



Директор МП "Центр питания"
города Рязани

Каминская И.В.

Возрастная группа: 12-18 лет

Сезон: осенне-зимний

Проект типового 10-ти дневного основного (организованного питания) меню для обучающихся в общеобразовательных организациях г.Рязань

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ "Школа № ___"

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)					ЭЦП (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
71/М	Полдваридовка из свежих огурцов	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	3,0	3	0,03	5	9,0	4,2	0,15				
265/М/ССЖ	Плов с говядиной	280	34,28	19,27	41,27	476,01	1,12	8,2	880	2,21	36,82	408,24	81,4	5,29				
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	0,08	2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9				
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	14,1	883,5	0,65	11,5	43,5	16,5	1				
	Итого за завтрак	560	38,73	19,83	77,43	645,5	1,21	30,0	2000	2,90	61,5	470,52	107,34	7,34				
Обед																		
62/М/ССЖ	Салат морковный	100	1,3	5,1	6,9	79,95	0,06	5	2000	2,6	28,84	55,48	38,11	0,71				
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной, 240/10	250	1,87	5,76	10,8	103,09	0,08	23,34	212,07	1,92	32,78	52,85	20,79	0,76				
295/М/ССЖ	Бутерброд с сыром томатным, 90/30	120	13,8	6,65	11,2	160,40	0,11	6,9	305,4	2,45	26,15	149,1	32,18	1,62				
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	6,53	37,76	242,94	0,28	16,0	28,32	0,59	15,38	198,63	132,07	4,44				
388/М/ССЖ	Напиток из лимонада, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51				
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	80	5,6	0,8	40,8	192	0,21	195,19	2676,51	8,17	113,08	458,76	225,87	8,04				
	Итого за обед	930	31,42	25,07	126,15	867,71	0,75	209,29	3560,01	11,07	174,58	929,28	333,21	15,38				
	Итого за день	1490	70,15	44,90	203,58	1513,21	1,96	309,29	5560,01	13,97	288,16	1399,80	660,55	22,72				

Возрастная группа: 12-18 лет
Сезон: осенне-зимний

День: вторник
Целевая: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)					ЭЦП (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
15/М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9	0,28	72,8	0,01	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2				
209/М	Ябло вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	104	104	0,24	22	76,8	4,8	1				
173/М/ССЖ	Каша овсяная молочная с сахаром и маслом сливочным, 190/5/5	200	5,94	7,39	27,26	199,8	0,17	0,99	39,29	0,46	111,45	169,17	19,58	1,2				
382/М/ССЖ	Кавказ на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01				
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	18	9	0,65	11,5	43,5	16,5	1				
338/М	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	18	9	0,36	28,8	19,8	16,2	3,96				
	Итого за завтрак	690	24,20	22,21	85,52	646,95	0,38	20,43	232,01	1,92	475,2	525,47	95,08	8,37				
Обед																		
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	100	3,63	6,03	7,66	99,91	0,02	8,77	30,54	1,46	122,03	87,85	22,75	1,33				
102/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	250	7,87	4,53	19,28	149,67	0,32	11,8	201,9	1,53	33,28	106,31	37,02	2,32				
259/М/ССЖ	Жаркое под-домашнему	280	19,65	18,95	31,9	382,45	0,93	40,33	307,05	1,37	44,26	287,45	67,21	2,9				
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13				
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	80	5,6	0,8	40,8	192	0,21	18	9	0,36	28,8	19,8	16,2	3,96				
338/М	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	18	9	0,36	28,8	19,8	16,2	3,96				
	Итого за обед	1090	37,63	31,07	130,38	962,92	1,54	81,9	548,49	4,78	236,1	507,41	148,38	10,64				

