

Утверждаю:

Директор
ООО «Парадиз»



Л.А. Каралетян

Согласовано:

Директор
МБОУ СШ № 10



И.Б. Морозова

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «ПАРАДИЗ»

10-ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ

10-дневное примерное меню на горячее питание учащихся общеобразовательных школ г. Вышний Волочек

Таблица 1

№	Наименование блюда	Масса порции в граммах		Пищевые вещества				Энергетическая ценность Ккал	Витамины					Минеральные вещества																											
		С 7 до 11 лет	С 12 до 17 лет	В граммах		Углеводы	Мг					Мг																													
				Белки	Жиры		Са		А	С	В ₁	Е	Р	Mg	Fe																										
																К	В	С	В																						
День 1 (Понедельник)																																									
Завтрак																																									
417	Каша молочная «Дружба»	250	250	10,5	11,7	30,1	276,5	0,26	1,3	81	0	158	257	86,7	257	0																									
1	Масло сливочное	10	10	0	8,2	0,2	75	0	0	4,0	0,1	2,4	3	0	0																										
	Хлеб пшеничный	30	30	3,0	0,3	18	85	0,1	0	0	1,4	73	65	68	2,1																										
3	Сыр твердый	15	15	1,8	2,1	2,0	70	0,3	0	23	0	35	0	1,3	0,02																										
1005	Какао с молоком	200	200	7,6	7,8	28,4	120	2,2	0,9	2,2	1,3	8,6	0	3,1	0																										
Итого за завтрак		505		22,9	30,1	78,7	626,5	2,86	2,2	110,2	2,8	277	325	159,1	259,1																										
Обед																																									
176	Борщ со свежей капустой и картофелем на курином бульоне	250	250	6,4	6,5	14,1	141,1	0,05	8,7	5	2,7	62,5	227	32,5	1,5																										
658	Шницель из мяса птицы	80	100	12,4	10,3	10,5	187	0,08	0,001	43,7	0,57	279	150	27,8	1,4																										
347	Картофель тушеный	150	200	10,4	8,6	74,3	184	0,18	17,3	0	0	17	75	18	1,1																										
933	Компот из сухофруктов	200	200	1,3	0,3	47,3	126	0,02	25,8	0	0,2	5,8	46	33	0,96																										
	Хлеб ржаной	30	30	2,3	0,3	11,0	73	0,1	0	0	1,1	7,1	67	67	2,3																										
103	Винегрет с растительным маслом	100	100	1,5	10,7	9,7	129,2	0,01	4,3	0	1,1	32	36	35,3	3																										
Итого за обед				34,3	36,7	166,9	840,3	0,44	56,1	48,7	5,67	403,4	601	213,6	10,26																										
Итого за день				57,2	66,8	245,6	1466,8	3,3	58,3	158,9	8,47	680,4	926	372,7	269,4																										

* Сборник рецептов и блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1983 г.

№	Наименование блюда	Масса порции в граммах		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
		С 7 до 11 лет	С 12 до 17 лет	В граммах				Ккал	Мг					Мг*				
				Белки	Жиры	Углеводы			В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
День 3 (Среда)																		
Завтрак																		
572	Сосиска отварная	90	100	4,8	2,5	11,1	175	1,1	3,7	3,1	0,6	19,2	98,6	10,6	1,2			
326	Картофельное пюре	150	200	3,8	2,3	19,1	134	2,3	4,0	33,1	0,15	38,2	76,9	26	0,86			
1099	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	0,3	11	85	0,1	0	0	1,1	7,1	67	67	2,3			
	Кисель п/я	200	200	3,17	2,68	15,95	90	0,04	1,30	20,0	0	125,8	90,0	14,0	0,13			
	Хлеб ржаной	30	30	2,3	0,3	11,0	73	0,1	0	0	1,1	7,1	67	67	0,04			
	Итого за завтрак	500		16,37	8,08	68,15	557	3,64	9	56,2	2,95	197,4	399,5	184,6	4,53			
Обед																		
221	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	250	6	5,3	24,4	163,8	0,25	13,5	0	3,3	33,1	90,3	41,3	2,1			
446	Макароны с овощами и мясом	150	200	17,9	11,7	33,3	271	0,14	0,39	38	2,4	27,5	185,7	41,5	0,1			
81	Салат из свежей капусты с морковью на растительном масле	100	100	1,6	4,9	5,5	71,3	0,1	23,9	0	2,3	43,7	31,7	40,7	0,9			
924	Компот из свежих яблок	200	200	0,1	0	32,0	110,8	0	0	0	0	0,6	0	0	0,7			
	Хлеб ржаной	30	30	2,3	0,3	11,0	73	0,1	0	0	1,1	7,1	67	67	2,3			
	Итого за обед			27,9	22,2	106,2	689,9	0,59	37,79	38	9,1	175,9	374,7	190,5	6,1			
	Итого за день			44,27	30,28	174,35	1246,9	4,23	46,79	94,2	12,05	373,3	774,2	375,1	10,63			

