

А. Ч. АСОВАНОВ

Директор МУП "Новосергеевская Аква"

Подпись: 
Итого: Новосергеевская Аква
24.08.2020г.

С. Ч. АСОВАНОВ

Директор МУП "Новосергеевская Аква"

Подпись: 
(наименование ООО)
ФНП
24.08.2020г.

Примерное 12-дневное меню
для организации питания учащихся 12-18 лет
образовательных организаций 2020-2021 учебный год
осеннее-зимний период

День №	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Калл	Витамины					Минеральные вещества				
ры							B1	C	A	E		Ca	Mg	P	Fe	
2 день	Завтрак															
№ 205	сосиска отварная	100	9,46	22,92	2,55	226,73	0,095	0	0	0,2	17,5	10	79,5	0,9		
№92	рагу из овощей	180	4,54	13,37	47,67	299,12	0,27	0,67	0,13	0,53	172,8	82,93	273,07	2,13		
№ 294	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7		
	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,32	21,84	100,32	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76		
			17,5	36,6	87,4	687,8	0,5	47,5	0,1	1,1	231,9	127,1	411,2	4,5		
	Обед															
№ 9	Салат из моркови с сахаром	100	1,13	10,07	10,36	136,80	0,00	7,21	0,00	0,42	25,20	10,29	17,64	0,84		
№71	Суп картофельный с крупной рисовой	250	2,46	3,38	15,13	211,18	0,09	8,25	0,06	0,99	26,70	22,78	55,98	0,88		
№ 163	Рыба отварная	100	15,37	6,00	0,53	121,12	0,10	0,30	0,10	0,60	39,80	32,40	140,10	0,60		
№587	Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07	0,075	0,04	0,028	0,15	7,9	3	5,32	0,48		
№119	Гороховое пюре	180	25,38	12,42	33,2	171,39	0,56	0	0,87	0	80,63	73,85	228,6	4,7		
№340	Компот из урюка	200	0,56	0	27,89	115,79	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7		
	Хлеб пшеничный	50	5,67	0,8	36,4	167,2	0,12	0	0	1,32	21	28,2	94,8	2,34		
			50,8	34,5	126,1	951,6	1,0	62,6	1,1	3,5	233,6	191,5	567,4	10,5		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		68,3	71,1	213,5	1639,3	1,5	110,1	1,2	4,6	465,5	318,7	978,6	15,0		

День/№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	Витамины					Минеральные вещества				
							B1	C	A	E		Ca	Mg	P	Fe	
4 день	Завтрак															
	пирожок печёный с повидлом	80	6,18	5,18	38,53	225,73	0,38	0,19	0,08	0,04		109,1	19,43	46,78	0,97	
№102	Каша молочная "Дружба"	200	6,38	8,12	34,22	237,89	0,08	0,08	0,06	0,03		125	35,2	145	0,4	
№274	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0		0,7	0	0	0,1	
	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,32	21,84	100,32	0,08	0	0	0,4		9,2	13,2	33,6	0,76	
			17,32	13,62	123,61	680,13	0,54	0,27	0,14	0,47		244	67,83	225,38	2,23	
	Обед															
№4	с-т: из белокочанной капусты с морковью	100	0,83	5,05	5,32	70,01	0	10,3	0	0,6		36	14,7	25,2	1,2	
№56	Суп-лапша по- домашнему	250	2,45	4,89	13,91	109,38	0,10	0,40	0,70	0,10		31,60	14,50	95,30	1,20	
№205	кобаса отварная	100	9,46	22,92	2,55	310,48	0,095	0	0	0,2		17,5	10	79,5	0,9	
№235	Капуста тушеная	180	4,71	5,8	24,2	167,68	0	23,68	0,1	0,9		60,4	21,78	42,58	1,36	
№340	Компот из урюка	200	0,56	0	27,89	115,79	0,03	46,8	0	0		32,4	21	25	0,7	
	Хлеб пшеничный	50	5,67	0,8	36,4	167,2	0,12	0	0	1,32		21	28,2	94,8	2,34	
			23,68	39,46	110,27	940,54	0,35	81,18	0,80	3,12		198,90	110,18	362,38	7,70	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		41,00	53,08	233,88	1620,67	0,89	81,45	0,94	3,59		442,90	178,01	587,76	9,93	

