



Утверждено
Директор НИИ ОУ СЦ №13
Заведующая Е.С.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 12- ЛЕТ

Пример питания-наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		углевод ы, г	пищевк я ценност	Витамины										Минеральные вещества								рече ния тип ы	срок инк рече ния
		Белки, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, м	Е, м	Д, м	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Фо, мг	К, мг	Л, мг	Е, мг	Se, мг						
Обед																									
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,25	2,75	9	67,5	0,05	13,91	0,23	0,25	0,08	0,05	56,65	18,89	37,34	0,99	198,29	3,13	0,02	0	124	2004				
Котлета куриная 460-96	90	16,13	16,47	17,95	286,2	0,08	1,03	0,05	1,46	0,13	0,15	95,62	24,26	155,99	1,36	220,77	7,19	0,01	0,00	460	1996				
Макароны отварные 469-96	180	5,25	6,15	35,25	220,5	0,0	32,88	0,09	2,45	0,0	0,08	84,31	31,17	60,64	1,88	415,93	6,33	0,02	0,00	469	1996				
Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	61	0,00	0,38	0,00	0,06	0,00	0,01	11,02	4,57	5,34	0,62	40,60	0,18	0,00	0,00	629	1996				
Хлеб пшеничный	20	1,48	0,12	9,74	45,94	0,02	0	0	0,39	0	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,8	0	0	0						
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0	0	0	0,44	0	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12	0	0					
Фрукты свежие т.к 17	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,01	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00	17	2021				
Итого за прием пищи:	860	27,14	26,16	105,13	767,52	0,26	52,2	0,38	5,24	0,65	0,32	266,16	95,63	274,33	24,59	1180,19	46,03	1,18	0,01						
Всего за день:		27,14	26,16	105,13	767,52	0,26	52,2	0,38	5,24	0,65	0,32	266,16	95,63	274,33	24,59	1180,19	46,03	1,18	0,01						

1 неделя вторник

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге тическа я ценност	Витамины										Минеральные вещества										№ реце птур	Сбор ник реце птур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Фо, мг	К, мг	Л, мкг	F, мг	Se, мг								
Обед																											
Борщ с капустой и картофелем	250	2,4	2,95	13,1	85	0,02	2,40	0,01	0,06	0,00	0,02	12,42	7,56	22,68	0,54	84,60	1,80	0,01	0,00						110	1996	
Гуляш из свинины 401/96	50/75	15,11	17,97	2,63	232,5	0,03	0,55	0,08	0,64	0,1	0,09	9,23	16,66	128,13	1,88	296,86	6,25	0,04	0,00						401	1996	
Рис отварной 511-04	180	4,4	7,15	46,57	268,51	0,03	0,00	0,03	0,39	0,10	0,03	15,19	24,93	76,09	0,58	55,31	0,76	0,03	0,01						511	2004	
Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	61	0,00	0,38	0,00	0,06	0,00	0,01	11,02	4,57	5,34	0,62	40,60	0,18	0,00	0,00						629	1996	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,01	0,00								
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0	0	0,88	0	0,03	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,24	0	0								
Итого за прием пищи:	835	27,82	28,76	113,93	820,49	0,22	36,21	0,18	4,87	0,1	0,25	132,46	79,44	282,13	7,24	913,99	16,8	0,08	0,01								
Всего за день:		27,82	28,76	113,93	820,49	0,22	36,21	0,18	4,87	0,1	0,25	132,46	79,44	282,13	7,24	913,99	16,8	0,08	0,01								

