



Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 12-18 лет

Первая неделя. День первый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			Zn, мг	I, мкг
Завтрак																		
Каша рисовая молочная с маслом слив.	200	4,5	9,7	39,5	0,05	1,1	52,7	0,1	0,13	118,5	27,3	125,7	0,4	0,9	49,1	182	2015	
Бульброд горячий с ветчиной и сыром	25/30	10	8	15	0,2	0,2	48,3	1	0,1	218,6	27,2	198,1	1,2	1,4	2,8	11	2004	
Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,3	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10 71 11-	
Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	0,06	1,6	24,4	0	0,2	152,2	21,3	124,6	0,4	0,6	3	694	2004	
Фрукт	130	0,6	0,6	12,7	0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6			
Итого за прием пищи:	605	21	22,9	973	33	2,9	125,4	1,4	0,43	493,9	82,4	465,8	2,2	3	54,9			

Обед

Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	6,2	5,6	22,3	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1	0,8	51,4	139	2004
Шницель мясной	100	15,9	14,4	16	0,04	0	0	3,6	0,13	6	24	75	2	0,6	30,2	451	2004
Макаронные изделия отварные	180	6,1	10,9	41	0,6	0	0	1,2	0,04	5,9	253	44,6	1,3	0,5	68,3	516	2004
Компот из свежих плодов с вит.с.	200	0,4	0	49,6	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	631	2004
Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,9	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	795	31	31,3	145,1	1,4	30,6	0	7,9	0,24	80,2	106,5	254,5	6,8	23	152,9		

Первая неделя. День второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			Zn, мг	I, мкг
Минеральные вещества																		



## Завтрак

Котлета мясная	100	18,6	14,3	17	270	0,1	16	0,14	3,6	0,13	82	38	164	2	0,13	31,9	498	2004
Картофельное пюре	180	3,8	8,2	26,3	196,2	0,17	21,8	0	0,3	0,12	44,4	33,4	103,9	12	0,8	67,8	520	2004
Овощи по сезону	20	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	515/576	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
Выпечное изделие	75	9,2	5,5	29,2	202	0,08	0,04	34	0,9	0,1	50,8	21,6	90,2	0,9	0,4	13,2	410	
Итого за прием пищи:	525	24,5	22,8	69,3	583,4	0,29	41,3	0,14	4,3	0,25	143,6	85,8	303,7	4,7	1,13	100,3		

## Обед

Суп картофельный рыбный	250/15	5	3,3	20,5	132,6	0,11	12	0	2,7	0,08	35	36,7	113,7	1,3	0,5	69,2	133	2004
Печень по-строгановски	100	13,6	13,6	4	195	0,19	28,9	5,5	3	1,4	25,6	14,8	223,3	4,8	3,6	86	431	2004
Рис отварной	180	4,6	7,3	46,7	273,6	0,36	0	0	0,4	0,02	6,4	30,6	93,5	0,6	1	73	511	2004
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,4	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	2	1,1		Гост 2077-84
Напиток из смеси сухофруктов с вит с	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	639	2001
Итого за прием пищи:	805	27,1	24,6	125	835,2	1,08	42,4	5,5	7,3	1,52	112,3	115	503,7	8,4	5,6	229,5		

## Первая неделя, День третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			Zn, мг	I, мкг
Запеканка творожная с молоком ступенным	150/50	30,2	17,9	51,9	496	1	0,5	21	0,9	0,6	383,6	53	429,9	1,3	1,2	9,7	366	2004
Чай без сахара	200	0,04	0,01	0	0,3	0	0,02	0	0	0	2	0,9	1,6	3	0	0	685	2004
Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.71.11-
Фрукт	130	0,6	0,6	12,7	61,1	0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6		
Итого за прием пищи:	420	31,84	18,11	62,2	548,7	1,02	0,52	21	1,2	0,6	390,2	60,5	448,9	1,7	1,3	9,7		

## Обед

Борщ из св. капусты с картофелем и сметаной	250	2,3	6,7	13,4	122,2	0,05	10,7	10	2,4	0,05	58,5	27	60,7	1	0,4	0,4	110	2004
Тфтели мясные с томатным соусом	100/60	15,4	19,2	18	309,8	0,08	4,6	0,1	5,2	0,2	18,6	24,8	146,2	1,8	5	37,2	461/587	2004



180	10,4	9,4	51,1	334,8	0,24	0	0	0,7	0,12	17,8	163	244,7	5,5	1,8	67,4	508	2004
40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,4	23		ГОСТ 2077-84
200	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004
840	31,2	35,8	136	1000,8	1,18	31,7	10,1	8,9	0,77	123,9	233,7	510	9,9	7,7	107,4		

