

Согласовано

Директор МАОУ Лицей №2
Е.Ю. Раскольников



« 02 » 09 20 24 г.

Утверждаю

Директор ООО «Орбита»



М.М. Израйлева

20 24 г.

ПРОЕКТНОЕ МЕНЮ

МБОУ СОШ № 25, МАОУ Ангарский лицей № 2, МБОУ ООШ № 21

Осень, Зима, Весна 2024-2025г.

Для детей возрастной группы 12-18 лет
(бессрочное)

ООО Орбита

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 12 - 18 лет

День: понедельник

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б			У		С	В1	В2	А	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F			
		3	4	5																		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак																						
Хлеб ржаной	25	0,63	0,83	12,08	58,31	0,1	0,06	0,05	0	0	11	19	6	0,42	25	0,00	0,001	0,080	ТТК			
Сыр*	15	5,70	5,70	7,28	103,2	0	0,00	0,05	33	0,80	142	72	6,7	0	14	0,0	0,002	0,000				
Каша рисовая	200	3,3	5,33	30,72	184,17	1,60	0,00	0,20	72	0,7	20	94	23,0	2,02	75	0,01	0,000	0,850	311			
Какао с молоком	200	4,9	5,00	15,80	127,80	1,30	0,10	0,03	45	0,5	15	0	0	0,00	0	0,00	0,000	0,000	693			
Хлеб пшеничный*	40	2,18	1,40	13,48	75,24	0,10	0,12	0,02	0	0	51	52	17	1,5	28	0,00	0,002	0,000	ТТК			
Фрукт*	100	0,4	0,0	9,8	41	4,60	0	0,00	3	0	6	11	5	0	107	0	0,000	0,030	ТТК			
Итого за Завтрак		17,14	18,26	89,16	589,54	7,69	0,28	0,35	153	2,00	245	248	57,7	4,16	249	0,01	0,005	0,960				
Обед																						
Икра кабачковая*	100	1,4	5,4	9,0	90,2	9,00	0,05	0,06	74	0,8	55	32	17	0,9	102	0,0	0,000	0,500	101			
Щи из свежей капусты	250	4,38	4,3	12,50	106,22	4,80	0,06	0,25	20	0,4	63	208	13	0,25	98	0,01	0,003	0,600	124			
Биточек из говядины	100	14,22	10,46	6,02	175,10	0,90	0	0,1	172	3,9	210	94	10	0,9	75	0,02	0,000	0,000	451			
Каша гречневая *	180	5,32	9,34	29,24	222,30	0,00	0,00	0	0	0,40	18	78	33	0,96	101	0,0	0,004	0,800	508			
Компот из сухофруктов/ чай с сахаром	200	0,06	0	31,40	125,84	2,40	0,02	0,02	60	0	44	12	12	0,2	52	0,00	0,000	0,000	639			
Хлеб пшеничный	50	3,63	2,3	22,46	125,06	0,10	0,2	0,03	0	0	62	64	20	1,8	35	0,0	0,001	0,000	ТТК			
Хлеб ржаной	40	1,01	1,33	19,33	93,33	0,20	0,16	0,13	0	0	30	50	16	1,12	67	0,0	0,011	0,021	ТТК			
Итого за Обед		30,56	33,13	129,95	940,21	24,50	0,5	0,59	326	5,50	482	538	121	6,13	530	0,04	0,019	1,921				