1 неделя среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическа я ценност	Витамины										Минеральные вещества										№ реце- птур	Сбор- ник реце- птур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	L, мг	F, мг	Se, мг								
Обед																											
Овощи свежие 16	100	0,47	0,06	1,46	8,15	0,02	2,40	0,01	0,06	0,00	0,02	12,42	7,56	22,68	0,54	84,60	1,80	0,01	0,00		16	2021					
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,25	2,5	16,6	121	0,04	0,6	0,24	0,29	0,9	0,05	33,2	10,71	36,07	0,55	69,07	2,08	0,01	0,01								
Бризоль из курицы "Супер чикен" 40 к/гр-20	90	23,22	9,54	8,28	214	0,08	0,52	0,01	1,60	0,10	0,14	21,37	28,73	172,48	2,45	205,41	5,22	0,00	0,00		40к/гр	2020					
Пюре картофельное 472-96	180	3,15	5,27	21,37	146,07	0,12	10,38	0,04	0,25	0,08	0,11	38,02	29,26	84,59	1,21	762,47	8,45	0,04	0,00		472	1996					
Напиток "Цитрус" 12 А	200	0,16	0,02	15,02	57,29	0,01	2,45	0,00	0,00	0,00	0,00	13,59	3,41	3,03	0,14	25,93	0,00	0,00	0,00		12 А	2021					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,48	0,12	9,74	45,94	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00								
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0	0	0,88	0	0,03	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,24	0	0								
Итого за прием пищи:	900	34,48	17,86	89,43	674,03	0,36	16,35	0,3	3,77	0,27	0,36	129,94	93,18	368,77	6,85	1227,68	19,79	0,06	0,01								
Всего за день:		34,48	17,86	89,43	674,03	0,36	16,35	0,3	3,77	0,27	0,36	129,94	93,18	368,77	6,85	1227,68	19,79	0,06	0,01								

Примем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг						
Обед																									
Овощи свежие 16	100	0,47	0,06	1,46	8,15	0,02	2,40	0,01	0,06	0,00	0,02	12,42	7,56	22,68	0,54	84,60	1,80	0,01	0,00	16	2021				
Суп картофельный с бобовыми	250	5,75	3,25	19,25	130	0,13	9,64	0,21	0,26	0,05	0,08	33,43	30,19	71,31	1,27	680,56	6,45	0,04	0	138	1996				
Гуляш из говядины 437-04 Каша гречневая рассыпчатая 508-04	90	12,51	5,85	3,6	119	0,4	0,25	0,00	1,78	0,4	0,08	13,26	16,99	115,68	1,78	248,62	5,05	0,03	0,00	437	2004				
	180	8,38	6,12	37,87	242,50	0,7	0,00	0,02	4,66	0,4	0,13	21,99	124,18	185,01	4,35	260,79	2,25	0,02	0,00	508	2004				
Чай с сахаром 685-04	200	0,17	0,00	13,14	53,25	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	11,72	5,22	6,68	0,67	23,28	0,00	0,00	0,00	685	2004				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,05	0,00	0,00	0,78	0,4	0,02	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,01	0,00						
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0	0	0,88	0	0,03	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,24	0	0						
Итого за прием пищи:	900	32,89	16,17	111,75	726,37	0,37	35,64	0,10	5,07	0,4	0,21	139,48	72,90	238,60	5,65	880,14	13,18	0,08	0,00						
Всего за день:		32,89	16,17	111,75	726,37	0,37	35,64	0,10	5,07	0,4	0,21	139,48	72,90	238,60	5,65	880,14	13,18	0,08	0,00						

1 неделя питания

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл. г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг								
Обсч																											
Салат из остуженной капусты	100	0,84	3,06	4,98	51	0,04	0,06	0,05	0,52	0,05	0,05	154,05	11,54	95,58	0,53	43,85	0,00	0,01	0,00							43	2004
Шницель из свежей капусты с картофелем	250	2,25	2,75	9	67,5	0,05	13,91	0,23	0,25	0,08	0,05	56,65	18,89	37,34	0,99	198,29	3,13	0,02	0							124	2004
Биточки рыбные 388-04	90	14,2	11,4	17,8	232	0,13	0,76	0,04	0,59	0,16	0,14	33,74	25,96	149,23	1,02	272,18	32,33	0,23	0,03	0,03						388	2004
Рис отварной 511-04	180	4,4	7,15	46,57	268,51	0,03	0,00	0,03	0,39	0,10	0,03	15,19	24,93	76,09	0,58	55,31	0,76	0,03	0,01	0,01						511	2004
Чай с сахаром 685-04	200	0,17	0,00	13,14	53,25	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	11,72	5,22	6,68	0,67	23,28	0,00	0,00	0,00	0,00						685	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,01	0,00	0,00							
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0	0	0,88	0	0,03	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,24	0	0	0							
Итого за пример пищи:	900	27,47	24,95	127,92	845,73	0,26	2,01	0,24	2,44	0,4	0,28	282,28	76,09	395,64	3,64	444,33	34,77	0,27	0,04	0,04							
Всего за день:		27,47	24,95	127,92	845,73	0,26	2,01	0,24	2,44	0,4	0,28	282,28	76,09	395,64	3,64	444,33	34,77	0,27	0,04	0,04							