День № р-ры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe		
5 день	Завтрак															
№189	шницель из говядины	100	15,25	16,73	8,20	247,50	0,00	1,11	0,00	0,00	9,30	4,30	19,03	0,28		
№ 228	Макароны отварные с овощами	200	7,18	7,86	45,64	276,58	0,00	3,70	0,00	0,01	244,30	16,10	31,10	0,80		
№ 376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	1,4	2,8	0,28		
	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,32	21,84	100,32	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76		
			25,90	24,93	90,68	684,40	0,08	4,84	0,00	0,41	273,90	35,00	86,53	2,12		
	Обед															
№ 9	Салат из моркови с сахаром	100	1,13	10,07	10,36	136,80	0,00	7,21	0,00	0,42	25,20	10,29	17,64	0,84		
№ 62	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,23	9,78	10,49	131,53	0,00	13,50	0,00	0,01	46,50	17,70	32,70	0,80		
№ 211	Плов из мяса птицы	300	35,47	46,08	40,5	398,11	0,13	7,55	0,17	0	58,05	67,68	219,6	2,47		
№283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	115,79	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7		
	Хлеб пшеничный	50	5,67	0,8	36,4	167,2	0,12	0	0	1,32	21	28,2	94,8	2,34		
			46,06	66,73	125,64	949,43	0,28	75,06	0,17	1,75	183,15	144,87	389,74	7,15		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		71,96	91,66	216,32	1633,83	0,36	79,90	0,17	2,16	457,05	179,87	476,27	9,27		

День № р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Калл	Витамины						Минеральные вещества					
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe				
6 день	Завтрак																	
№189	котлета из говядины на	100	15,25	16,73	8,20	247,50	0,00	1,11	0,00	0,00	9,30	4,30	19,03	0,28				
№219	каша гречневая рассыпчатая	180	9,27	5,31	52,80	299,76	0,06	0,07	0,02	0,14	7,04	6,35	30,60	0,35				
№587	Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07	0,075	0,04	0,028	0,15	7,9	3	5,32	0,48				
№299	чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7				
	Хлеб пшеничный	20	2,27	0,32	14,56	66,88	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76				
			27,1	24,2	89,5	687,3	0,2	48,0	0,0	0,7	65,8	47,9	113,6	2,6				
	Обед																	
№28	Салат из свеклы с чесноком	100	1,4	10,06	9,21	91,5	0,05	5	1	80,82	28,1	16,04	37,38	1,06				
№105	Суп с макаронными изделиями	250	2,45	4,89	13,91	75,60	0,10	0,40	0,70	0,10	31,60	14,50	95,30	1,20				
№217	фрикадельки из кур	100	14,42	18,58	8,08	263,78	0,00	1,34	0,00	0,00	11,16	5,16	22,84	0,34				
№92	рагу из овощей	180	4,54	13,37	47,67	235,12	0,27	0,67	0,13	0,53	172,8	82,93	273,07	2,13				
№340	Компот из урожая	200	0,56	0	27,89	115,79	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7				
	Хлеб пшеничный	50	5,67	0,8	36,4	167,2	0,12	0	0	1,32	21	28,2	94,8	2,34				
			29,0	47,7	143,2	949,0	0,6	54,2	1,8	82,8	297,1	167,8	548,4	7,8				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		56,1	71,9	232,6	1636,3	0,8	102,2	1,9	83,5	362,9	215,7	661,9	10,3				

День № р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	Витамины					Минеральные вещества					
7 день	Завтрак						В1	С	А	Е		Са	Mg	Р		Fe	
№189	котлета из говядины на пару	80	12,20	13,39	6,56	198,00	0,00	1,11	0,00	0,00		9,30	4,30	19,03	0,28		
№235	Капуста тушеная	150	3,93	4,84	20,17	190,74	0	23,68	0,1	0,9		60,4	21,78	42,58	1,36		
№283	Компот из смесн	200	0,56	0	27,89	115,79	0,03	46,8	0	0		32,4	21	25	0,7		
	Хлеб пшеничный	25	2,83	0,4	18,2	83,6	0,08	0	0	0,4		9,2	13,2	33,6	0,76		
			19,52	18,63	72,82	588,13	0,11	71,59	0,1	1,3		111,3	60,28	120,21	3,1		
	Обед																
№1	Винегрет овощной	100	0,75	6,08	4,99	77,55	0,39	7,4	0	0		22,4	10,8	20,5	0,6		
№68	Рассольник «Ленинградский»	250	6,86	8,13	18,81	166,90	0,09	8,38	0,06	0,99		29,15	24,18	56,73	0,93		
№292	Картофель тушеный с курицей	280	3,73	9,03	16,17	492,39	0,08	4	0	0,56		18,32	16,24	36,96	0,72		
№299	чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0,03	46,8	0	0		32,4	21	25	0,7		
	Хлеб пшеничный	50	5,67	0,8	36,4	167,2	0,12	0	0	1,32		21	28,2	94,8	2,34		
			17,01	24,04	87,65	949,16	0,71	66,58	0,06	2,87		123,27	100,42	233,99	5,29		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		36,53	42,67	160,47	1537,29	0,82	138,17	0,16	4,17		234,57	160,70	354,20	8,39		