Первая неделя. День четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг				
																	Белки, г	Жиры, г		
Биточек мясной	100	15,9	14,4	16	0,04	0	0	3,6	0,13	6	24	75	2	0,6	30,3	451	2004			
Макаронные изделия отварные	180	6,1	10,9	41	0,6	0	0	12	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3	0,5	68,3	516	2004			
Бутерброд с сыром	15/20	5	5	10,3	0,02	0,1	34,5	0,4	0,04	153,8	9,4	109	0,4	0,5	0	3	2004			
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	1,5	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004			
Фрукт	130	0,6	0,6	12,7	0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6					
Итого за прием пищи:	515	27,2	30,4	82,3	0,66	0,1	34,5	53	0,21	170,7	62,7	236,6	4,7	1,6	98,6					

Обед

Суп картофельный с крупой	250	5,6	5,8	20,5	0,25	8,6	0,4	1,9	0,25	42,1	30	107,8	1,8	1	71,6	133	2004
Шницель мясной	100	15,9	14,4	16	0,04	0	0	3,6	0,13	6	24	75	2	0,6	30,2	45»	2004
Рагу овощное	180	4,2	9,1	19,2	0,72	10,8	1,1	0,8	0	44,4	30	110,4	1,3	1,1	79,8	540	2004
Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,9	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7		ГОСТ 2077-84
Компот из свежих плодов с вит.с	200	0,4	0	49,6	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	3	0	0,2	631	200-1
Итого за прием пищи:	820	30	28,7	128,8	0,99	51,42	30,4	7,8	0,48	120	118,1	391,6	6,4	3,3	174,5		

Первая неделя. День пятый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг				
																	Белки, г	Жиры, г		
Завтрак																				



Гуляш из свинины	100	10,6	28,3	2,9	309	0,25	0,9	0	2,6	0,09	20	22,4	128,6	2,3	2,9	7	260	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	9,4	51,1	334,8	0,24	0	0,7	0,12	17,8	163	244,7	5,5	1,8	67,4	508	2004		
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004		
Выпечное изделие	60	7,7	8,5	22,6	199,8	0,07	0,3	0,07	0	155,3	14,1	126,3	0,8	1	29				
Итого за прием пищи:	550*	13	13,4	106,1	629,5	0,74	2,6	84,3	3	196,6	44,7	193,1	3,15	0,9	42,7				
<b>Обед</b>																			
Суп из овощей со сметаной	250	1,9	6,5	9,6	111,5	0,08	10,4	10	2,3	0,05	43,7	21,7	209,5	0,8	0,5	64,9	135	2004	
Тефтели рыбные с томатным соусом	160	14	11,4	17,8	236,8	0,1	3,2	0,1	4,4	0	49,6	18,8	185,6	1,2	0,8	161	394	2004	
Картофельное пюре	180	3,8	8,2	26,3	196,2	0,17	21,8	0	0,3	0,12	44,4	33,4	103,9	1,2	0,8	67,8	520	2004	
Наанигок из смеси сухофруктов с вит.с	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	639	2004	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,4	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84	
Итого за прием пищи:	880	25,1	32,6	121,5	894,3	0,87	48,6	12,1	9,7	0,97	178,8	107,3	575,6	4,9	2,7	319,8			

**Вторая неделя. День первый**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
<b>Завтрак</b>																		
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом слив	200	5,5	10,1	39,5	272,7	0,12	0,8	49,9	0,13	0,53	1213	33,9	142,5	0,8	0,9	50,5	175	2015
Бутерброд горячий с сыром	25/30	10	8	15	176,6	0,2	0,2	48,3	1	0,1	218,6	27,2	198,1	1,2	1,4	2,8	II	2004
Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,06	1,6	24,4	0	0,2	152,2	21,3	124,6	0,4	0,6	3	694	2004
Фрукт	130	0,6	0,6	12,7	61,1	0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6		
Итого за прием пищи:	475	20,4	23,1	87	639,3	0,38	2,6	122,6	1,13	0,83	492,3	82,4	465,2	2,4	2,9	563		
<b>Обед</b>																		
Борщ из св.капусты с картофелем и сметаной	250	2,3	6,7	13,4	122,2	0,05	10,7	10	2,4	0,05	58,5	27	60,7	1	0,4	0,4	110	2004
Котлета мясная	160	18,6	14,3	17	270	0,1	16	0,14	3,6	0,13	82	38	164	2	0,13	31,9	498	2004
Чис отварной	180	4,6	7,3	46,7	273,6	0,36	0	0	0,4	0,02	6,4	30,6	93,5	0,6	1	73	511	2004



