

Утверждено:
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ



/Н.Е. Меркулова/

2018 год

Согласовано:

Директор МБОУ «Лицей № 23»



/Лобанова И.Ю./

2018 год

М.П.

Примерное меню

для обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях
городского округа Мытищи Московской области на 2019 год
возраст с 11 до 18 лет

Сезон: сентябрь - май

День 1

Завтрак

№ рец./Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
189/Суфле творожное	175	26,1	19	21,5	364,2	0,4	0,2	0,1	2,9	340,2	34,9	247,9	1,2
357/Молоко сгущенное с сахаром	25	1,8	2,1	13,9	82,0	0,3	0,1	0,0	0,2	54,8	8,5	76,8	0,1
5/Бутерброд с колбасой п/копченой	20/20	3,5	5,7	7,3	95,7	17,3	0,0	0,0	0,0	16,9	5,8	8,7	0,9
350/Чай сладкий с лимоном	200/7	0,1	0,0	12,8	49,6	4,1	0,0	0,0	0,0	7,1	5,6	15,1	0,6
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0,0	0,0	0,05	0,4	19,5	4,2	6,0	0,3
Итого:	470	33,7	27,7	70,9	666,5	22,0	0,3	0,15	3,5	438,5	59,0	354,5	3,1

Обед

№ рец./Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
54/Икра кабачковая для детского питания	100	1,9	9,0	7,7	119,0	7,0	0,0	0,0	0,0	37,0	15,0	41,0	0,7
102/Свекольник вегетарианский	250	3,7	6,3	21,7	152,9	7,7	0,1	0,1	0,3	97,7	38,2	58,4	1,8
210/ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ	100	11,5	6,5	6,2	128,1	14,8	0,0	0,0	0,3	297,6	28,1	54,4	0,6

Всего за 2 день: 65,7 55,0 249,3 1713,7 30,4 0,4 0,75 7,1 1357,2 357,4 752 13,5

День 3

Завтрак

№ рец. /Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Мg	Ca	Fe
21/Каша Дружба	200	5,7	6,1	26,9	182,5	1,7	0,0	0,1	3,5	170,1	44,6	158,4	0,9
354/Какао на молоке	200	5,3	6,9	21,5	161	1,1	0,3	0,0	3,5	185,4	31,8	221,1	0,7
501/Фрукт	120	0,5	0,0	13,6	55,2	19,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	0,2
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	50	3,7	1,5	25,7	125	0,0	0,0	0,1	0,4	32,5	7,0	10,0	0,6
Итого:	570	15,2	14,5	87,7	523,7	22,2	0,3	0,2	7,4	388,1	83,4	408,7	2,4

Обед

№ рец. /Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Мg	Ca	Fe
45/Салат из отварных овощей	100	2,1	5,1	10,8	95,7	11,0	0,0	0,0	0,8	47,8	21,7	23,8	0,7
80/Суп картофельный на м/б со сметаной	250/5	3,3	3,8	27,8	152,1	14,6	0,0	0,2	0,2	198,0	42,9	52,6	1,4
270/Суфле из отварного мяса запеченное	100	14,6	16,3	6,7	235	0,1	0,1	0,0	0,2	182,3	22,6	72,0	2,3
164/Макароны отварные с маслом	180	6,9	7,2	47,8	271,8	0,0	0,0	0,1	0,0	45,6	10,0	8,1	1,0
362 /Сок из плодов и ягод свежих	200	1,2	0,0	19,8	86	4,0	0,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8
375/Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0,0	0,0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0,0	0,0	0,05	0,3	19,5	4,2	6,0	0,3
Итого:	910	33,1	33,9	150,0	1015,1	29,7	0,1	0,45	1,9	560,0	127,7	189,2	9,7

Всего за 3 день: 48,3 48,4 237,7 1538,8 51,9 0,4 0,65 9,3 948,1 211,1 597,9 12,1

День 4

Завтрак

№ рец. /Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Мg	Ca	Fe
311/Оладьи из муки	175	13,4	18,2	76,1	522,3	0,5	0,2	0,2	0,0	186,9	27,5	126,7	1,6