ООО Орбита

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 12 - 18 лет

День: вторник

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)								№ рец.
			Б		Ж			У	C	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Завтрак																						
Огурец конс.		60	0,42	0,06	1,14	6,8	6,00	0,01	0,01	12	0	22	11	5,8	0,2	54	0,002	0,000	0,600	17		
Жаркое по-домашнему *		225	14,29	15,29	20,11	275,21	4,10	0,04	0,02	38	1,8	102	113	11,00	2,04	88	0,000	0,004	0,000	436		
Компот из сухофруктов *		200	0,06	0	31,40	125,84	5,80	0,06	0,21	82	0,8	12	6	2	0,2	22	0,000	0,000	0,000	639		
Хлеб ржаной		25	0,63	0,83	12,08	58,31	0,1	0,06	0,05	0	0	11	19	6	0,42	25	0,00	0,001	0,080	ТТК		
Хлеб пшеничный*		40	2,18	1,40	13,48	75,24	0,10	0,12	0,02	0	0	51	52	17	1,5	28	0,00	0,002	0,000	ТТК		
Итого за Завтрак			17,58	17,58	78,21	541,38	13,13	0,29	0,15	110	1,8	238	219	52,80	4,64	237	0,020	0,013	0,613			
Обед																						
Кукуруза консервир.		100	2,20	0,40	11,20	57,20	11,00	0,04	0,05	34	0	42	37	13	0	0	0,003	0,000	0,300	17		
Суп гороховый		250	6,20	5,60	22,30	164,40	5,80	0,03	0,10	13	0	103	80	14	0,50	96	0,000	0,010	0,500	139		
Гуляш		150	13,48	18,59	21,43	306,95	9,80	0,07	0,14	40	0	179	177	56,00	5,06	182	0,000	0,001	0,000	492		
Макароны		150	7,58	9,12	16,53	178,52	18,20	0,00	0,1	38	0,0	141	32	21,0	1,10	117	0,000	0,001	0,000	332		
Компот из кураги		200	0,00	0	30,60	122,40	5,8	0,12	0,21	82	0,4	12	6	2	0,20	22	0,000	0,000	0,000	648		
Хлеб пшеничный		50	3,63	2,3	22,46	125,06	0,10	0,2	0,03	0	0	62	64	20	1,8	35	0,0	0,001	0,000	ТТК		
Хлеб ржаной		40	1,01	1,33	19,33	93,33	0,20	0,16	0,13	0	0	30	50	16	1,12	67	0,0	0,011	0,021	ТТК		
Итого за Обед			26,14	27,72	120,07	834,32	23,45	0,59	0,5	162	4,2	420	379	79,00	4,19	351	0,040	0,009	1,113			

ООО Орбита

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 12 - 18 лет

День: среда

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		С	В1	В2	А	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
Хлеб ржаной		25	0,63	0,83	12,08	58,31	0,1	0,06	0,05	0	0	11	19	6	0,42	25	0,00	0,001	0,080	ТТК
Масло сливочное*		10	0,01	8,30	0,06	75,0	0	0	0	8	0,00	0	0	0,0	0	1	0	0,0	0,00	1
Пудинг творожный		200	11,9	4,9	38,2	245,09	0,50	0,02	0,14	70	2,50	99	124	10,0	0,65	24	0,009	0,001	0,460	362
Джем и/уп		25	0,65	1,05	10,05	52,25	2,4	0,01	0,03	13	0,10	6	19	1,0	0,1	5	0,001	0,000	0,145	596
Чай		200	1,60	1,6	2,30	30,0	0,30	0,001	0,04	0	0,20	33	6	6,0	0,4	24	0,000	0,000	0,000	630
Хлеб пшеничный*		40	2,18	1,40	13,48	75,24	0,10	0,12	0,02	0	0	51	52	17	1,5	28	0,00	0,002	0,000	ТТК
Итого за Завтрак			13,08	15,14	73,50	482,58	21,34	0,3	0,28	115	2,80	213	220	43,6	2,81	215	0,010	0,003	0,685	
Обед																				
Салат Зайчик (капуста)		100	3,30	9,36	20,40	179,04	0,70	0,1	0,10	40	0	47	124	47	1,9	72	0,000	0,006	0,900	360
Уха с перловой крупой*		250	5,21	3,90	16,74	122,90	3,40	0,03	0,02	110	0,00	7	25	7	0,30	102	0,008	0,005	0,063	181
Плов с мясом		240	10,95	7,84	6,37	139,84	0,00	0,01	0,15	0	2	35	109	15,0	0,03	55	0,000	0,000	0,000	437
Компот из сухофруктов/ чай с сахаром		200	0,40	0	27,40	111,20	13,00	0,01	0,01	10	0	18	9	3	0,40	23	0,000	0,000	0,000	638
Хлеб пшеничный		50	3,63	2,3	22,46	125,06	0,10	0,2	0,03	0	0	62	64	20	1,8	35	0,0	0,001	0,000	ТТК
Хлеб ржаной		40	1,01	1,33	19,33	93,33	0,20	0,16	0,13	0	0	30	50	16	1,12	67	0,0	0,011	0,021	ТТК
Итого за Обед			26,14	28,19	113,80	813,47	28,5	0,45	0,59	298	3,70	229	306	98,0	4,63	446	0,050	0,012	1,543	

