

Согласовано

Руководитель Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Ленинградской области
Главный государственный санитарный врач по Ленинградской области

Историк О.А.
" " сентября 2020 г.



Утверждаю
Генеральный директор ООО "Комбинат питания Велес"



Куренков Д. К.
" " сентября 2020 г.

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся в муниципальных образовательных учреждениях Волосовского района с 12 до 18 лет.

День: понедельник
1

Возраст: Ст шк.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Запеканка из творога с молоком сгущенным (140)	140	21,25	18,45	31,53	380,93	0,08	0,78	95,66	1,92	254,03	317,41	37,32	0,76
Чай с сахаром (200)	200			12,97	51,87					0,39			0,04
Итого за Завтрак		21,25	18,45	44,5	432,8	0,08	0,78	95,66	1,92	254,42	317,41	37,32	0,8
Обед													
Огурец соленый кусочком (100)	100	0,09		0,18	1,38		0,54			2,43	2,52	0,06	
Борщ с капустой картофелем, курой и сметаной (200/5/5)	200/5/5	3,51	4,5	8,25	97,28	0,05	8,13	219,55	1,05	40,33	62,98	22,63	1,1
Котлеты рыбные (100)	100	12,25	6,32	14,21	165,53	0,1	0,13	5,28	4,14	38,54	174,95	44,54	1,21
Пюре картофельное (180)	180	3,75	6,19	14,51	163,54	0,17	6,22	49,86	0,21	50,9	99,08	33,69	1,23
Компот из сухофруктов (200)	200	0,33	0,02	30,81	125,73		0,3	0,45	0,15	17,31	11,55	4,5	0,97
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (40)	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого за Обед		17,95	14,1	73	503,13	0,22	15,31	267,13	3,53	132,46	334,23	86,47	4,61
Итого за день		39,2	32,55	117,5	935,93	0,3	16,09	362,79	5,45	386,88	651,64	123,79	5,41

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: вторник
1

Возраст: Ст шк.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным (200/5)*	200/5	7,42	7,72	37,74	251,12	0,1	1,28	54,36	0,71	131,84	127,98	21,97	0,59
Кофейный напиток с молоком (200)	200	1,45	1,6	22,31	109,8	0,02	0,65	11		60,6	45	7	0,11
Хлеб пшеничный (20)	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Яблоко свежее (100)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		10,85	9,92	79,51	454,92	0,18	11,93	70,36	1,17	213,04	201,38	44,57	3,3
Обед													
Капуста квашеная с маслом растительным (100)	100	0,29	1,02	1,48	16,71		3,4		0,46	7,81	5,04	2,59	0,1
Рассольник ленинградский с курой со сметаной (200/5/5) *	200/5/5	3,79	4,65	13,73	112,79	0,08	6,16	171,75	1,07	27,21	80,45	22,15	0,92
Гуляш из свинины 50/50	50/50	11,64	12,69	2,34	171,15	0,04	0,59		1,71	12,31	120,53	15,93	1,82
Изделия макаронные отварные (180)	180	6,63	5,63	34,12	224,05	0,07		39,18	9,24	13,54	44,23	10,06	1,01
Кисель плодово-ягодный (200)	200			33,93	130,86					0,78			0,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (40)	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого за Обед		24,59	24,43	105,36	748,36	0,23	10,15	210,93	12,84	70,85	292,65	60,73	5,19
Итого за день		35,44	34,35	184,87	1203,28	0,41	22,08	281,29	14,01	283,89	494,03	105,3	8,49