* Сборник рецептов и блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1983 г.

№	Наименование блюда	Масса порции в граммах		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины					Минеральные вещества				
		С 7 до 11 лет	С 12 до 17 лет	В граммах				Мг					Мг				
				Белки	Жиры	Углеводы		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
День 6 (Понедельник)																	
Завтрак																	
417	Каша пшеничная молочная	250	250	6,0	3,5	39	286	0,04	0	20	15	8,2	27,6	5,5	0,1		
1	Масло сливочное	10	10	0	8,2	0,2	75	0	0	0	0,1	2,4	3	0	0		
1009	Чай с лимоном	7/200	7/200	2,3	0,3	11,0	47	0	0	0	0	0,4	0	0	0		
	Хлеб пшеничный	30	30	3,0	0,3	18	85	0,1	0	0	1,4	73	65	68	2,1		
3	Сыр твердый	15	15	1,8	2,1	2,0	70	0,3	0	2,3	0	35	0	1,3	0,02		
Итого за завтрак		512		13,1	14,4	70,2	563	0,44	0	22,3	16,5	119	95,6	74,8	2,22		
Обед																	
221	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	250	6,0	5,3	24,4	163,8	0,25	13,5	0	3,3	33,1	90,3	41,3	2,1		
611	Котлета Домашняя	80	100	4,8	7,4	3,8	186	0,08	0,1	0	0	7,0	45	9,0	0,5		
442	Макаронные отварные	150	200	6,3	1,3	35,2	168	0,5	0,4	35	2,3	377	95	15	1,3		
925	Компот из сухофруктов	200	200	1,3	0,3	47,3	126	0,02	25,8	0	0,2	5,8	46	39	0,96		
81	Салат из свежей капусты с яблоком и растительным маслом	100	100	1,7	5,0	5,7	75,3	0,1	24	0	2,3	43,7	31,7	40,7	0,9		
	Хлеб ржаной	30	30	2,3	0,3	11,0	73	0,1	0	0	1,1	71	67	67	2,9		
Итого за обед				22,4	19,6	127,4	792,1	1,05	63,8	35	9,2	537,6	375	212	8,66		
Итого за день				35,5	34	197,6	1355,1	1,49	63,8	57,3	25,7	656,6	470,6	286,8	10,88		