ООО Орбита

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: 12 - 18 лет

День: четверг

Неделя: 1

Неделя: 1																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							№ рец.	
		Б	Ж	У		C	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
Помидоры (нарезка) Тертели Каша гречневая Кофейный напиток Хлеб ржаной Хлеб пшеничный*	80	0,66	0,12	2,28	12,8	2,50	0,01	0,01	3,00	0	6	11	3,5	0,2	35	0,001	0,000	0,004	0,000	576
	110	7,70	11,20	17,80	202,8	2,40	0,03	0,3	80	1,8	30	81	10	0,1	48	0,019	0,001	0,000	0,000	462
	120	3,24	5,14	28,56	173,46	11,10	0,15	0	0,00	0	10	60	30,0	0,5	53	0,000	0,000	0,005	0,005	508
	200	0,20	0,00	15,00	60,80	0,40	0	0,01	10,00	0,00	126	40	10,0	0,60	32	0,000	0,000	0,000	0,000	692
	25	0,63	0,83	12,08	58,31	0,1	0,06	0,05	0	0	11	19	6	0,42	25	0,00	0,001	0,080	0,000	ТТК
Хлеб ржаной Хлеб пшеничный* Конфета	40	2,18	1,40	13,48	75,24	0,10	0,12	0,02	0	0	51	52	17	1,5	28	0,00	0,002	0,000	0,000	ТТК
	20	0,54	2,52	28,63	140						6					0,000	0,000	0,000	0,000	202
		14,61	18,69	89,20	583,45	16,63	0,41	0,42	93,00	1,80	241	275	80,5	3,50	238	0,020	0,010	0,022		
Итого за Завтрак																				
Обед																				
Огурец свежий Рассольник Домашний* Котлета Любительская Картофельное пюре морс/ чай с сахаром	100	0,70	0,1	1,90	11	6,00	0,02	0,02	6,00	0	14	25	8,4	0,4	85	0,002	0,001	0,100	0,075	314
	250	4,83	7,51	12,70	137,71	7,00	0,30	0,06	7,00	0	24	92	20,0	0,8	136	0,002	0,001	0,075	0,075	131
	100	15,40	13,25	15,20	241,65	5,40	0,1	0,1	80	0,1	36	151	28,0	1	48	0,064	0,003	0,000	0,000	390
	180	4,86	6,84	29,34	198,36	11,10	0,15	0,00	0,00	0	10	60	30,0	0,45	53	0,000	0,000	0,005	0,005	203
	200	0,60	0	31,40	128,00	0,40	0,00	0,01	10,00	0	126	40	10,0	0,6	32	0,000	0,000	0,000	0,000	639
Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Итого за Обед	50	3,63	2,3	22,46	125,06	0,10	0,2	0,03	0	0	62	64	20	1,8	35	0,0	0,001	0,000	0,000	ТТК
	40	1,01	1,33	19,33	93,33	0,20	0,16	0,13	0	0	30	50	16	1,12	67	0,0	0,011	0,021	0,021	ТТК
		26,15	26,83	115,4	807,55	23,95	0,52	0,5	255,00	6,8	356	423	93,0	5,2	354	0,047	0,010	1,477		

