя

№ рец	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Са	Мг	Р	Fe	А	В1	С	РР
50	Икра кабачковая	80	0,8	5,6	5,6	77,6	32	13,01	30	0,8	0	0,032	0,096	6
1.24	Свекольник	250	2,17	4,14	11,77	93,6	50,8	33,9	250	0,17	0	0,05	12	16,7
Фирменное блюдо	Котлеты куриные рубленые	100	15,3	10,45	14,21	212,09	44	26	96	2,2	20	0,07	0,2	0
224	Рагу овощное	180	3,4	8,1	18	158	68	49	117	1,4	0	0,09	1,7	14,4
685	Чай без сахара	200	0	0	0	0	14	6	8	0,9	0	0	0,04	0
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	11,7	61	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		23,97	28,71	61,28	602,29	214,8	137,11	525	5,87	20	0,272	14,056	37,1