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимний

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																					
15/М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9				72,8	0,01	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2					
209/М/ССЖ	Ябло вареное	40	5,08	4,6	0,28		62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8		1					
175/М/ССЖ	Капша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным, 190/5/5	200	6,38	6,86	35,77		231,09	0,14	1,24	44,04	0,27	123,31	161,08	39,14		0,86					
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	16,19		109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31		1,01					
338/М	Хлеб пшеничный Яблочно	50	3,95	0,5	24,15		117,5	0,08		9	0,65	11,5	43,5	16,5		1					
		180	0,72	0,72	17,64		84,6	0,05	18		0,36	28,8	19,8	16,2		3,96					
		690	24,64	21,68	94,03		678,24	0,35	20,68	236,76	1,73	487,06	517,38	114,64		8,03					
Итого за завтрак																					
Обед																					
62/М/ССЖ	Салат морковный	100	1,3	5,1	6,9		79,95	0,06	5	2000	2,6	28,84	55,48	38,11		0,71					
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, 240/10	250	2,01	6,68	12,92		120,52	0,06	22,29	211,89	2,41	41,65	53,55	23,88		1,09					
260/М/ССЖ	Гуляш из говядины	100	16,36	10,8	3,3		175,85	0,57	4,27		1,43	13,17	168,05	22,7		2,46					
171/М/ССЖ	Капша гречневая рассыпчатая	180	8,36	6,53	37,76		242,94	0,28		28,32	0,59	15,38	198,63	132,07		4,44					
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1		54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2		0,13					
338/М	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	80	5,6	0,8	40,8		192	0,21													
	Яблочно	180	0,72	0,72	17,64		84,6	0,05	18	9	0,36	28,8	19,8	16,2		3,96					
		1090	34,51	30,67	132,42		950,15	1,24	52,56	2249,21	7,45	135,57	501,51	238,16		12,79					
		1780	59,15	52,35	226,45		1628,39	1,59	73,24	2485,97	9,18	622,63	1018,89	352,80		20,82					
Итого за обед																					

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимний

День: среда
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																					
234/М/ССЖ	Колбаса Мясочко с соусом сметанным, 80/30	110	11,43	8,42	11,1		167,39	0,12	1,05	17,61	3,0	29,70	140,21	29,04		0,93					
128/М/ССЖ	Пюре картофельное	180	3,95	7,11	26,48		186,27	0,2	31,08	46,77	0,26	55,3	117,59	39,55		1,46					
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,33	0,07	12,78		55,49	0,08	33,44	27,79	0,12	7,83	9,72	5,46		1,04					
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15		117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5		1					
	Йогурт фруктовый	120	4,8	1,8	17,16		108	0,04	0,6	12		134,4	103,2	15,6		0,12					
		660	24,76	17,90	91,66		634,65	0,44	66,17	104,17	3,98	238,73	414,22	106,15		4,55					
Итого за завтрак																					
Обед																					
45/М/ССЖ	Салат из б/к капусты с морковью	100	1,66	8,17	5,05		100,76	0,04	47,8	402,34	3,68	43,58	35,49	20,12		0,61					
96/М/ССЖ	Рассольник Ленинградский на бульоне из птицы	250	4,02	6,98	17,02		147,69	0,19	16,6	206,83	2,4	18,74	79,67	27,96		1,06					
293/М/ССЖ	Куриное филе запеченное с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	28,16	9,01	2,49		203,22	0,14	0,93	20,69	1,74	22,69	263,67	36,02		2,07					
171/М/ССЖ	Рис отварной	180	4,48	0,64	47,36		213,12	0,05			0,26	6	96,18	32,05		0,65					
388/М/ССЖ	Напиток витаминный, 200/11	200	0,46	0,15	20,54		89,09	0,02	80,18	65,84	0,34	11,53	11,68	4,72		0,51					
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	80	3,6	0,8	40,8		192	0,21													
		940	44,38	25,75	133,26		945,88	0,65	145,51	695,7	8,42	102,54	486,69	120,87		4,9					
		1600	69,14	43,65	224,92		1580,53	1,09	211,68	799,87	12,40	341,27	900,91	227,02		9,45					
Итого за обед																					