Рацион: 12 - 18 лет

День: пятница

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)							№ рец.
		Б	Ж	У	С		B1	B2	А	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F			
1	2	3	4	5	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак																					
Икра кабачковая*	60	0,84	3,2	5,4	0,40	0,04	0,04	7	0,0	5	17	4,3	0	23	0,000	0,000	0,000	0,000	ТТК		
Гуляш	100	7,00	6,10	18,45	1,90	0,04	0,10	75	2,2	6	74	12,0	0,5	44	0,020	0,000	0,000	0,000	431		
Макароны	180	5,77	6,59	14,73	18,20	0	0,10	38	0,0	141	32	21,0	1,1	117	0,000	0,001	0,000	0,000	523		
Чай с молоком *	200	1,60	1,6	2,30	0,30	0,01	0,04	0	0,2	33	6	6,0	0,4	24	0,000	0,000	0,000	0,000	630		
Хлеб ржаной	25	0,63	0,83	12,08	0,1	0,06	0,05	0	0	11	19	6	0,42	25	0,00	0,001	0,080	0,000	ТТК		
Хлеб пшеничный	40	2,18	1,40	13,48	0,10	0,12	0,02	0	0	51	52	17	1,5	28	0,00	0,002	0,000	0,000	ТТК		
Итого за Завтрак		17,42	18,36	84,34	32,73	0,31	0,35	120	2,2	229	213	68,3	4,3	294	0,021	0,011	0,013				
Обед																					
Зеленый горошек	100	4,40	0,40	12,60	5,80	0,06	0,06	16	0,0	12	40	10,0	1	104	0,000	0,001	0,000	0,000	554		
Суп-лапша домашняя *	250	7,59	6,55	17,38	2,80	0,02	0,03	40	0,0	0	46	8,0	1,40	55	0,003	0,000	0,007	0,000	148		
Палочки куриные	100	7,01	12,57	19,10	217,57	1,90	0,02	0,03	75	2,2	6	74	12,0	0,50	44	0,020	0,001	0,000	490		
Рис	150	7,58	9,12	16,53	178,52	18,20	0,00	0,1	38	0,0	141	32	21,0	1,10	117	0,000	0,001	0,000	332		
Компот из чернослива/ чай с сахаром	200	0,4	0	23,60	96,00	12,00	0,01	0,00	0	7,0	7	4,0	1,40	40	0,001	0,001	0,000	0,000	705		
Хлеб пшеничный	50	3,63	2,3	22,46	0,10	0,2	0,03	0	0	62	64	20	1,8	35	0,0	0,001	0,000	0,000	ТТК		
Хлеб ржаной	40	1,01	1,33	19,33	0,20	0,16	0,13	0	0	30	50	16	1,12	67	0,0	0,011	0,021	0,000	ТТК		
Итого за Обед		27,17	26,67	113,23	17,80	0,42	0,57	220	3,0	320	376	89,5	5,13	335	0,042	0,010	1,300				

ООО Орбита

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 12 - 18 лет

День: понедельник

Неделя: 2

Неделя: 2										Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)										№ реп.
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)																	
		Б	Ж	У			С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F											
1	2	3	4	5		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										
Завтрак																														
Хлеб ржаной	25	0,63	0,83	12,08		58,31	0,1	0,06	0,05	0	0	11	19	6	0,42	25	0,00	0,001	0,080	тгк										
Масло сливочное*	10	3,80	3,80	4,85		68,8	0	0	0	8	0,5	0	0	0,0	0	1	0,000	0,000	0,000	1										
Макаронны с сыром	160	5,72	8,15	18,38		169,75	0,00	0,10	0,00	38	1,70	11	58	8,0	1,75	14	0,005	0,001	0,500	333										
Йогурт и/уп	125	3,5	3,13	16,88		98,75	11,00	0,04	0,21	73	0,8	136	86	6,0	0,13	66	0,011	0,000	0,250	340										
Какао с молоком	200	0,4	0	23,60		96,00	12,00	0,01	0,01	0	0	7	7	4,0	1,40	40	0,001	0,001	0,000	705										
Хлеб пшеничный	40	2,18	1,40	13,48		75,24	0,10	0,12	0,02	0	0	51	52	17	1,5	28	0,00	0,002	0,000	2										
Итого за Завтрак		16,23	17,31	83,64		555,3	23,20	0,37	0,32	119	3,00	210	221	40,3	5,08	183	0,017	0,010	0,763											
Обед																														
Огурец конс.	100	0,70	0,10	1,90		11,3	6,00	0,02	0,02	6	0	14	25	8	0,36	85	0,002	0,001	0,100	293										
Суп карт с макаронами*	250	3,43	2,50	21,00		120,22	2,80	0,02	0,03	40	0	0	46	8	1,40	55	0,003	0,000	0,007	140										
Тфтели	110	18,10	17,72	8,83		267,2	0,80	0,1	0,2	40	0	58	108	30	1,8	64	0,000	0,000	0,000	463										
Каша Забава	180	7,86	6,84	32,64		0,0	0,00	0,00	0	0	7,00	70	51	1	88,0	0	0,002	0,000	0,360	297										
Компот из изюма/ чай с сахаром	200	0,00	0	30,60		122,40	5,8	0,12	0,21	82	0,4	12	6	2	0,20	22	0,000	0,000	0,000	648										
Хлеб пшеничный	50	3,63	2,3	22,46		125,06	0,10	0,2	0,03	0	0	62	64	20	1,8	35	0,0	0,001	0,000	тгк										
Хлеб ржаной	40	1,01	1,33	19,33		93,33	0,20	0,16	0,13	0	0	30	50	16	1,12	67	0,0	0,011	0,021	тгк										
Итого за Обед		27,76	26,83	120,73		835,43	15,55	0,46	0,6	356	3,41	417	420	90	4,46	390	0,044	0,011	1,760											

