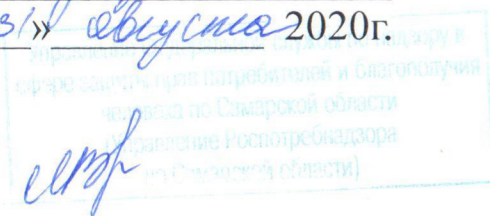


Согласовано

Шевченко
специалист - эксперт
Морозова Г.В.
«31» *августа* 2020г.



Согласовано

Директор ГАОУ СО „СамЛИТ (Базовая школа РАН)“



Директор ООО «Кондитерское»
Базаева В.А



Утверждаю

Базаева В.А

**Примерное 12-ти дневное меню
завтраков и обедов для учащихся
МАОУ «Самарский лицей информационных технологий»
городского округа Самара
с 11 до 18 лет**

Примечание
меню разработано в соответствии со сборником
рецептур блюд и кулинарных изделий для
питания школьников под ред. М.П.Могильного 2007г.
и на основании СанПиН 2.4.5.2409-08

УТВЕРЖДАЮ:
Директор _____ Базаева В.А

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(12-ти дневное)

Сезон: Осенний
Категория: 11-18 лет

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Второй завтрак													
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,25	0,13	75			0,03		1,58	2,26	0,03	0,01
15	Сыр (порциями)	20	4,92	6,32		77	0,01	0,12	0,05		186	130	9	0,16
175	Каша молочная из риса и пшена с маслом (вязкая)	200/5	5,65	6,93	30,38	206	0,09	0,52	0,02		112	136,22	32,01	0,64
382	Какао на молоке	200	6,44	6,53	28,53	199	0,06	1,09	0,02		224,05	187,22	32,22	0,68
0003	Батон	1/30	2,4	0,42	10,1	54					11,35	68,9	20,1	1,31
Всего в Второй завтрак			19,48	27,45	69,14	611	0,16	1,73	0,12		534,98	524,6	93,36	2,8
	Обед													
52	Салат из свеклы отварной	60	0,8	3,22	4,72	62	0,01	2,28			18,56	21,32	10,91	0,7
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	200/5/1	1,54	4,54	6,82	116	0,03	10,55	0,01		37,49	35,46	16,19	0,59
289	Рагу из птицы	230	15,48	9,72	21,55	310	0,17	10,9			38,72	187,25	49,23	2,14
348	Компот из кураги	200	1,04		31,98	150	0,01	0,74			665,46	29,61	37,02	61,85
0002	Хлеб пшеничный	1/40	3,2	0,56	22,47	72	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74
0001	Хлеб ржаной	1/40	2,48	0,42	12,41	63	0,05				12,32	54,98	16,36	1,36
Всего в Обед			24,54	18,46	99,95	773	0,35	24,47	0,01		787,69	420,49	156,51	68,38
Всего в день			44,02	45,91	169,09	1 384	0,51	26,2	0,13		1 322,67	945,09	249,87	71,18

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Второй завтрак													
15	Сыр (порциями)	15	3,69	4,74		58	0,01	0,09	0,04		139,5	97,5	6,75	0,12
243	Сосиска отварная	50	4,89	8,84	0,36	101	0,01				11	60,47	6,53	0,78
309	Макаронные изделия отварные	200	6,69	5,47	43,2	249	0,08		0,01		18,96	53,05	9,87	1,01
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
0003	Батон	1/30	2,4	0,42	10,1	54					11,35	68,9	20,1	1,31
Всего в Второй завтрак			17,74	19,49	68,66	522	0,1	0,12	0,05		191,91	282,72	44,65	3,5
	Обед													
1038	Икра кабачковая	60	1,12	4,76	4,66	66		1,68			21,64	19,32	7,84	0,36
102	Суп картофельный с горохом и птицей с зеленью	12,5/20 0/1	4,66	3,95	14,9	145	0,13	3,68			29,37	73,85	26,74	1,39
265	Плов из говядины	200	17,63	18,17	35,36	376	0,08	1,4			22,99	208,13	44,56	2,56
1026	Напиток из свежих яблок и чер.смородины	200	0,15	0,07	15,57	104		17,9			2,69	4,31	3,87	0,44
0002	Хлеб пшеничный	1/40	3,2	0,56	22,47	72	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74
0001	Хлеб ржаной	1/40	2,48	0,42	12,41	63	0,05				12,32	54,98	16,36	1,36
Всего в Обед			29,24	27,93	105,37	826	0,34	24,66			104,15	452,46	126,17	7,85
Всего в день			46,98	47,42	174,03	1 348	0,44	24,78	0,05		296,06	735,18	170,82	11,35