142/Голубцы ленивые с отварным мясом	170/80	14,7	20,4	25,3	344,4	57,9	0,1	0,1	0,6	206,7	53,8	107,0	3,1
362/Сок из плодов и ягод свежих	200	1,2	0,0	19,8	86	4,0	0,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8
375/Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0,0	0,0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2
375 /Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0,0	0,0	0,05	0,3	19,5	4,2	6,0	0,3
Итого:	880	30,6	34,5	123,1	907,2	73,7	0,1	0,45	2,1	653,3	181,1	281,1	10,8
Всего за 5 день:		49,7	57,6	196,3	1471,3	77,1	0,5	0,75	9,8	1160,9	268,9	886,6	13,0

Всего за 6 день:

71,455,9208,31612,618,70,40,655,11214,8194,4536,79,1

День7

Завтрак

№ рец. /Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Мg	Са	Fe
300/Омлет натуральный	200	19,1	22,5	5,5	299,2	0,2	0,6	0,1	4,6	334,0	26,7	162,7	3,6
5/Бутерброд с колбасой п/копченой	20/20	3,5	5,7	7,3	95,7	17,3	0,0	0,0	0,0	16,9	5,8	8,7	0,9
349/Чай с сахаром	200	0,1	0,0	11	42,3	0,1	0,0	0,0	0,0	4,9	4,5	11,6	0,5
375 /Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0,0	0,0	0,0	0,4	19,5	4,2	6,0	0,3
Итого:	470	24,9	29,1	39,2	512,2	17,6	0,6	0,1	5,0	375,3	41,2	189,0	5,3

Обед

№ рец. /Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Мg	Са	Fe
54 /Икра кабачковая для детского питания	100	1,9	9,0	7,7	119,0	7,0	0,0	0,0	0,0	37,0	15,0	41,0	0,7
125/Борщ с фасолью вегетарианский со сметаной	250/5	4,4	3,9	18,3	120,4	11,8	0,0	0,1	0,3	106,8	40,6	85,5	1,7
201/Тефтели из рыбы	100	8,3	3,9	8,5	101,9	0,0	0,0	0,0	0,0	175,4	14,3	40,4	0,2
105/ДС Картофельное пюре	180	3,9	6,5	30,3	188,1	20,6	0,1	0,1	0,6	105,3	32,7	51,2	1,2
326/Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,0	14,1	53,6	3,2	0,0	0,0	0,0	2,1	4,1	14,2	0,5
375 /Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0,0	0,0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2
375 /Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0,0	0,0	0,05	0,3	19,5	4,2	6,0	0,3
Итого:	910	23,6	24,8	116,0	757,5	42,6	0,1	0,35	1,6	498,9	129,2	251,0	5,8
Всего за 7 день:		48,5	53,9	155,2	1269,7	60,2	0,7	0,45	6,6	874,2	170,4	440,0	11,1

День8

Завтрак

№ рец. /Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Мg	Са	Fe
---------------	-------	---	---	---	------	---	---	----	---	---	----	----	----

501/Фрукт	120	1,8	0,6	27,6	115,2	12,0	0,0	0,0	0,0	33,6	50,4	9,6	0,7
354/Какао на молоке	200	5,3	6,9	21,5	161	1,1	0,3	0,0	3,5	185,4	31,8	221,1	0,7
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	50	3,7	1,5	25,7	125	0,0	0,0	0,1	0,0	32,5	7,0	10,0	0,6

Обед

61/Салат из отварной свеклы с курагой	100	1,7	5,1	15,3	110,1	11,7	0,0	0,0	0,8	47,3	27,3	48,7	1,5
---------------------------------------	-----	-----	-----	------	-------	------	-----	-----	-----	------	------	------	-----

509/Гренки д/супов	30	4.4	1.7	30.8	150	0.0	0.0	0.1	0.0	39.0	8.4	12.0	0.7
--------------------	----	-----	-----	------	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----	------	-----

(сосиски)														
67/Капуста тушеная	180	4,2	9,4	14,9	157,2	28,0	0,0	0,0	0,6	76,2	38,8	105,6	1,4	
330/Компот из	200	0,6	0,0	25,5	99,5	0,4	0,0	0,0	0,0	14,4	5,6	21,1	1,2	

375/Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0,0	0,0	0,0	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2
--------------------------------------	----	-----	-----	------	------	-----	-----	-----	-----	------	------	------	-----

формовой из муки
в/с

День 9

№ рец./Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
--------------	-------	---	---	---	------	---	---	----	---	---	----	----	----