ООО Орбита

Рацион: 12 - 18 лет

День: вторник

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							№ рец.
		Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
Помидоры, перц сл (нарезка)	60	0,70	0,4	6,80	33,6	15,30	0,01	0,02	52		36	38	9,6	0,4	90,00	0,004	0,000	0,160	576
Котлета	90	12,80	9,41	5,42	157,57	0,90	0	0,1	152	3,9	186	81	9,0	0,8	71	0,020	0,000	0,000	451
Каша гречневая	150	4,85	8,05	27,88	203,37	0,00	0,00	0	0	0,4	14	70	31,0	0,8	88	0,000	0,002	0,700	297
Морс	200	0,2	0,00	15,00	60,80	0,4	0	0,01	10	0	126	40	10,0	0,60	32	0,000	0,000	0,000	685
Хлеб ржаной	25	0,63	0,83	12,08	58,31	0,1	0,06	0,05	0	0	11	19	6	0,42	25	0,00	0,001	0,080	ТТК
Хлеб пшеничный*	40	2,18	1,40	13,48	75,24	0,10	0,12	0,02	0	0	51	52	17	1,5	28	0,00	0,002	0,000	ТТК
Фрукт*	100	0,4	0,0	9,8	41	4,60	0	0,00	3	0	6	11	5,0	0	107,0	0,000	0,000	0,000	458
Итого за Завтрак		18,00	18,40	76,60	544,00	14,00	0,28	0,3	180	2	240	220	60,0	3,60	240	0,020	0,010	0,800	
Обед																			
Икра кабачковая	100	1,50	4,00	11,00	86,00	15,30	0,01	0,02	52	0	56	38	9,6	0,40	90	0,004	0,000	0,160	78
Борщ с капустой *	250	2,0	5,20	13,10	107,20	4,80	0,10	0,20	15	0,5	5	54	21,0	2,4	50	0,005	0,001	0,500	110
Жаркое по-домашнему	280	22,17	20,5	41,48	439,1	1,10	0,48	0,24	100	3	146	135	15,0	0,7	102	0,020	0,001	0,000	436
Компот из кураги*/ чай с сахаром	200	1,2	0	31,60	131,2	4,00	0,00	0,01	76	0	82	40	10,0	0,60	56	0,000	0,000	0,300	638
Хлеб пшеничный	50	3,63	2,3	22,46	125,06	0,10	0,2	0,03	0	0	62	64	20	1,8	35	0,0	0,001	0,000	ТТК
Хлеб ржаной	40	1,01	1,33	19,33	93,33	0,20	0,16	0,13	0	0	30	50	16	1,12	67	0,0	0,011	0,021	ТТК
Итого за Обед		31,51	33,33	138,97	981,89	21,90	0,95	0,63	243	3,5	381	381	91,6	7,04	400	0,029	0,014	0,981	

