



Утверждаю
МАОУ "Экономическая школа № 145" г. Перми
 Директор *С.А.С.* /Снигирева А.Ю./

Примерное меню (Сезон: Весенне - Летний)

ОБЕД 11-17*

Наименование блюда	Выход, г (мл)	N блюда по сборн.	Сумма, руб	Пищевые вещества, г				Витамины, мг				Минеральные вещ., мг					
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	I	Se
День 1																	
Обед																	
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	150			0,6	0,6	14,7	66,6			15,0				24,0	16,5	13,5	3,3
СУП С КРУПОЙ 250 155/2013	250	155/2013		1,9	7,2	12,1	120,9			1,0	15,0			17,5	61,3	8,3	0,4
МЯСО ТУШЕНОЕ 50/50	191			16,4	15,3	3,3	216,6	0,1	0,1	3,6				10,5	164,9	22,6	2,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180 291/2013	180	291/2013		6,9	6,7	43,3	260,9	0,1			32,7			13,6	55,7	9,8	1,0
СОК	200	518/2013		2,0	0,4	44,0	187,6			8,0				28,0	28,0	16,0	5,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	70	108/2013		5,3	0,6	34,4	164,5										
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	109/2013		2,6	0,5	13,4	69,6							9,2	42,4	10,0	1,2
Итого по подменю: 890,0				35,7	31,3	165,2	1086,7	0,2	0,1	27,6	47,7	102,8	368,8	80,2	14,0		
День 2																	
Обед																	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ /ОГУРЦЫ /100	100	106/2013		1,0	0,1	2,8	16,4			14,2				35,4	38,0	19,4	0,6
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 250 161/2013	250	161/2013		3,1	5,1	13,1	110,1			0,1	12,7	27,5		62,2	53,1	11,5	0,3
КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ ПРИПУЩ.(КУРА) 100 412/203	100	412/2013		15,7	14,7	10,1	236,1	0,1	0,2	1,7	57,1			42,7	145,7	17,0	1,2
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	237/2013		10,5	8,7	47,4	309,4			0,2	6,0	32,6		18,5	249,2	165,6	5,6
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ 200 510/2013	200	510/2013		0,5	0,2	21,2	88,3			27,0				18,9	12,5	7,9	0,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	70	108/2013		5,3	0,6	34,4	164,5										
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	109/2013		2,6	0,5	13,4	69,6							9,2	42,4	10,0	1,2
Итого по подменю: 940,0				38,7	29,9	142,4	994,4	0,1	0,5	61,6	117,2	186,9	540,9	231,4	9,7		
День 3																	
Обед																	
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ 48/2013	100	48/2013		1,6	10,1	3,3	110,2			25,3				42,0	31,1	14,4	0,6
СВЕКОЛЬНИК 250 131/2013	250	13143/2008		2,3	5,9	16,2	126,6			6,7	35,0			32,1	36,4	14,0	0,9
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ 50/50 401/2013	50/50	401		13,8	12,2	7,7	196,0	0,2	1,6	23,5	5884,5			30,2	243,5	15,5	5,0

Наименование блюда	Выход, г (мл)	№ блюда по сборн.	Сумма, руб	Пищевые вещества, г				Витамины, мг мкг				Минеральные вещ., мг мкг						
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 429/2013	180	429/2013		3,9	7,3	26,0	185,6			0,1	0,4	37,8	34,3	26,7	3,8			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200 508/2013	200	508/2013				15,0	59,9						0,5					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	70	108/2013		5,3	0,6	34,4	164,5											
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	109/2013		2,6	0,5	13,4	69,6						9,2	42,4	10,0	1,2		
Итого по подменю: 940,0				29,5	36,6	116,0	912,4	0,2	1,7	55,9	5957,3	148,3	380,1	57,7	7,7			

День 4

Обед

КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50			2,0	13,2	29,6	244,8						14,0	47,5	49,5	1,5		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 250 134/2013	250/10	134/2013		1,6	5,8	9,1	94,9				1,1	35,0	16,4	32,9	5,6	0,3		
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 70/70 343/2013	70/70	343/2013		18,5	13,5	6,1	219,8	0,2	0,1	3,8	25,5	22,1	180,7	29,3	0,7			
РИС ОТВАРНОЙ 414/2013	180	224/2008 П		4,6	3,2	48,0	239,2	0,1			14,2	6,0	98,3	32,4	0,7			
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 200 519/2013	200	519/2013		0,7	0,3	24,6	103,8		0,1	200,0		12,5	3,4	3,4	0,6			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	70	108/2013		5,3	0,6	34,4	164,5											
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	109/2013		2,6	0,5	13,4	69,6					9,2	42,4	10,0	1,2			
Итого по подменю: 880,0				35,3	37,1	165,2	1136,6	0,3	0,2	204,9	74,7	80,2	405,2	130,2	5,0			