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда
1

Возраст: Ст шк.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Вермишель молочная с маслом сливочным (200/5)	200/5	4,69	8,85	17,63	169,83	0,07	1,3	65,1	2,47	131,24	106,67	17	0,43
Какао с молоком (200)	200	3,87	3,8	25,07	151,36	0,04	1,3	22,12	0,01	125,72	116,2	31	1,04
Яйца вареные (40)	40	0,51	0,46	0,03	6,28			10,4	0,02	16,92	10,68	1,36	0,22
Бутерброд с маслом сливочным (5/20)	5/20	1,61	4,33	9,7	84,4	0,03		32,65	0,31	5,2	18,35	6,6	0,41
Итого за Завтрак		10,68	17,44	52,43	411,87	0,14	2,6	130,27	2,81	279,08	251,9	55,96	2,1
Обед													
Свекла с маслом растительным (100)	100	0,27	2,02	1,58	25,54		1,8	0,36	0,9	7,4	7,93	4	0,26
Суп картофельный с горохом и курой (200/5)*	200/5	2,85	3,83	7,89	77,76	0,05	4,78	213,8	1,01	16,79	53,2	16,81	0,69
Плов со свининой (220)	250	13,44	34,77	49,48	564,79	0,38	3,78	288	6,91	25,62	212,1	55,44	1,99
Чай с сахаром (200)	200			12,97	51,87					0,39			0,04
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (40)	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого за Обед		18,8	41,06	91,68	812,76	0,47	10,36	502,16	9,18	59,4	315,63	86,25	4,22
Итого за день		29,48	58,5	144,11	1224,63	0,61	12,96	632,43	11,99	338,48	567,53	142,21	6,32

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четверг
1

Возраст: Ст шк.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Омлет натуральный с сосисками (115)	115	11,39	17,08	1,87	206,71	0,08	0,18	197,43	2,92	82,37	191,74	16,01	2,17
Зеленый горошек консерв. (20)	20	0,62	0,04	1,3	8	0,02	1	10	0,04	4	12,4	4,2	0,14
Чай с сахаром (200) *	200			12,97	51,87					0,39			0,04
Хлеб пшеничный (20)	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Завтрак		13,59	17,32	25,8	313,58	0,13	1,18	207,43	3,22	91,36	221,54	26,81	2,75
Обед													
Икра кабачковая (100)	100	0,38	1,78	1,54	23,8		1,4	30,6	0,62	8,2	7,4	3	0,14
Суп из овощей с говядиной и сметаной (200/5/5) *	200/5/5	2,93	4,03	9,08	84,82	0,06	6,82	153,21	1,04	30,08	60,8	19,91	0,9
Жаркое по-домашнему из курицы (220)	220	13,81	15,81	18,16	279,11	0,18	8,43	27,36	2,98	34,88	172,5	41,2	2,09
Компот из апельсинов (200)	200	0,45	0,1	28	117,26	0,02	30	4	0,1	17,72	11,5	6,5	0,22
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (40)	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого за Обед		19,81	22,16	76,54	597,79	0,3	46,65	215,17	5,1	100,08	294,6	80,61	4,59
Итого за день		33,4	39,48	102,34	911,37	0,43	47,83	422,6	8,32	191,44	516,14	107,42	7,34

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: пятница
1

Возраст: Ст.шк.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным (200/5)*	200/5	5,97	7,72	43,23	267,08	0,07	1,28	54,36	0,23	126,68	156,58	36,05	0,6
Кофейный напиток с молоком (200)	200	1,45	1,6	22,31	109,8	0,02	0,65	11		60,6	45	7	0,11
Бутерброд с сыром и маслом сливочным (15/5/25)	15/5/25	6,19	6,58	12,12	133,65	0,05	0,11	60,7	0,42	156,35	139,7	15,75	0,63
Итого за Завтрак		13,61	15,9	77,66	510,53	0,14	2,04	126,06	0,65	343,63	341,28	58,8	1,34
Обед													
Огурец соленый кусочком (100)	100	0,09		0,18	1,38		0,54			2,43	2,52	0,06	
Щи из свежей капусты с картофелем и курой (200/5)	200/5	3,31	5,77	6,02	93,95	0,06	14,61	214,52	1,92	35,86	56,66	19,62	0,8
Печень, тушенная в сметанном соусе (50/50)	50/50	13,37	8,4	7,52	165,07	0,19	12,43	5359,03	2,98	24,32	228,65	15,12	4,96
Изделия макаронные отварные (180)	180	6,63	5,63	34,12	224,05	0,07		39,18	9,24	13,54	44,23	10,06	1,01
Чай с сахаром и лимоном (200/3)*	200/3	0,03		13,06	52,89		1,2	0,06	0,01	1,59	0,66	0,36	0,06
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (40)	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого за Обед		22,52	20,17	65,05	578,56	0,47	53,98	5618,19	5,51	96,87	427,23	80,72	8,5
Итого за день		36,13	36,07	142,71	1089,09	0,61	56,02	5744,25	6,16	440,5	768,51	139,52	9,84