ООО Орбита

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: 12 - 18 лет

День: среда

Неделя: 2

Неделя: 2																			
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		С	В1	В2	А	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
Хлеб ржаной	25	0,63	0,83	12,08	58,31	0,1	0,06	0,05	0	0	11	19	6	0,42	25	0,00	0,001	0,080	ТТК
Яйцо вареное	40	5,10	4,6	0,30	63,0	0,00	0,1	0,02	15	2,2	50	69	4,0	0,3	13	0,000	0,000	0,005	337
Каша пшенично-рисовая	200	6,42	6,00	25,39	181,24	3,30	0	0,21	45	0,3	103	85	6,5	0,15	15	0,016	0,000	0,580	311
Йогурт и/уп.	125	3,5	3,13	11,25	87,17	11	0,04	0,21	73	0,8	136	86	6,0	0,13	66	0,000	0,000	0,250	340
Кофейный напиток	200	2,50	3,60	26,70	149,20	0,00	0	0,00	48	0,0	8	6	6,0	0,20	15	0,000	0,000	0,000	692
Хлеб пшеничный*	40	2,18	1,40	13,48	75,24	0,10	0,12	0,02	0	0	51	52	17	1,5	28	0,00	0,002	0,000	ТТК
Итого за Завтрак		17,23	18,40	76,6	544,00	8,08	0,32	0,33	111	2,5	237	254	48,5	2,95	219	0,016	0,010	0,601	
Икра свекольная*	100	1,2	7,40	8,50	105,24	3,40	0,00	0,00	24	1,5	26	38	13,0	0,06	36	0,009	0,001	0,200	78
Суп картофельны с крупой	250	3,96	5,0	19,04	136,64	13,20	0,05	0,05	78	0,4	58	45	5,0	0,04	52	0,015	0,000	0,200	140
Запеканка из печени	240	13,90	9,70	4,00	158,90	0,00	0,10	0,03	166	2,7	114	137	11,0	1,50	75	0,020	0,003	0,000	437
Компот из сухофруктов/ чай с сахаром	200	0,20	0,00	35,80	144,00	3,60	0,02	0,04	0	0,0	20	12	10,0	0,40	90	0,000	0,000	0,000	631
Хлеб пшеничный	50	3,63	2,3	22,46	125,06	0,10	0,2	0,03	0	0	62	64	20	1,8	35	0,0	0,001	0,000	ТТК
Хлеб ржаной	40	1,01	1,33	19,33	93,33	0,20	0,16	0,13	0	0	30	50	16	1,12	67	0,0	0,011	0,021	ТТК
Итого за Обед		26,96	28,48	120,68	846,88	20,40	0,47	0,23	268	5,0	387	385	87,0	5,25	374	0,044	0,014	0,913	

ООО Орбита

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

День: четверг

Неделя: 2

Рацион: 12 - 18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F		
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1																				
Завтрак																				
Огурец конс	60	0,42	0,06	1,14	6,78	2,50	0,01	0,01	3	0	6	11	1,5	0,15	35	0,001	0,000	0,004	576	
Котлета любительская	100	12,28	7,80	7,26	133,44	1,00	0,01	0,10	120	2,50	66	86	11,0	1,00	48	0,018	0,003	0,000	374	
Картофельное пюре	120	3,08	6	20,86	153,63	0,20	0,15	0,00	0	1,50	110	90	12,5	0,70	123	0,000	0,000	0,970	518	
Чай с лимоном	200	0,60	0	29,00	118,40	10,50	0,00	0,10	0	0	24	2	4,0	0,60	8	0,000	0,000	0,000	638	
Хлеб ржаной	25	0,63	0,83	12,08	58,31	0,1	0,06	0,05	0	0	11	19	6	0,42	25	0,00	0,001	0,080	ТТК	
Хлеб пшеничный	40	2,18	1,40	13,48	75,24	0,10	0,12	0,02	0	0	51	52	17	1,5	28	0,00	0,002	0,000	ТТК	
Итого за Завтрак		19,19	16,52	83,82	560,72	5,93	0,40	0,22	123	4,00	259	277	56,0	5,45	316	0,020	0,012	0,987		
Обед																				
Икра баклажанная	100	1,10	0,20	3,77	21,28	6	0,02	0,02	3	0	6	11	1,5	0,15	35	0,001	0,001	0,004	43	
Рассольник Ленинградский*	250	5,43	9,08	19,89	183,00	7,00	0,03	0,06	37	0,2	24	92	20,0	0,80	136	0,028	0,001	0,250	132	
Котлета куриная с/с	100	12,24	7,74	11,52	164,7	1,00	0,01	0,1	120	2,5	70	86	11,0	1	48	0,018	0,003	0,000	498	
Каша гречневая *	180	5,82	9,66	33,46	244,06	0,20	0,15	0	0	1,50	110	90	12,5	0,70	123	0,000	0,000	0,970	297	
Напиток из шиповника/ чай с сахаром	200	0,4	0	23,60	96,00	10,50	0,00	0,10	86	0	24	2	4,0	0,60	25	0,000	0,000	0,000	705	
Хлеб пшеничный	50	3,63	2,3	22,46	125,06	0,10	0,2	0,03	0	0	62	64	20	1,8	35	0,0	0,001	0,000	ТТК	
Хлеб ржаной	40	1,01	1,33	19,33	93,33	0,20	0,16	0,13	0	0	30	50	16	1,12	67	0,0	0,011	0,021	ТТК	
Итого за Обед		29,63	30,31	1434,03	927,43	26,50	0,58	0,35	160	4,20	305	400	85,0	6,97	484	0,048	0,018	1,245		