...л из смеси свежих плодов с/м	200	0,2	0	35,4	142	0,06	11,2	0	0,1	0	22	11,9	12	0,1	0	0,4	632	2004
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	770	27,2	28,5	122,9	856,6	0,91	39,9	10,14	6,8	0,2	178,1	115,3	359,8	4,6	1,83	107,4		

Вторая неделя. День второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Тефтели мясные с томатным соусом	100/60	15,4	19,2	18	0,08	4,6	0,1	5,2	0,2	18,6	24,8	146,2	1,8	5	37,2	461/587	2004	
Макаронные изделия отварные	180	6,1	10,9	41	0,6	0	1,2	0,04	5,9	25,3	44,6	13	0,5	68,3	516	2004		
Бутерброд с сыром	15/20	5	5	10,3	0,02	0,1	34,5	0,4	0,04	153,8	9,4	109	0,4	0,5	0	3	2004	
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004	
Итого за прием пищи:	580	26,8	35,2	84,5	0,7	6,7	34,6	63	0,28	186,3	64,5	309,8	43	6	105,5			

Обед

Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	6,2	5,6	22,3	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1	0,8	51,4	139	2004
Гуляш из свинины	100	10,6	28,3	2,9	0,25	0,9	0	2,6	0,09	20	22,4	128,6	2,3	2,9	7	260	2015
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	9,4	51,1	0,24	0	0,7	0,12	17,8	163	244,7	5,5	1,8	67,4	508	2004	
Компот из черной смородины с/м с ввт.с	200	0,2	0,1	33	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	780	29	43,6	120,3	1,09	30,2	0	6,1	0,28	107,3	239	500,8	11,1	5,8	128,1		

Вторая неделя. День третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Оладьи с молоком стученным	150/50	15,2	14,6	89,3	0,3	1	45,1	5,7	0,4	281,1	66,2	296,7	2,7	1,4	66,8	7,33	2004	







...	750	31,8	35	139	950,8	0,55	34,44	10,02	6,6	0,23	165,7	101,2	433	6,1	2,1	158,3	
-----	-----	------	----	-----	-------	------	-------	-------	-----	------	-------	-------	-----	-----	-----	-------	--

Вторая неделя. День пятый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность Е, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
Плов	200	22	22,5	32,5	0,08	1,7	0	3,7	0,13	18,9	52,4	266,8	3,6	1,2	82	443	2004	
Выпечное изделие	75	9,2	5,5	29,2	0,08	0,04	34	0,9	0,1	50,8	21,6	90,2	0,9	0,4	13,2			
чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004	
Итого за прием пищи:	455	30	41,8	31,2	0,23	2,4	48,4	1,8	0,13	363,8	47,8	481,7	5,7	3	87,5			
Обед																		
Рассольник ленинградский	250	3,4	4	20	0,25	6,3	0,3	1,3	0	29,5	23,6	73	0,9	0,3	54,1	132	2004	
Гуляш мясной	100	10,6	28,3	2,9	0,25	0,9	0	2,6	0,09	20	22,4	128,6	2,3	2,9	7	260	2015	
Макаронные изделия отварные	180	6,1	10,9	41	0,6	0	0	1,2	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3	0,5	68,3	516	2004	
Компот из черной смородины с/м с вит С	200	0,2	0,1	33	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004	
Батон йодированный	25	2	0,3	12,9	0,025	0	0	0,4	0	5,8	8,3	21,8	0,3	0,2	0		ТУ 1071-11-	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84	
Итого за прием пищи:	815	26,3	30	121,8	1,4	43,7	13,9	5,9	0,17	103,7	96,7	311,3	5,9	2,8	145			

Вторая неделя. День шестой

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность Е, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
Жаркое по-домашнему	200	18,5	20,7	18,9	0,13	7,7	0	3,6	0,2	34,8	48,5	235,5	4,4	0,7	84,4	259	2015	
Овощи по сезону	25	0,2	0	0,3	0	0,3	0	0	0	5,3	3,3	5,5	0,3	0	0	515/576	2004	
чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004	







Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период	15	36	49																
--	----	----	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Итого по примерному меню за обед**

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая	Витаминны						Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Итого за весь период	3533	382.5	1499.7	10793.2	12.8	441.9	99.6	93.7	7.7	1628.1	1682	5166.5	90	47.5	2147.5
Среднее значение за период	29.4	31.9	125.0	899.4	1.1	36.8	8.3	7.8	0.6	135.7	140.2	430.5	7.5	4.0	179
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период	13	32	56												

\*Овощи по сезону, выпечные кондитерские изделия указаны с учетом неповторяемости блюд

**Нормативная документация**

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных  
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях «Дели плюс» 2015г.  
Справочник. Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003г.,  
по ред. Варфаламеевой В.Л.