

Согласовано



Школа № 22
20__г.



Утверждаю

Директор ООО «Орбита»


М.М. Израйлева
20__г.



ПРОЕКТНОЕ МЕНЮ

МБОУ ООШ № 22, МБОУ МСОШ, СП МБОУ СОШ № 25

Осень, Зима, Весна 2023-2024г.

Для детей возрастной группы 12 – 18 лет

(бессрочное)

ООО Орбита

Рацион: 12 - 18 лет

Меню приготавливаемых блюд

День: понедельник
Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	С	В1		В2	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	І	Se	F										
Завтрак	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								
Хлеб ржаной	25	0,63	0,83	12,08	58,31	0,1	0,06	0,05	0	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	0	14	0,0	0,002	0,000	ТТК								
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	ТТК								
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	ТТК								
Хлеб пшеничный*	40	2,18	1,40	13,48	75,24	0,10	0,12	0,02	0	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	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	ТТК								
Шп из свежей калусты	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	ТТК								
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	ТТК								
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	ТТК								
Комлот из сухобудутов*	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	ТТК								
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	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	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 ценностьготавливаемых 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)										№ п/п
		Б	Ж	У	С	В1		В2	А	Д	Са	Р	Мг	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																												
Олуець 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									
Комлот 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									
Плов из птицы *	280	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									
Кисель плодово-ягодный **	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)									№ п/п
		Б	Ж	У	С	В1		В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F										
Завтрак	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								
Хлеб ржаной	25	0,63	0,83	12,08	58,31	0,1	0,06	0,05	0	0	0	11	19	6	0,42	25	0,00	0,001	0,080	тгк								
Масло сливочное*	10	0,01	8,30	0,06	75,0	0	0	0	8	0,00	0	0	0	0,0	0	1	0	0,0	0,00	1								
Палочки курабные	100	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	1								
Макароньы	130	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 с молоком *	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 (капустя)	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									
Гуляш гур (филе)	100	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									
Капустя тушеная*	180	6,50	6,78	23,26	180,1	18,20	0	0,10	38	0	141	32	21	1,1	117	0,000	0,001	0,000	534									
Компот из яблок	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 приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: 12 - 18 лет
 День: четверг
 Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)									№ п/п
		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 (нарезка)	60	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	576									
Тертели	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	462									
Каша гречневая	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	508									
Кофейный напиток	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	692									
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									
Конфета	20	0,54	2,52	28,63	140						6					0,000	0,000	0,000	202									
Итого за Завтрак		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										
Обед																												
Огурец св (нарезка)	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	314									
Рассольник Домашний*	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	131									
Котлета Любительская	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	390									
Картофель отварной*	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	203									
Компот из сухофруктов*	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	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		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										