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Второй завтрак													
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	25,29	18,86	32,18	400	0,06	0,36	0,08		266,31	329,32	36,73	0,84
386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	110	0,04	0,6	0,04		248	184	28	0,2
0003	Батон	1/30	2,4	0,42	10,1	54					11,35	68,9	20,1	1,31
Всего в Второй завтрак			33,49	24,28	50,68	564	0,1	0,96	0,12		525,66	582,22	84,83	2,35
	Обед													
59	Салат из моркови с яблоками	60	0,61	0,1	7,26	33	0,02	10,8			22,32	22,97	16,05	0,56
113	Суп-лапша домашняя с зеленью	200/1	2,82	3,93	9,58	85	0,03	0,72	0,01		10,65	26,75	7,8	0,44
260	Гуляш из говядины	80	0,38	3,54	2,11	146	0,01	0,78			2,89	6,75	2,31	0,13
321	Капуста тушеная	150	3,4	3,78	13,93	129	0,05	31,89	0,02		77,42	55,49	27,49	1,07
1051	Напиток из свежих яблок и клубники	200	0,13	0,09	15,53	103		12,3			5,9	3,44	2,74	0,44
0002	Хлеб пшеничный	1/40	3,2	0,56	22,47	72	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74
0001	Хлеб ржаной	1/40	2,48	0,42	12,41	63	0,05				12,32	54,98	16,36	1,36
Всего в Обед			13,02	12,42	83,29	631	0,24	56,49	0,03		146,64	262,25	99,55	5,74
Всего в день			46,51	36,7	133,97	1 195	0,34	57,45	0,15		672,3	844,47	184,38	8,09

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Второй завтрак													
1039	Фрукт свежий	180	0,72		19,2	94	0,06	18			28,8	19,8	16,2	3,96
1015	Тефтели из птицы с соусом	60/50	8,32	7,53	10,02	189	0,04	0,98			24,07	92,59	16,63	0,77
302	Каша гречневая	200	9,57	7,14	45,5	285	0,25		0,02		21,74	210,03	140,3	4,75
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
0003	Батон	1/30	2,4	0,42	10,1	54					11,35	68,9	20,1	1,31
Всего в Второй завтрак			21,08	15,11	99,82	682	0,35	19,01	0,02		97,06	394,12	194,63	11,07
	Обед													
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36	0,01	10,26			14,98	16,98	9,05	0,28
96	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	200/5/1	2,6	4,8	13,06	161	0,05	6,17	0,01		24,68	54,1	19,75	0,73
234	Котлета рыбная с маслом	60/5	9,2	11,86	6,46	169	0,09	0,08	0,02		29,48	111,23	20,22	0,8
312	Пюре картофельное	150	3,12	5,1	20,09	135	0,12	10,38	0,02		37,14	84,46	28,57	1,02
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	34,25	142	0,01	88			10,82	2,96	2,96	4,39
0002	Хлеб пшеничный	1/40	3,2	0,56	22,47	72	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74
0001	Хлеб ржаной	1/40	2,48	0,42	12,41	63	0,05				12,32	54,98	16,36	1,36
Всего в Обед			22,03	28,47	112,62	778	0,41	114,89	0,05		144,56	416,58	123,71	10,32
Всего в день			43,11	43,58	212,44	1 460	0,76	133,9	0,07		241,62	810,7	318,34	21,39

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Второй завтрак													
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,25	0,13	75			0,03		1,58	2,26	0,03	0,01
268	Шницель из говядины	60	9,1	10,5	6,42	135	0,05				19,14	101,6	17,08	1,7
306	Пюре гороховое	200	17,99	6,45	41,21	352	0,55		0,01		108,25	267,97	87,43	5,63
377	Чай с лимоном	200/15 /7	0,2		16	65		1,08			6,74	4,62	2,58	0,41
0003	Батон	1/30	2,4	0,42	10,1	54					11,35	68,9	20,1	1,31
Всего в Второй завтрак			29,76	24,62	73,86	681	0,6	1,08	0,04		147,06	445,35	127,22	9,06
	Обед													
70	Огурец соленый	60	0,46	0,05	0,88	11	0,01	1,2			12,14	12,53	7,31	0,31
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и птиц с зеленью	12,5/20 0/1	5,28	2,68	15,29	138	0,07	6,08			24,14	72,58	21,89	0,97
282	Оладьи из печени с маслом	60/5	10,92	13,49	3,29	178	0,15	7,92	2,97		9,56	187,62	15,85	4,03
304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	236	0,03		0,02		9,73	72	23,8	0,51
1053	Кисель из яблок и черной смородины	200	0,2	0,08	26,24	106	0,01	21,76			5,86	10,91	5,03	0,52
0002	Хлеб пшеничный	1/40	3,2	0,56	22,47	72	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74
0001	Хлеб ржаной	1/40	2,48	0,42	12,41	63	0,05				12,32	54,98	16,36	1,36
Всего в Обед			26,14	22,39	115,73	804	0,4	36,96	2,99		88,89	502,49	117,04	9,44
Всего в день			55,9	47,01	189,59	1 485	1	38,04	3,03		235,95	947,84	244,26	18,5