2 неделя понедельник

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге тически я ценност ь, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ пенс иryp	Сбор ник пенс иryp
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, м	Е, м	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг				
Обед																							
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,25	2,75	9	67,5	0,05	13,91	0,23	0,25	0,08	0,05	56,65	18,89	37,34	0,99	198,29	3,13	0,02	0	1,24	2004		
Гуляш из свинины 401/96	50/75	15,11	17,97	2,63	232,5	0,1	0,55	0,08	0,61	0,1	0,09	9,23	16,66	128,13	1,88	296,86	6,25	0,04	0,00	401	1996		
Макароны отварные 469-96	180	5,25	6,15	35,25	220,5	0,1	32,88	0,09	2,45	0,1	0,08	84,31	31,17	60,64	1,88	415,93	6,33	0,02	0,00	469	1996		
Чай с сахаром 685-04	200	0,17	0,00	13,14	53,25	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	11,72	5,22	6,68	0,67	23,28	0,00	0,00	0,00	685	2004		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,01	0,00				
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0	0	0,88	0	0,03	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,24	0	0				
Итого за прием пищи:	835	28,39	27,46	96,45	747,23	0,28	47,66	0,4	5,4	0,18	0,28	177,39	91,42	162,55	7,74	1040,36	17,95	0,09	0				
Всего за день:		28,39	27,46	96,45	747,23	0,28	47,66	0,4	5,4	0,18	0,28	177,39	91,42	162,55	7,74	1040,36	17,95	0,09	0				

2 неделя вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическа- я ценност к, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ реце- птур бл	Сбор- ник реце- птур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод- ы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	F, мг	Se, мг						
Обед																									
Борщ с капустой и картофелем	250	2,4	2,95	13,1	85	0,02	2,40	0,01	0,06	0,00	0,02	12,42	7,56	22,68	0,54	84,60	1,80	0,01	0,00	110	1996				
Котлета куриная 460-96	90	16,15	16,47	17,95	286,2	0,08	1,03	0,05	1,46	0,13	0,15	95,62	24,26	155,99	1,36	220,77	7,19	0,01	0,00	460	1996				
Рис отварной 511-04	180	4,4	7,15	46,57	268,51	0,03	0,00	0,03	0,39	0,10	0,03	15,19	24,93	76,09	0,58	55,31	0,76	0,03	0,01	511	2004				
Напиток с лимоном	200	0,1	0	13,1	102	0,00	0,38	0,00	0,06	0,00	0,01	11,02	4,57	5,34	0,62	40,60	0,18	0,00	0,00	тр 12					
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0	0	0,88	0	0,03	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,24	0	0						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,17	91,89	0,05	0,00	0,00	0,78	0	0,02	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,01	0,00						
Итого за прием пищи:	800	28,66	27,16	127,15	915,18	0,25	3,81	0,09	3,72	0,23	0,26	149,73	80,8	405,94	5,42	507,28	12,17	0,06	0,01						
Всего за день:		28,66	27,16	127,15	915,18	0,25	3,81	0,09	3,72	0,23	0,26	149,73	80,8	405,94	5,42	507,28	12,17	0,06	0,01						