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: понедельник
2

Возраст: Ст шк.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Запеканка из творога с молоком сгущенным (140)	140	21,25	18,45	31,53	380,93	0,08	0,78	95,66	1,92	254,03	317,41	37,32	0,76
Чай с сахаром (200) *	200			12,97	51,87					0,39			0,04
Итого за Завтрак		21,25	18,45	44,5	432,8	0,08	0,78	95,66	1,92	254,42	317,41	37,32	0,8
Обед													
Капуста квашеная с маслом растительным (100)	100	0,29	1,02	1,48	16,71		3,4		0,46	7,81	5,04	2,59	0,1
Рассольник ленинградский с курой (200/5) *	200/5	3,67	3,94	13,55	104,93	0,08	6,16	166,4	1,06	22,81	77,4	21,7	0,91
Котлеты рыбные (100)	100	12,25	6,32	14,21	165,53	0,1	0,13	5,28	4,14	38,54	174,95	44,54	1,21
Пюре картофельное (180)	180	3,75	6,19	14,51	163,54	0,17	6,22	49,86	0,21	50,9	99,08	33,69	1,23
Компот из яблок (200)	200	0,16	0,16	27,87	114,56	0,01	4	2	0,08	7,12	4,4	3,6	0,95
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (40)	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого за Обед		18,14	14,7	76,66	514,94	0,26	19,9	215,53	3,93	110,13	344,02	87,17	4,5
Итого за день		39,39	33,15	121,16	947,74	0,34	20,68	311,19	5,85	364,55	661,43	124,49	5,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: вторник
2

Возраст: Ст шк.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Макароны, запеченные с сыром (200)	200	11,23	15,53	44,5	371,04	0,09	0,11	122,89	10,36	165,34	176,49	17,79	1,2
Какао с молоком (200)	200	3,87	3,8	25,07	151,36	0,04	1,3	22,12	0,01	125,72	116,2	31	1,04
Хлеб пшеничный (20)	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Завтрак		16,68	19,53	79,23	569,4	0,16	1,41	145,01	10,63	295,66	310,09	55,39	2,64
Обед													
Огурец соленый кусочком (100)	100	0,09		0,18	1,38		0,54			2,43	2,52	0,06	
Борщ с капустой картофелем, курой и сметаной (200/5/5) *	200/5/5	3,51	4,5	8,25	97,28	0,05	8,13	219,55	1,05	40,33	62,98	22,63	1,1
Гуляш из свинины 50/50	50/50	11,64	12,69	2,34	171,15	0,04	0,59		1,71	12,31	120,53	15,93	1,82
Каша гречневая рассыпчатая (180)	180	10,46	7,68	47,33	299,9	0,36		40,84	0,72	23,9	249,23	166	5,61
Кисель плодово-ягодный (200)	200			33,93	130,86					0,78			0,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (40)	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого за Обед		27,94	25,31	111,79	793,37	0,49	9,26	260,39	3,84	88,95	477,66	214,62	9,87
Итого за день		44,62	44,84	191,02	1362,77	0,65	10,67	405,4	14,47	384,61	787,75	270,01	12,51

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: среда
2

Возраст: Ст шк.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным (200/5)*	200/5	8,55	8,87	42,93	289,41	0,19	1,25	55,29	0,2	133,61	204,22	55,76	1,52
Кофейный напиток с молоком (200)	200	1,45	1,6	22,31	109,8	0,02	0,65	11		60,6	45	7	0,11
Яйца вареные (40)	40	0,51	0,46	0,03	6,28			10,4	0,02	16,92	10,68	1,36	0,22
Бутерброд с маслом сливочным (5/30)	5/30	2,4	4,43	14,53	107,9	0,05		32,65	0,44	7,5	27,05	9,9	0,61
Итого за Завтрак		12,91	15,36	79,8	513,39	0,26	1,9	109,34	0,66	218,63	286,95	74,02	2,46
Обед													
Свекла с маслом растительным (100)	100	0,27	2,02	1,58	25,54		1,8	0,36	0,9	7,4	7,93	4	0,26
Суп картофельный с макаронными изделиями и курой (200/5) *	200/5	4,45	3,42	16,63	115,41	0,1	13,43	166,4	1,87	21,13	70,72	21,87	1
Голубцы ленивые со сметаной (220/10)	220/10	17,53	21,37	10,17	316,42	0,09	27,23	3,9	4,94	80,76	217,93	46,41	3,13
Чай с сахаром (200) *	200			12,97	51,87					0,39			0,04
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (40)	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого за Обед		24,49	27,25	61,11	602,04	0,23	42,46	170,66	8,07	118,88	338,98	82,28	5,67
Итого за день		37,4	42,61	140,91	1115,43	0,49	44,36	280	8,73	337,51	625,93	156,3	8,13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: четверг
2