ООО Орбита

Рацион: 12 - 18 лет

День: пятница
Неделя: 1

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)										№ рещ.
		Б	Ж	У	С	В1		В2	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	І	Se	F										
Завтрак	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								
Икра кабачковая*	60	0,84	3,2	5,4	54,1	0,40	0,04	0,04	0,10	7	0,0	5	17	4,3	0	23	0,000	0,000	0,000	ттк								
Субпродукты в соусе	100	7,00	6,10	18,45	156,70	1,90	0,04	0,10	0,10	75	2,2	6	74	12,0	0,5	44	0,020	0,000	0,000	431								
Овощи отварные с масл	150	5,77	6,59	14,73	141,31	18,20	0	0,10	0,30	38	0,0	141	32	21,0	1,1	117	0,000	0,001	0,000	523								
Чай с молоком *	200	1,60	1,6	2,30	30,0	0,30	0,01	0,04	0	0	0,2	33	6	6,0	0,4	24	0,000	0,000	0,000	630								
Хлеб ржаной	25	0,63	0,83	12,08	58,31	0,1	0,06	0,05	0	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	0	51	52	17	1,5	28	0,00	0,002	0,000	ттк								
Итого за Завтрак		17,42	18,36	84,34	572,28	32,73	0,31	0,35	120	2,2	2,2	229	213	68,3	4,3	294	0,021	0,011	0,013	ттк								
Обед																												
Зеленый горошек	100	4,40	0,40	12,60	71,6	5,80	0,06	0,06	16	0,0	0,0	12	40	10,0	1	104	0,000	0,001	0,000	554								
Суп-лапша Домашня *	250	7,59	6,55	17,38	158,83	2,80	0,02	0,03	40	0,0	0	0	46	8,0	1,40	55	0,003	0,000	0,007	148								
Филе куриное в соусе	100	7,01	12,57	19,10	217,57	1,90	0,02	0,03	75	2,2	2,2	6	74	12,0	0,50	44	0,020	0,001	0,000	490								
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	1,17	0,000	0,001	0,000	332									
Напиток из шиповника *	200	0,4	0	23,60	96,00	12,00	0,01	0,00	0	7,0	7	7	4,0	1,40	40	0,001	0,001	0,000	705									
Хлеб пшеничный	50	3,63	2,3	22,46	125,06	0,10	0,2	0,03	0	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	0	30	50	16	1,12	67	0,0	0,011	0,021	ттк								
Итого за Обед		27,17	26,67	113,23	801,63	17,80	0,42	0,57	220	3,0	3,0	320	376	89,5	5,13	335	0,042	0,010	1,300	ттк								

ООО Орбита

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Рацион: 12 - 18 лет

День: понедельник
 Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)									№ рецеп.
		Б	Ж	У	С	В1		В2	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	І	Se	F										
Завтрак	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								
Хлеб ржаной	25	0,63	0,83	12,08	58,31	0,1	0,06	0,05	0	0	0	11	19	6	0,42	25	0,00	0,001	0,080	тк								
Масло сливочное*	10	3,80	3,80	4,85	68,8	0	0	0	8	0,5	0	0	0	0,0	0	1	0,000	0,000	0,000	тк								
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	8,0	1,75	14	0,005	0,001	0,500	333								
Йогурт и/ул	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									
Напиток из шиповника*	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																												
Оливк 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									
Сул 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									
Тедтели	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									
Кисель плодово-ягодный**	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	тк									
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	тк									
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)										№ п/п
		Б	Ж	У	С	В1		В2	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	І	Se	F										
Завтрак	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								
Помидоры, перец 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			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								
Чай с сахаром*	200	0,2	0,00	15,00	60,80	0,4	0	0,01	10			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																												
Мира морковная**	100	1,50	4,00	11,00	86,00	15,30	0,01	0,02	52			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*	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 приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 12 - 18 лет
День: среда
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	Мг	Fe	К	І	Se	F											
Завтрак	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20									
Хлеб ржаной	25	0,63	0,83	12,08	58,31	0,1	0,06	0,05	0	0	0	11	19	6	0,42	25	0,00	0,001	0,080	тгк									
Рыбцо 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	тгк									
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	тгк									
Йогурт м/лп	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	тгк									
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	тгк									
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	тгк	тгк									
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											
Лисса 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	тгк									
Суп картофельный с крутой	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	тгк									
Субпродукты в соусе	100	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	тгк									
Рис припущенный	180	6,30	7,38	22,12	180,10	0,00	0,00	0	0	0,0	18	58	18,0	0,75	44	0,000	0,002	0,500	511	тгк									
Компот из свежих яблок	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	тгк									
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	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	0,000	тгк	тгк									
Итого за Обед		26,96	28,48	120,68	846,98	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 приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 12 - 18 лет
 День: четверг
 Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мг	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																										
Олуец ов (нарезка)	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	574							
Картофель отварной*	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							
Комлот из чернослива*	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	0,000	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	ТТК							
Обед																										
Лира 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							
Рассолыник 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*	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	ТТК							

ООО Орбита

Примерное меню и пищевая ценность День: пятница
Рацион: 12 - 18 лет

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	Мг	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																									
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 из птицы*	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	ттк						
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	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*	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	ттк						

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