

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №4



Харитонова Е.В.

Утверждаю:
Директор ООО ПКП "Перевал"



Сержантов О.Б.

Двухнедельное перспективное меню

(с учетом сезонности: осень/зима)

ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ для организации питания учащихся 12 лет и старше
не относящихся к льготным категориям
в общеобразовательных учреждениях ООО "ПКП Перевал" г.Пыть-Ях

№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Цена	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийн ость (ккал.)	В и т а м и н ы (мг.) Минеральные вещества (мг.)										
								А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			

4 День

Завтрак

№ 620	Запеканка из творога	170		16,44	20,15	31,2	306,00	0,23	0,35	12,35	3,00	287,7	67,66	437,5	2,96
Табл	Молоко стученное	10		2,16	2,55	14,20	98,70	0,02	0,02	0,30	0,00	74,65	10,20	68,70	0,06
№ 1204	Чай с сахаром илимоном	200/7		0,30	0,00	15,20	60,00	0,0	0,0	2,9	0,00	8,05	5,24	9,78	0,9
	Хлеб пшеничный	50		3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55

Возрастная категория 12 лет и старше

Итого : 22,70 23,00 86,75 581,20 0,25 0,43 15,55 3,55 380,40 90,10 548,48 4,47

№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Цена	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийн ость (ккал.)	В и т а м и н ы (мг.) Минеральные вещества (мг.)										
								А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			

5 День

Завтрак

Контр.пр. № 669	Салат "Сезонный"	80		0,65	4,03	3,6	76,80	0,00	0,03	9,03	0,0	23,43	11,18	24,37	0,008
№ 946	Котлеты рыбные	100/5		13,51	5,65	16,45	181,50	0,00	0,05	0,40	1,63	63,62	25,24	170,3	0,160
№ 1203	Пюре картофельное	180		3,84	8,16	26,28	196,80	0,13	0,15	6,16	0,20	55,75	15,46	97,09	0,430
	Чай с сахаром	200		0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,02	4,80	0,20	114,0	8,00	14,00	0,71
	Хлеб пшеничный	50		3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
	Хлеб украинский	30		1,41	0,21	14,94	64,20	0,04	0,05	0,00	0,69	8,70	14,10	45,00	1,170

Возрастная категория 12 лет и старше

Итого : 23,41 18,35 102,42 693,80 0,17 0,36 20,39 3,27 275,50 80,98 383,24 3,03

№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Цена	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийн ость (ккал.)	В и т а м и н ы (мг.) Минеральные вещества (мг.)										
								А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			

6 День

№ 61	Салат свекла с сыром	100		3,12	6,42	4,31	145,99	0,02	0,02	7,89	0,71	30,51	8,05	52,09	0,005
№ 498	Котлеты из курицы	80/5		11,52	10,15	13,7	186,83	0,00	0,10	0,52	2,17	186,0	18,24	270,8	1,860
№935	Рис припущенный	180		3,42	8,74	32,49	250,80	0,17	0,15	9,55	0,20	75,75	30,66	97,09	1,260
№ 1029	Соус томатный	50		1,30	2,40	4,20	44,00	0,04	0,01	2,52	0,8	54,83	4,25	8,36	0,19
№ 1203	Чай с сахаром	200		0,20	0,00	15,00	58,00	0,000	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,56
	Хлеб пшеничный	50		3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55

Возрастная категория 12 лет и старше

Итого : 23,36 28,01 95,85 802,12 0,23 0,34 20,58 4,43 362,34 72,60 469,08 4,43

№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Цена	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийность (ккал.)	Витамины (мг.) Минеральные вещества (мг.)						
								A	B1	C	E	Кальций	Магний	Фосфор

7 День
Завтрак

Возрастная категория 12 лет и старше

Таб.№4	Каша рисовая молочная с масл. слив. (молоко 3,2 %)	200/10		9	11,36	45,63	289,02	0,15	0,29	13,41	1,89	97,6	43,30	210,1	2,79
№ 28	Сыр порциями 26,6 %	30		7,89	7,98	0,00	105,00	0,10	0,00	6,09	0,12	150,8	13,50	140,0	0,21
№ 1222	Какао (молоко 3,2 %)	200		4,90	5,00	32,50	190,00	0,03	0,04	1,30	0,00	25,5	26,33	116,2	1,00
	Хлеб пшеничный	50		3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
Итого :				25,59	24,64	104,28	700,52	0,28	0,39	20,80	2,56	283,92	90,13	498,82	4,55

Витамины (мг.) Минеральные вещества (мг.)