Возраст: Ст шк.

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Каша вязкая геркулесовая молочная с маслом сливочным (200/5)	200/5	7,12	9,45	27,46	225,52	0,15	1,28	54,36	0,61	141,24	203,33	59,2	1,41
Чай с сахаром (200) *	200			12,97	51,87					0,39			0,04
Бутерброд с маслом сливочным и с джемом (25/5/30)	25/5/30	2,55	4,43	36,01	190,7	0,05	0,72	47,65	0,68	11,1	32,45	12,6	0,73
Бананы (100)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
Итого за Завтрак		11,17	14,38	97,44	564,09	0,24	12	122,01	1,69	160,73	263,78	113,8	2,78
Обед													
Капуста квашеная с маслом растительным (100)	100	0,29	1,02	1,48	16,71		3,4		0,46	7,81	5,04	2,59	0,1
Щи из свежей капусты с картофелем, с говядиной и сметаной (200/5/5) *	200/5/5	2,82	4,02	6,17	76,92	0,05	14,48	215,27	1,05	39,37	56,31	19,64	0,88
Жаркое по-домашнему из курицы (220)	220	13,81	15,81	18,16	279,11	0,18	8,43	27,36	2,98	34,88	172,5	41,2	2,09
Сок (200) разливной	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (40)	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого за Обед		20,16	21,49	65,77	557,54	0,29	30,31	242,63	5,05	105,26	290,25	81,43	7,11
Итого за день		31,33	35,87	163,21	1121,63	0,53	42,31	364,64	6,74	265,99	554,03	195,23	9,89

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: пятница
2

Возраст: Ст шк.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным (200/5) *	200/5	10,81	7,7	40,78	270,35	0,13	1,25	53,78	3,09	246,55	212,75	39,03	1,16
Какао с молоком (200)	200	3,87	3,8	25,07	151,36	0,04	1,3	22,12	0,01	125,72	116,2	31	1,04
Бутерброд с сыром и маслом сливочным (15/5/20)	15/5/20	5,79	6,53	9,7	121,9	0,04	0,11	60,7	0,36	155,2	135,35	14,1	0,53
Итого за Завтрак		20,47	18,03	75,55	543,61	0,21	2,66	136,6	3,46	527,47	464,3	84,13	2,73
Обед													
Огурец соленый кусочком (100)	100	0,09		0,18	1,38		0,54			2,43	2,52	0,06	
Суп картофельный с крупой с рыбой (200/15)	200/15	5,07	2,91	16,34	112,23	0,11	13,29	163,63	1,31	28,36	115,15	31,67	1,01
Печень, тушенная в сметанном соусе (50/50)	50/50	13,37	8,4	7,52	165,07	0,19	12,43	5359,03	2,98	24,32	228,65	15,12	4,96
Изделия макаронные отварные (180)	180	6,63	5,63	34,12	224,05	0,07		39,18	9,24	13,54	44,23	10,06	1,01
Компот из сухофруктов (200) *	200	0,33	0,02	30,81	125,73		0,3	0,45	0,15	17,31	11,55	4,5	0,97
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (40)	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого за Обед		27,73	17,4	108,73	721,26	0,41	26,56	5562,29	14,04	95,16	444,5	71,41	9,19
Итого за день		48,2	35,43	184,28	1264,87	0,62	29,22	5698,89	17,5	622,63	908,8	155,54	11,92