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимний

День: четверг

Неделя: 2

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																			
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом сметанным сливочным, 150/50	200	24,29	18,06	31,12	389,26	0,08	0,67	91,8	2,33	218,54	295,59	32,34	0,85					
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13					
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08		0,65	11,5	43,5	16,5	16,5	1					
338/М	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	18	9	0,36	28,8	19,8	16,2	3,96					
	Итого за Завтрак	630	31,90	21,82	88,83	690,4	0,25	19,97	122,8	3,44	379,38	448,89	79,09	5,94					
Обед																			
55/М/ССЖ	Салат из свежих овощей с соевым маслом	100	1,73	4,09	2,88	58,04	0,02	28,8	1,86	47,92	30,22	15,47	0,59						
102/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на бульоне из птицы	250	8,81	4,79	19,29	156,81	0,26	11,5	203,07	1,98	33,71	112,33	36,99	2,14					
268/М/ССЖ	Котлета Алештиная с соусом сметанным, 90/30	120	14,70	8,48	15,68	202,26	0,30	2,04	11,3	1,0	26,20	151,52	23,36	1,32					
142/М/ССЖ	Рыбу окунце	180	3,72	6,54	23,42	168,81	0,17	48,1	844,08	3,04	46,41	106,59	50,18	1,69					
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91					
	Хлеб ржанно-пшеничный "Здоровье"	80	5,6	0,8	40,8	192	0,21												
	Итого за Обед	930	34,62	24,86	116,59	838,57	0,97	93,54	1060,45	7,91	160,34	403,64	128,58	6,61					
	Итого за день	1 560	66,52	46,68	205,42	1 528,97	1,22	113,51	1183,25	11,35	539,72	852,53	207,67	12,55					

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимний

День: пятница

Неделя: 2

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																			
71/М	Полдундровка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5	39,9	0,21	4,2	7,8	6	0,27					
292/М/ССЖ	Филе куриное, тушеное в томатном соусе, 50/50	100	14,31	10,38	1,91	158,27	0,08	2,11	169,39	3,55	15,17	141,11	22,54	1,17					
171/М/ССЖ	Рис отварной	180	4,45	4,26	46,69	242,84	0,05	2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9					
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79													
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08		0,65	11,5	43,5	16,5	1						
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1					
	Итого за Завтрак	660	24,10	15,43	92,65	611,6	0,29	50,51	242,29	4,92	80,93	315,34	92,85	4,09					
Обед																			
62/М/ССЖ	Салат из отварной моркови с сыром	100	4,46	12,49	5,18	152,77	0,05	3,86	1543,2	3,9	154,09	116,79	33,86	0,69					
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 240/10	250	2,08	6,75	9,53	107,85	0,07	37,19	212,4	2,38	42,14	51,85	21,71	0,78					
232/М/ССЖ	Рыба запеченная с соусом сметанным, 100/30	130	19,27	3,3	5,07	127,93	0,15	0,61	19,5	0,93	57,01	289,24	66,76	1,14					
128/М/ССЖ	Пюре картофельное	180	3,95	7,11	26,48	186,27	0,2	31,08	46,77	0,26	55,3	117,59	39,55	1,46					
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,37	0,02	21,01	86,9		0,34	0,51	0,17	19,2	13,09	5,1	1,05					
	Хлеб ржанно-пшеничный "Здоровье"	80	5,6	0,8	40,8	192	0,21												
	Итого за Обед	940	35,73	30,50	108,07	853,72	0,68	73,08	1822,38	7,64	327,74	588,56	166,98	5,12					
	Итого за день	1 600	59,83	45,93	200,72	1465,32	0,97	123,59	2064,67	12,56	408,67	903,90	259,83	9,21					

Оборудован, используемые при разработке меню:

- Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся по всем образовательным учреждениям под редакцией М.П. Могильного и В.А. Гутельмана - М.: Делта плюс, 2017