№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Цена	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийность (ккал.)	Витамины (мг.) Минеральные вещества (мг.)						
								A	B1	C	E	Кальций	Магний	Фосфор

8 День
Завтрак

Возрастная категория 12 лет и старше

№ 498	Котлеты рубленые из птицы	80		8,23	7,25	9,79	219,15	0,13	0,05	11,5	1,28	35,81	32,36	102,69	1,44
№ 1047	Соус сметанный с томат. и луком	50		1,82	1,34	4,20	70,00	0,072	0,00	0,00	0,08	132,2	1,20	51,50	0,01
№931	Каша гречневая	180		10,44	9,36	51,12	334,80	0,17	0,03	0,00	0,31	2,88	10,77	72,86	0,67
№ 1204	Чай с сахаром и лимоном	200		0,30	0,00	15,20	60,00	0,01	0,02	7,50	0,00	65,25	11,40	53,24	0,89
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,000	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,40	
Итого :				20,79	17,95	80,31	683,95	0,38	0,10	19,00	1,67	236,10	55,73	280,29	3,01

Витамины (мг.) Минеральные вещества (мг.)

№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Цена	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийность (ккал.)	Витамины (мг.) Минеральные вещества (мг.)						
								A	B1	C	E	Кальций	Магний	Фосфор

9 День
Завтрак

Возрастная категория 12 лет и старше

№ 543	Каша молочная "Янтарная" с масл. слив.	200/10		8,16	12,8	38,15	221,15	0,13	0,05	11,5	1,28	35,81	32,36	102,69	1,44
№174	Булочка "Российская"	100		7,17	8,50	60,67	348,33	0,01	0,19	0,03	0,79	5,01	3,75	76,56	0,23
Табл. № 1221	Иогурт	125		1,10	5,12	18,56	213,50								
	Напиток кофейный на молоке 3,2 %	200		2,50	3,60	28,70	152,00	0,01	0,02	3,50	0,00	60,40	7,00	45,00	0,09
	Хлеб пшеничный	50		3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
Итого :				22,50	23,00	95,75	1051,48	0,15	0,32	15,03	2,62	111,22	50,11	256,75	2,31

№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Цена	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийность (ккал.)	Витамины (мг.) Минеральные вещества (мг.)						
								A	B1	C	E	Кальций	Магний	Фосфор

Возрастная категория 12 лет и старше

10 День															
Завтрак															
№ 620	Запеканка из творога	170		16,44	20,15	31,2	306,00	0,23	0,35	12,35	3,00	287,7	67,66	437,5	2,96
Табл № 1204	Молоко стученное	10		2,16	2,55	14,2	65,80	0,001	0,01	0,20	0,02	63,40	6,80	45,80	0,04
	Чай с сахаром и лимоном	200		0,10	0,00	24,20	93,00	0,00	0,01	11,25	0,03	3,98	2,00	2,75	0,22
	Хлеб пшеничный	40		2,74	0,18	18,83	93,20	0,00	0,04	0,00	0,4	7,2	5,04	23,4	0,4
Итого :				21,44	22,88	88,43	558,00	0,23	0,41	23,80	3,45	362,28	81,50	509,45	3,62

Витамины (мг.) Минеральные вещества (мг.)

№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Цена	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийность (ккал.)	Витамины (мг.) Минеральные вещества (мг.)						
								A	B1	C	E	Кальций	Магний	Фосфор

Возрастная категория 12 лет и старше

11 День															
Завтрак															
№ 161	Салат "Винегрет"	100		2,11	10,24	10,15	141,00	0,07	0,04	2,8	0,0	22,58	7,9	37,69	0,51
№ 570	Макаронны отварные с сыром	180		15,19	14,99	42,42	333,75	0,226	0,29	0,00	2,05	198,98	62,40	407,7	2,42
№ 327	Булочка "Творожная"	80		7,32	0,68	78,39	236,00	0,01	0,190	0,03	0,79	5,01	3,75	76,56	0,2
Контр.пр	Напиток из ягод	200		0,50	0,00	10,10	92,28	0,0	0,02	4,0	0,2	14,0	8,0	14,0	0,5
	Хлеб пшеничный	50		3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
Итого :				28,92	26,21	167,21	919,53	0,31	0,60	6,83	3,59	250,57	89,05	568,45	4,21

Витамины (мг.) Минеральные вещества (мг.)

№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Цена	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийность (ккал.)	Витамины (мг.) Минеральные вещества (мг.)						
								A	B1	C	E	Кальций	Магний	Фосфор

Возрастная категория 12 лет и старше

12 День															
Завтрак															
№ 715	Колбасное изделие отварное	80		10,81	13,39	4,73	232,80	0,12	0,13	0,05	0,36	128,4	14,69	323,9	0,05
№ 944	Картофель отварной	180		7,38	11,16	45,90	200,40	0,00	0,09	0,00	0,28	39,6	4,32	158,2	0,31
№ 1203	Чай с сахаром	200		0,20	0,00	15,00	58,00	0,000	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,56
	Хлеб пшеничный	50		3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
	Хлеб украинский	20		0,94	0,14	9,96	42,80	0,00	0,03	0,00	0,46	5,80	9,40	30,00	0,78
Итого :				23,13	24,99	101,74	650,50	0,12	0,31	0,15	1,65	189,08	39,81	552,84	2,25

ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 12 ДНЕЙ:

по категориям 12 лет и старше

Соотношение белков, жиров и углеводов 24,3767 24,06 110,7317 750,2033 0,2833 0,3319 17,978 2,8726 281,15 67,834 436,239 3,4362