№	Наименование блюда	Масса порции в граммах		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества			
		С 7 до 11 лет	С 12 до 17 лет	Белки	В граммах		Ккал		Мг			Мг			Ca	P	Mg	Fe
					Жиры	Углеводы			В ₁	С	А	Е						
День 7 (Вторник)																		
Завтрак																		
702	Рагу из мяса птицы	150	200	8,9	10,8	14,1	169	2,1	11,6	3,1	1,0	7,8	21	34	1,8			
1	Масло сливочное	10	10	0	8,2	0,2	75	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0			
	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	0,3	11,0	85	0,1	0	0	1,1	71	67	67	2,3			
1025	Какао на молоке	200	200	7,6	7,8	28,4	120	2,2	0,9	2,2	1,3	8,6	0	3,1	0			
81	Салат из свежей капусты	60	60	1,4	4,2	4,9	51	0,1	22,0	0	1,9	42,5	29	37	0,7			
	Печенье	50	50	3,8	16,3	103	138	0,02	0,1	0,9	0	1,2	1,5	1,5	0,04			
	Итого за завтрак	500		24	47,6	161,6	638	4,52	34,6	46,2	5,4	133,5	121,5	142,6	4,84			
Обед																		
208	Рассольник Ленинградский на курином бульоне	250	250	3,4	5,2	27,5	184	1,5	12,5	0,7	2,3	16,7	58,6	20,4	0,6			
705	Плов из мяса птицы	150	200	26,7	33,2	48,8	267	0,09	0	0	5,6	43,4	260	34,3	5,5			
95	Салат из моркови с растительным маслом	100	100	1,4	0	8,8	73	0,01	3,7	0	1,0	30	29	31	41			
924	Компот из свежих яблок	200	200	0,1	0	32	110,8	0	0	0	0	0,6	0	0	0,7			
	Хлеб ржаной	30	30	2,3	0,3	11,0	73	0,1	0	0	1,1	7,1	67	67	2,3			
	Итого за обед			33,9	38,7	128,1	707,8	1,7	16,2	0,7	10	97,8	414,6	152,7	50,1			
	Итого за день			57,9	86,3	289,2	1345,8	6,22	50,8	46,9	15,4	231,3	536,1	295,3	54,94			

№	Наименование блюда	Масса порции в граммах		Пищевые вещества				Энергетическая ценность Ккал	Витамины					Минеральные вещества			
		С 7 до 11 лет	С 12 до 17 лет	Белки	В граммах		Углеводы		Мг					Ca	P	Mg	Fe
					Жиры	Углеводы			B ₁	C	A	E					
		День 10 (Пятница)															
Завтрак																	
658	Биточки куриные	80	100	12,4	10,3	10,5	187	0,08	0,001	43,7	0,57	279	150	27,8	1,4		
405	Рис отварной с соусом	150/30	200	4,0	0,5	45,3	220	0,8	0	1,8	0	1,5	80	24,8	0,7		
1	Масло сливочное	10	10	0	8,2	0,2	75	0	0	4,0	0,1	2,4	3	0	0		
	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	0,3	11,0	85	0,1	0	0	1,1	71	67	67	2,3		
1009	Чай с сахаром	200	200	0,53	0	9,8	47	0	0	0	0	0,4	0	0	0		
90	Салат из свеклы	60	60	1,2	1,0	0,8	62	0,1	4,3	0	1,1	32	36	35	4,4		
Итого за завтрак		530		20,43	20,3	77,6	676	1,08	4,301	49,5	2,87	386,3	336	154,6	8,8		
Обед																	
55	Салат из огурцов с луком и растительным маслом	100	100	4,3	8,9	6,5	65	0,02	8,2	34	31	158	101	21	11		
167	Щи из свежей капусты и картофелем на курином бульоне	250	250	11,2	12,2	8,2	107	0,06	26,8	0,8	1,1	26,8	36,2	17,3	0,73		
446	Макаронны с овощами и мясом	150	200	17,9	11,7	33,3	271	0,14	0,39	38	2,4	27,5	185,7	41,5	0,1		
925	Компот из сухофруктов	200	200	1,3	1,3	47,3	120	0,02	25,8	0	0,2	58,8	46	33	0,9		
	Хлеб ржаной	30	30	2,3	0,3	11	73	0,1	0	0	1,1	7,1	6,7	67	2,3		
Итого за обед				37	34,4	106,3	636	0,34	61,19	72,8	35,8	278,2	375,6	179,8	15,03		
Итого за день				57,43	54,7	183,9	1312	1,42	65,491	122,3	38,67	664,5	711,6	334,4	23,83		