День 5

Обед

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ 100 1/2013	100	1/2013		2,5	10,2	10,4	142,9			0,1	57,3		63,2	44,8	21,4	0,8		
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ 250 154/2013	250	154/2013		2,4	5,9	13,9	118,2				12,3	35,0	28,7	53,4	10,2	0,4		
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ 100 389/2013	100	389/2013		14,7	11,9	9,1	201,8	0,1	0,1	3,3		16,5	150,8	20,0	2,2			
СОУС ТОМАТНЫЙ 130/	30	453/2013		0,4	1,1	2,5	21,4				2,0	6,0	1,5	4,8	2,5	0,1		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ 180	180	471/94		3,5	3,4	27,4	154,6				0,1	15,5	7,5	6,8	0,9			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД 200 507/2013	200	507/2013		0,2	0,2	18,9	77,6				4,0		6,9	4,4	3,6	0,9		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	70	108/2013		5,3	0,6	34,4	164,5											
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	109/2013		2,6	0,5	13,4	69,6					9,2	42,4	10,0	1,2			
Итого по подменю: 880,0				31,6	33,8	130,0	950,6	0,1	0,2	79,0	56,5	133,5	307,4	68,6	5,6			

День 6

Обед

ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	107/2013		0,4	0,1	1,3	7,0				2,5		11,5	12,0	7,0	0,3		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 250	250	142/2013		2,1	5,8	9,3	98,2				24,0	35,0	37,1	29,5	10,7	0,4		
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 406/2013 250*	250	406		44,3	54,0	45,2	844,0	0,2	0,4	5,8	153,3	45,5	460,0	71,2	4,2			
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА. 200 519/2013	200	519/2013		0,7	0,3	24,6	103,8		0,1	200,0		12,5	3,4	3,4	0,6			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	70	108/2013		5,3	0,6	34,4	164,5											
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	109/2013		2,6	0,5	13,4	69,6					9,2	42,4	10,0	1,2			

Наименование блюда	Выход блюда г (мл)	Дата блюда по сборн.	Сумма, руб	Пищевые вещества, г				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	А	Ca	P	Mg	Fe	I	Se

Итого по подменю: 810,0 55,4 61,3 128,2 1287,1 0,2 0,5 232,3 188,3 115,8 547,3 102,3 6,7

День 7

Обед

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ /ПОМИДОРЫ/100	100	106/2013		1,3	0,2	4,5	24,8	0,1		27,0			21,3	29,5	21,8	1,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 250	144/2013	250	144/2013	6,0	4,2	19,8	140,5	0,2		1,0	20,0	22,1	52,5	19,0	1,5	
КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ (М)100	100	189		19,2	17,2	15,1	293,6	0,1	0,2	0,3	35,2	37,5	184,4	22,1	2,4	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	291/2013	180	291/2013	6,9	6,7	43,3	260,9	0,1			32,7	13,6	55,7	9,8	1,0	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	512/2013		1,9	0,1	33,8	144,1		0,1	1,5		59,7	54,0	38,9	1,2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	70	108/2013		5,3	0,6	34,4	164,5									
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	109/2013		2,6	0,5	13,4	69,6					9,2	42,4	10,0	1,2	

Итого по подменю: 840,0 43,2 29,5 164,3 1098,0 0,5 0,3 29,8 87,9 163,4 418,5 121,6 8,3

День 8

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 100	100	17/2013		0,7	10,1	1,9	101,0			8,4		19,9	29,4	14,1	0,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	158/2013		2,9	3,2	20,8	123,6			1,0	15,0	5,9	15,6	3,0	0,2	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 100	100	161		36,9	29,3	10,6	454,7	0,3	0,8	0,9	420,6	113,9	449,9	43,1	4,1	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 429/2013	180	429/2013		3,9	7,3	26,0	185,6		0,1	0,4	37,8	34,3	26,7	3,8		
СОК	200	518/2013		2,0	0,4	44,0	187,6			8,0		28,0	28,0	16,0	5,6	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	70	108/2013		5,3	0,6	34,4	164,5									
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	109/2013		2,6	0,5	13,4	69,6					9,2	42,4	10,0	1,2	

Итого по подменю: 740,0 54,3 51,4 151,1 1286,6 0,3 0,9 18,7 473,4 211,2 592,0 90,0 11,6

День 9

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	50/2013		1,4	5,1	8,4	85,0			9,5		35,2	41,0	20,9	1,3	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ 250	250	143/2016		2,6	5,8	10,7	105,3			17,5	35,0	31,8	22,5	8,2	0,3	
КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ ПРИПУЩ.(КУРА) 100	412/2013	100	412/2013	15,7	14,7	10,1	236,1	0,1	0,2	1,7	57,1	42,7	145,7	17,0	1,2	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	237/2013		10,5	8,7	47,4	309,4		0,2	6,0	32,6	18,5	249,2	165,6	5,6	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ 200	509/2013	200	509/2013	0,3	0,2	25,1	103,2			7,8		11,4	7,0	5,3	1,2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	70	108/2013		5,3	0,6	34,4	164,5									
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	109/2013		2,6	0,5	13,4	69,6					9,2	42,4	10,0	1,2	