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины					Минеральные вещества					
							В1	С	А	Е	Са	Мg	Р	Fe			
8 день	Завтрак																
	пирожок печёный с повидлом	80	6,18	5,18	38,53	225,73	0,38	0,19	0,08	0,04	109,1	19,43	46,78	0,97			
№106	каша молочная манная																
		200	6,36	6,85	37,82	238,93	0,20	0,48	0,08	0,06	132,00	47,50	189,90	1,17			
№283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	115,79	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7			
	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,32	21,84	100,32	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76			
			16,5	12,35	126,08	680,77	0,6925	47,47	0,155	0,5	282,7	101,1275	295,28	3,6			
	Обед																
№32	Салат из картофеля с солеными огурцами	100	1,6	5,25	12,67	102,88	0,08	3,38	0,98	0,08	19,61	24,18	65,36	0,9			
№44	Суп из овощей	250	1,80	4,10	10,10	179,20	0,10	8,50	0,10	0,09	30,10	21,10	47,30	1,00			
№201	Тефтели из говядины в томатном соусе	100	13,7	15,57	9,32	239,35	0,107	0,34	0,18	2,21	23,14	19	107,88	1,82			
№241	картофельное пюре	180	3,82	7,27	27,94	143,33	0,56	0	0,87	0	80,63	73,85	228,6	4,7			
№274	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,7	0	0	0,1			
	Хлеб пшеничный	50	5,67	0,8	36,4	167,2	0,12	0	0	1,32	21	28,2	94,8	2,34			
			27,95	32,99	125,45	948,15	0,97	12,22	2,13	3,70	175,18	166,33	543,94	10,86			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		44,45	45,34	251,53	1628,92	1,66	59,69	2,29	4,20	457,88	267,46	839,22	14,46			

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	Витамины					Минеральные вещества						
							В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe				
9 день	Завтрак																	
№217	фрикадельки из кур	80	11,54	14,87	6,47	206,23	0,00	1,34	0,00	0,00	11,16	5,16	22,84	0,34				
№92	рагу из овощей	150	3,79	11,15	39,73	249,24	0,27	0,67	0,13	0,53	172,8	82,93	273,07	2,13				
№299	чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7				
	Хлеб пшеничный	20	2,27	0,32	14,56	66,88	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76				
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,4	18,2	83,6	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76				
			20,44	26,74	90,24	651,07	0,46	48,81	0,13	1,33	234,76	135,49	388,11	4,69				
	Обед																	
№28	Салат из свеклы с чесноком	100	1,4	10,06	9,21	91,5	0,05	5	1	80,82	28,1	16,04	37,38	1,06				
№51	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,30	7,73	15,42	113,00	0,09	8,25	0,06	0,99	26,70	22,78	55,98	0,88				
№189	котлета из говядины на пару	100	15,25	16,73	8,20	247,50	0,00	1,11	0,00	0,00	9,30	4,30	19,03	0,28				
№228	Макароны отварные с овощами	180	6,45	7,06	41,07	213,31	0,00	3,70	0,00	0,01	244,30	16,10	31,10	0,80				
№283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	115,79	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7				
	Хлеб пшеничный	50	5,67	0,8	36,4	167,2	0,12	0	0	1,32	21	28,2	94,8	2,34				
			31,63	42,38	138,19	948,30	0,29	64,86	1,06	83,14	361,80	108,42	263,29	6,06				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		52,07	69,12	228,43	1599,37	0,75	113,67	1,19	84,47	596,56	243,91	651,40	10,75				

День №	р-ры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	Витамины					Минеральные вещества				
								B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe		
10 день		Завтрак															
№189		котлета из говядины на	100	15,25	16,73	8,20	247,50	0,00	1,11	0,00	0,00	9,30	4,30	19,03	0,28		
№219		каша гречневая рассыпчатая	180	9,27	5,31	52,80	299,76	0,06	0,07	0,02	0,14	7,04	6,35	30,60	0,35		
№587		Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07	0,075	0,04	0,028	0,15	7,9	3	5,32	0,48		
№299		чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7		
		Хлеб пшеничный	20	2,27	0,32	14,56	66,88	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76		
				27,06	24,19	89,46	687,33	0,24	48,02	0,04	0,69	65,84	47,85	113,55	2,57		
		Обед															
№ 4		с-т: из белокочанной капусты с морковью	100	0,83	5,05	5,31	70,02	0	10,3	0	0,6	36	14,7	25,2	1,2		
№ 41		Рассольник домашний	250	5,03	11,3	32,38	202,6	0,024	0,4	0,016	0,016	122,8	13,6	87,6	87,6		
№ 289		Биточки из говядины	100	15,25	16,73	8,20	247,50	0,00	1,11	0,00	0,00	9,30	4,30	19,03	0,28		
№587		Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07	0,075	0,04	0,028	0,15	7,9	3	5,32	0,48		
№335		Картофельное пюре	180	3,827	7,27	27,94	149,73	0,56	0	0,87	0	80,63	73,85	228,6	4,7		
№ 389		Сок фруктовый	100	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0,02	0,2	14	8	14	2,8		
		Хлеб пшеничный	50	5,67	0,8	36,4	167,2	0,12	0	0	1,32	21	28,2	94,8	2,34		
				31,877	42,98	133,05	949,92	0,799	15,85	0,934	2,286	291,63	145,65	474,55	99,4		
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ		58,94	67,17	222,51	1637,25	1,04	63,87	0,98	2,97	357,47	193,50	588,10	101,97		