ООО Орбита

Примерное меню и пищевая ценность День: пятница

Рацион: 12 - 18 лет

Неделя: 2

Неделя: 2																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F		
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1																				
Завтрак																				
Салат Зайчик (капуста)	60	2,00	6	11,50	111,60	1,40	0	0,00	24	0,0	6	21	7,8	0,2	43	0,000	0,000	0,001	3076	
Плов с мясом	225	10,56	8,53	27,17	227,69	10,20	0,06	0,20	93	2,3	146	134	11,0	0,8	89	0,015	0,000	0,700	443	
Сок в ас-те разл. *	200	1	0,2	20,2	86,60	2,00	0,01	0,01	0	0,0	7	7	4,0	1,4	40	0,001	0,001	0,000	707	
Хлеб ржаной	25	0,63	0,83	12,08	58,31	0,1	0,06	0,05	0	0	11	19	6	0,42	25	0,00	0,001	0,080	ТТК	
Хлеб пшеничный	40	2,18	1,40	13,48	75,24	0,10	0,12	0,02	0	0	51	52	17	1,5	28	0,00	0,002	0,000	ТТК	
Итого за Завтрак		16,37	17,36	84,43	559,44	13,81	0,29	0,32	117	2,3	229	245	49,8	4,5	241	0,016	0,010	0,714		
Обед																				
Салат Фасолька (капуста)	100	3,30	10,68	20,40	190,9	4,40	0	0,01	24	0,0	36	21	7,8	0,2	43	0,000	0,001	0,100	360	
Суп овощной	250	2,20	6,05	8,20	96,05	4,80	0,1	0,20	55	0,5	95	254	31,0	0,4	50	0,000	0,004	0,500	135	
Котлета мясная	100	12,80	9,41	5,42	203,37	2,40	0,02	0,01	152	3,9	186	81	9,0	0,8	71	0,020	0,000	0,000	451	
Макароны	180	5,67	3,75	40,65	209,03	0,09	0,02		20	0,1	11			67,6	0	0,050	0,000	0,660	332	
Компот из чернослива/ чай с сахаром	200	0,60	0	29,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0	7,0	7	4	1,4	35,0	0	0,001	0,000	0,000	638	
Хлеб пшеничный	50	3,63	2,3	22,46	125,06	0,10	0,2	0,03	0	0	62	64	20	1,8	35	0,0	0,001	0,000	ТТК	
Хлеб ржаной	40	1,01	1,33	19,33	93,33	0,20	0,16	0,13	0	0	30	50	16	1,12	67	0,0	0,011	0,021	ТТК	
Итого за Обед		31,23	32,54	132,57	948,06	22,50	0,56	0,62	233	3,7	428	404,40	105,2	6	507	0,051	0,018	0,621		

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах
ред: Москва 2004г., Москва 2017г.