Итого по подменю: 840,0 38,4 35,6 149,5 1073,1 0,1 0,4 42,5 124,7 148,8 507,8 227,0 10,8

День 10

Наименование блюда	Выход, г (мл)	№ блюда по сборн.	Сумма, руб	Пищевые вещества, г				Витамины, мг				Минеральные вещ., мг						
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	
Обед																		
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	107/2013		0,4	0,1	1,3	7,0					2,5		11,5	12,0	7,0	0,3	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ 250 150/2013	250	150/2013		13,9	7,9	19,9	205,9	0,1	0,1	1,5	36,1		15,1	114,8	17,5	0,4		
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 250 370/2013	250	370/2013		20,5	22,5	52,9	495,7	0,1	0,2	1,0			15,8	260,3	53,2	2,9		
НАПИТОК "ВАЛИТЕК" С ВИТАМИНАМИ 617/2013	200	617				17,4	69,6	0,4	0,5	28,0	0,2	250,0			14,0			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	70	108/2013		5,3	0,6	34,4	164,5											
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	109/2013		2,6	0,5	13,4	69,6						9,2	42,4	10,0	1,2		
Итого по подменю: 810,0				42,7	31,6	139,3	1012,3	0,6	0,8	33,0	36,3		301,6	429,5	101,7	4,8		

День 11

Обед																		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ /ПОМИДОРЫ/100	100	106/2013		1,3	0,2	4,5	24,8	0,1		27,0			21,3	29,5	21,8	1,0		
БУЛЬОН ИЗ КУР 250 121/2013	250	121/2013		8,7	8,8	0,4	115,1		0,1	1,1	33,3		8,4	79,8	8,9	0,8		
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР 100 410/2013	100	410		15,4	18,8	8,0	263,7	0,1	0,2	1,5	96,5		40,9	149,5	16,2	1,3		
КАПУСТА ТУШЕННАЯ 180	180	423/2013		4,6	8,3	19,9	172,9	0,1	0,1	92,6			97,5	76,7	39,3	1,6		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД 200 507/2013	200	507/2013		0,2	0,2	18,9	77,6			4,0			6,9	4,4	3,6	0,9		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	70	108/2013		5,3	0,6	34,4	164,5											
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	109/2013		2,6	0,5	13,4	69,6						9,2	42,4	10,0	1,2		
Итого по подменю: 940,0				38,1	37,4	99,5	888,2	0,3	0,4	126,2	129,8		184,2	382,3	99,8	6,8		

День 12

Обед																		
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	130	112/2013		0,6	0,5	12,7	57,7			13,0			20,8	14,3	11,7	2,9		
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ 377/2013	200	377		25,3	22,3	28,5	415,8	0,1	0,2		50,0		14,7	221,2	25,1	3,1		
СОУС ТОМАТНЫЙ /30/	30	453/2013		0,4	1,1	2,5	21,4			2,0	6,0		1,5	4,8	2,5	0,1		
КОМПОТ ИЗ ВИШЕН И ЯБЛОК 200 513/2013	200	513/2013		0,1	0,1	22,2	90,1			2,3			4,3	2,5	2,1	0,6		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	70	108/2013		5,3	0,6	34,4	164,5											
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	109/2013		2,6	0,5	13,4	69,6						9,2	42,4	10,0	1,2		
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	155/М 2004		3,0	3,9	14,5	104,6			1,0	29,6		12,3	33,5	5,1	0,5		
Итого по подменю: 790,0				37,2	29,0	128,2	923,7	0,1	0,2	18,3	85,6		62,8	318,7	56,5	8,4		

Средние значения за период

Наименование приема пищи				Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии				Фактическое выполнение				Соотношение Б : Ж : У		Сумма объема блюд за один прием пищи, г
Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества						
Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мк	Fe, мг	І, мкг	Se, мкг	
Обед				Норма: 30-35 %				Факт: 38,9 %				Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,5		
27,0 - 31,5	27,6 - 32,2	114,9 - 134,1	813,9 - 949,6	0,4 - 0,5	0,5 - 0,6	21,0 - 24,5	270,0 - 315,0	360,0 - 420,0	540,0 - 630,0	90,0 - 105,0	5,1 - 6,0	0,0 - 0,0	0,0 - 0,0	800,0
40,0	36,9	139,8	1054,1	0,3	0,6	77,5	614,9	153,3	433,2	113,9	8,3			858,3