День/№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины						Минеральные вещества					
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe				
	11 Завтрак																	
	сыр (нарезка)	25	5,83	7,31	2,25	90	0	0,2	0,56	0	23,1	7,12	39,3	0,52				
№104	Каша молочная "Дружба"	200	6,38	8,12	34,22	237,89	0,08	0,08	0,06	0,03	125	35,2	145	0,4				
	печенье курабье	60	4,02	38,76	15,48	159,72												
№283	Компот из смеси	200	0,56	0	27,89	115,79	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7				
	Хлеб пшеничный	30	2,84	0,4	18,2	83,6	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76				
			19,63	54,59	98,04	687	0,19	47,08	0,62	0,43	189,7	76,52	242,9	2,38				
№ 4	с-т: из белокочанной капусты с морковью	100	0,83	5,05	5,31	70,02	0	10,3	0	0,6	36	14,7	25,2	1,2				
№ 45	Суп картофельный с бобовыми	250	8,00	5,30	17,10	143,60	0,20	0,80	0,10	0,70	36,80	33,10	84,20	2,50				
№ 123	Макаронник с мясом птицы	200	38,33	30,92	95,68	523,33	0,43	0,4	0	0	13,4	1,9	8,6	0,22				
№299	чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7				
	Хлеб пшеничный	50	5,67	0,8	36,4	167,2	0,12	0	0	1,32	21	28,2	94,8	2,34				
			52,83	42,07	165,77	949,27	0,78	58,30	0,10	2,62	139,60	98,90	237,80	6,94				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		55,67	42,47	183,97	1032,87	0,86	58,30	0,10	3,02	148,80	112,10	271,40	7,70				

День № р-ры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углерод ы	Калл	Витамины					Минеральные вещества				
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe		
12день	Завтрак															
№201	Тефтели из говядины в томатном соусе	100	13,7	15,57	9,32	239,35	0,107	0,34	0,18	2,21	23,14	19	107,88	1,82		
№119	Гороховое пюре	200	28,2	13,8	36,89	269,87	0,56	0	0,87	0	80,63	73,85	228,6	4,7		
№587	Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07	0,075	0,04	0,03	0,15	7,9	3	5,32	0,48		
№299	чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7		
	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,32	21,84	100,32	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76		
			45,57	31,52	81,95	682,73	0,852	47,18	1,08	2,76	153,27	130,05	400,4	8,46		
	Обед															
№ 4	с-т: из белокочанной капусты с морковью	100	0,83	5,05	5,31	70,02	0	10,3	0	0,6	36	14,7	25,2	1,2		
№ 62	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,23	9,78	10,49	169,53	0,00	13,50	0,00	0,01	46,50	17,70	32,70	0,80		
№227	Макаронны отварные	180	6,62	6,34	42,38	211,30	0,06	0,00	0,00	0,00	7,65	5,60	32,30	0,56		
№217	фрикадельки из кур	80	11,54	14,87	6,47	187,23	0,00	1,34	0,00	0,00	11,16	5,16	22,84	0,34		
№587	Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07	0,075	0,04	0,03	0,15	7,9	3	5,32	0,48		
№ 274	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,7	0	0	0,1		
	Хлеб пшеничный	50	5,67	0,8	36,4	167,2	0,12	0	0	1,32	21	28,2	94,8	2,34		
			29,52	38,67	132,69	949,54	0,25	25,18	0,03	2,08	130,91	74,36	213,16	5,82		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		92,87	114,94	213,32	2303,78	2,49	14,19	2,51	2,02	354,21	301,09	1170,50	23,45		

180	3.827	7.27	27.94	149.73	0.56	0	0.87	0	80.63	73.85	228.6	4.7
-----	-------	------	-------	--------	------	---	------	---	-------	-------	-------	-----