МОЛОЧНАЯ														
ПР/Печенье	20	1,8	5,5	11,6	103,6	11,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,1	0,4	

354/Какао на молоке	200	5,3	6,9	21,5	161	1,1	0,3	0,0	3,5	185,4	31,8	221,1	0,7
375/Удоб. промисленый	50	2,8	0,6	21,7	88,5	0,0	0,0	0,1	0,4	32,5	7,0	10,0	0,6

Итого:	470	15	22,1	77,8	553,1	12,9	0,5	0,1	7,4	304,7	56,3	307,8	2,1
---------------	-----	----	------	------	-------	------	-----	-----	-----	-------	------	-------	-----

№ рец. /Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Мg	Са	Fe
36/Салат из капусты белокочанной и зелени	100	1,8	6,8	5,3	87,7	33,5	0,0	0,0	0,8	31,8	13,2	39,7	0,5
128/Рассольник вегетарианский со сметаной	250/3	3,3	6,3	21,5	153,4	10,1	0,1	0,1	0,7	94,6	36,3	57,5	1,2
219/Котлета мясная	100	10,5	8,6	6,4	145,7	0,8	0,0	0,1	0,0	162,5	20,5	12,7	2,3
144/Рис отварной	180	4,3	7,8	44,3	266,7	0,0	0,0	0,1	0,0	69,2	21,7	1,4	0,6
349/Чай с сахаром	200	0,1	0,0	11	42,3	0,1	0,0	0,0	0,0	4,9	4,5	11,6	0,5
375/Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0,0	0,0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0,0	0,0	0,05	0,3	19,5	4,2	6,0	0,3
Итого:	910	25,0	31,0	125,6	870,3	44,5	0,1	0,45	2,2	435,3	118,7	141,6	6,6
Всего за 9 день:		40,0	53,1	203,4	1423,4	57,4	0,6	0,55	9,6	740,0	175,0	449,4	8,7

День

10

Завтрак													
№ рец. /Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Мg	Са	Fe
147/Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая	200	5,6	9,9	26,2	218,9	0,9	0,3	0,1	3,5	201,2	46,4	190,8	0,9
9/Сыр Российский	18	4,2	5,4	0,0	66,8	0,3	0,0	0,0	0,3	97,2	9,0	180,0	0,2
349/Чай с сахаром	200	0,1	0,0	11	42,3	0,1	0,0	0,0	0,0	4,9	4,5	11,6	0,5
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	50	3,7	1,5	25,7	125	0,0	0,0	0,1	0,4	32,5	7,0	10,0	0,6
Итого:	468	13,6	16,8	62,9	453	1,2	0,3	0,2	4,2	335,9	66,9	392,4	2,2
Обед													
№ рец. /Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Мg	Са	Fe
11/Зеленый горошек отварной	100	2,6	0,3	6,8	40,0	10,0	0,0	0,2	0,0	62,0	21,0	20,0	0,7
121/Суп овощной со сметаной	250	3,6	5,5	18,1	132,2	37,3	0,1	0,1	0,4	74,4	31,5	53,6	1,1
190/Рыба (филе запеченная с картофелем по-русски)	250	17,4	12,7	32,6	310,3	7,8	0,1	0,2	0,0	290,0	70,0	157,5	3,0
330/Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	25,5	99,5	0,4	0,0	0,0	0,0	14,4	5,6	21,1	1,2

ржанно-пшеничный) на весь день 375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0,0	0,0	0,05	0,3	19,5	4,2	6,0	0,3
Итого:	880	29,2	20,0	120,1	756,5	55,5	0,2	0,65	1,1	513,1	150,6	270,9	7,5
Всего за 10 дней:		42,8	36,8	183,0	1209,5	56,7	0,5	0,85	5,3	849,0	217,5	663,3	9,7
Среднее потребление за 10 дней (завтрак+обед):		52,6	54,3	212,8	1518,7	54,4	0,5	0,7	7,0	971,9	232,6	595,6	11,2
Потребность (60% от суточной потребности):		54,0	55,0	230,0	1628,0	42,0	0,54	0,74	7,2	1080,0	180,0	660,0	10,2
Процент удовлетворения потребности:		97%	99%	93%	93%	130%	93%	95%	97%	90%	129%	90%	110%