2 неделя среда

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге тическ я ценност к, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ реце птур б1	Сбор ник реце птур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, м	Е, м	В12, м	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	L, мкг	F, мг	Se, мг									
Обед																											
Овощи свежие 16	100	0,47	0,06	1,46	8,15	0,02	2,10	0,01	0,06	0,00	0,02	12,42	7,56	22,68	0,54	84,60	1,80	0,01	0,00	16	2021						
Суп картофельный с бобовыми	250	5,75	3,25	19,25	130	0,13	9,64	0,21	0,26	0,05	0,08	33,43	30,19	71,31	1,27	680,56	6,45	0,04	0	138	1996						
Рыба запеченая 444-22	90	21,68	10,26	3,65	193,1	0,13	0,14	0,06	2,05	0,40	0,17	46,23	58,30	260,44	2,70	399,61	104,31	0,44	0,02	444	2022						
Пюре картофельное 472-96	180	3,78	6,32	25,64	175,28	0,21	18,48	0,01	6,53	0,00	0,14	25,76	48,12	121,87	2,12	1312,22	11,55	0,06	0,00	472	1996						
Компот из плодов и ягод сушеных	200	0,32	0,02	27,94	114,22	0	0,12	0	0	0	0,01	23,58	5,88	10,4	0,81	88,21	0	0,01	0	638	2004						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,05	0,00	0,00	0,78	0,0	0,02	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,01	0,00								
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0	0	0,88	0	0,03	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,24	0	0								
Итого за прием пищи:	900	34,96	20,15	114,37	794,22	0,4	19,7	0,07	9,56	0,4	0,34	92,13	125,35	421,89	5,82	1798,49	115,86	0,51	0,02								
Всего за день:		34,96	20,15	114,37	794,22	0,4	19,7	0,07	9,56	0,4	0,34	92,13	125,35	421,89	5,82	1798,49	115,86	0,51	0,02								

2 недели четверг

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины										Минеральные вещества								Сбор ник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг	№ рецептур				
Обед																								
Салат из белокочанной капусты	100	0,84	3,06	4,98	51	0,04	0,06	0,05	0,52	0,05	0,05	134,05	11,54	95,58	0,53	43,85	0,00	0,01	0,00	43	2004			
Рассольник "Ленинградский"	250	3	4,5	20,1	135	0,1	10,5	0,22	0,28	0,08	0,07	38,65	26,9	59,92	1,17	523,08	5,15	0,03	0	132	2004			
Грудка куриная отварная	90	28,53	10,46	0,9	215,1	0,08	0,52	0,01	1,60	0,10	0,14	21,37	28,73	172,48	2,45	205,41	5,22	0,00	0,00	487	2004			
Макароны отварные 469-96	180	5,25	6,15	35,25	220,5	0,6	32,88	0,09	2,45	0,6	0,08	84,31	31,17	60,64	1,88	415,93	6,33	0,02	0,00	469	1996			
Чай с сахаром 685-04	200	0,17	0,00	13,14	53,25	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	11,72	5,22	6,68	0,67	23,28	0,00	0,00	0,00	685	2004			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,48	0,12	9,74	45,94	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00					
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0	0	0,88	0	0,03	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,24	0	0					
Итого за прием пищи:	900	41,92	24,64	101,07	802,37	0,36	44	0,37	6,49	0,23	0,62	321,44	117,1	445,22	8,66	1291,75	18,94	0,06	0					
Всего за день:		41,92	24,64	101,07	802,37	0,36	44	0,37	6,49	0,23	0,62	321,44	117,1	445,22	8,66	1291,75	18,94	0,06	0					

2 неделя пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг						
Обед																									
Овощи свежие 16	100	0,47	0,06	1,46	8,15	0,02	2,40	0,01	0,06	0,00	0,02	12,42	7,56	22,68	0,54	84,60	1,80	0,01	0,00	16	2021				
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,25	2,5	16,6	121	0,04	0,6	0,24	0,29	0,9	0,05	33,2	10,71	36,07	0,55	69,07	2,08	0,01	0,01	140	2004				
Гуляш из свинины 401/96	50/75	15,11	17,97	2,63	232,51	0,0	0,55	0,08	0,64	0,1	0,09	9,23	16,66	128,43	1,88	296,86	6,25	0,04	0,00	401	1996				
Рис отварной 511-04	180	4,4	7,15	46,57	268,51	0,03	0,00	0,03	0,39	0,10	0,03	15,19	24,93	76,09	0,58	55,31	0,76	0,03	0,01	511	2004				
Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	61	0,00	0,38	0,00	0,06	0,00	0,01	11,02	4,57	5,34	0,62	40,60	0,18	0,00	0,00	629	1996				
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0	0	0,88	0	0,03	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,24	0	0						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,48	0,12	9,74	45,94	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00						
Итого за прием пищи:	935	27,66	28,25	109,16	818,69	0,4	3,39	0,44	7,42	вычислять	0,34	99,2	276,42	427,45	9,9	832,12	14,8	0,08	0,01						
Всего за день:		27,66	28,25	109,16	818,69	вычислять	3,39	0,44	7,42	вычислять	0,34	99,2	276,42	427,45	9,9	832,12	14,8	0,08	0,01						