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Второй завтрак													
209	Яйца вареные	шт	6,81	5,77	0,36	81	0,03		0,08		27,59	95,21	5,95	1,24
290	Птица, тушенная в соусе	60/50	15,86	7,26	3,41	142	0,06	0,27			25,15	141,28	21,65	1,21
309	Макаронные изделия отварные	200	6,69	5,47	43,2	249	0,08		0,01		18,96	53,05	9,87	1,01
377	Чай с лимоном	200/15 /7	0,2		16	65		1,08			6,74	4,62	2,58	0,41
0003	Батон	1/30	2,4	0,42	10,1	54					11,35	68,9	20,1	1,31
Всего в Второй завтрак			31,96	18,92	73,07	591	0,17	1,35	0,09		89,79	363,06	60,15	5,18
Всего в день			31,96	18,92	73,07	591	0,17	1,35	0,09		89,79	363,06	60,15	5,18

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Второй завтрак													
16	Колбаса п/к	20	2,82	5,81	0,42	93					4,93	32,19	3,13	0,42
173	Каша молочная пшенная с маслом (вязкая)	200/10	8,1	11,13	40,08	293	0,18	0,52	0,04		124,03	181,92	48,61	1,29
382	Какао на молоке	200	6,44	6,53	28,53	199	0,06	1,09	0,02		224,05	187,22	32,22	0,68
0003	Батон	1/30	2,4	0,42	10,1	54					11,35	68,9	20,1	1,31
Всего в Второй завтрак			19,76	23,89	79,13	639	0,24	1,61	0,06		364,36	470,23	104,06	3,7
	Обед													
1038	Икра кабачковая	60	1,12	4,76	4,66	66		1,68			21,64	19,32	7,84	0,36
108	Суп картофельный с клецками и птицей с зеленью	12,5/20 0/1	5,03	3,33	11,15	142	0,06	4,08	0,01		16,52	66,91	18,87	0,84
1015	Тефтели из птицы с соусом	60/50	8,32	7,53	10,02	189	0,04	0,98			24,07	92,59	16,63	0,77
303	Каша перловая вязкая	150	2,84	3,92	19,41	216	0,03		0,01		16,39	91,12	11,44	0,55
345	Компот из ягод	200			21,8	87					0,42			0,06
0002	Хлеб пшеничный	1/40	3,2	0,56	22,47	72	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74
0001	Хлеб ржаной	1/40	2,48	0,42	12,41	63	0,05				12,32	54,98	16,36	1,36
Всего в Обед			22,99	20,52	101,92	835	0,26	6,74	0,02		106,5	416,79	97,94	5,68
Всего в день			42,75	44,41	181,05	1 474	0,5	8,35	0,08		470,86	887,02	202	9,38

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Второй завтрак													
1039	Фрукт свежий (банан)	160	2,26	0,14	30,58	133	0,05	6,4			11,26	38,98	58,46	0,83
294	Котлета рубленая из птицы с маслом	60/5	10	9,01	6,59	147	0,06		0,01		12,33	103,81	17,91	1,17
302	Каша гречневая	200	9,57	7,14	45,5	285	0,25		0,02		21,74	210,03	140,3	4,75
377	Чай с лимоном	200/15 /7	0,2		16	65		1,08			6,74	4,62	2,58	0,41
0003	Батон	1/30	2,4	0,42	10,1	54					11,35	68,9	20,1	1,31
Всего в Второй завтрак			24,43	16,71	108,77	684	0,36	7,48	0,03		63,42	426,34	239,35	8,47
	Обед													
67	Винегрет овощной	60	0,7	5,35	4,1	67	0,02	2,25			12,95	21,2	9,65	0,41
99	Суп из овощей с птицей и зеленью	12,5/20 0/1	5,28	4,45	8,77	125	0,06	7,6			22,38	63,99	19,71	0,77
259	Жаркое по-домашнему из говядины	210	19,12	20,1	19,29	335	0,15	10,6			21,85	223,37	44,88	3,32
342	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	17,19	71	0,01	26,4			5,9	3,83	3,13	0,81
0002	Хлеб пшеничный	1/40	3,2	0,56	22,47	72	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74
0001	Хлеб ржаной	1/40	2,48	0,42	12,41	63	0,05				12,32	54,98	16,36	1,36
Всего в Обед			30,93	31,02	84,23	733	0,37	46,85			90,54	459,24	120,53	8,41
Всего в день			55,36	47,73	193	1 417	0,73	54,33	0,03		153,96	885,58	359,88	16,88

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Второй завтрак													
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,25	0,13	75			0,03		1,58	2,26	0,03	0,01
15	Сыр (порциями)	15	3,69	4,74		58	0,01	0,09	0,04		139,5	97,5	6,75	0,12
297	Фрикаделька из птицы с маслом	60/5	9,43	5,25	3,4	179	0,05		0,01		8,13	96,87	16,22	1
309	Макаронные изделия отварные	200	6,69	5,47	43,2	249	0,08		0,01		18,96	53,05	9,87	1,01
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
0003	Батон	1/30	2,4	0,42	10,1	54					11,35	68,9	20,1	1,31
Всего в Второй завтрак			22,35	23,15	71,83	675	0,14	0,12	0,09		190,62	321,38	54,37	3,73
	Обед													
1013	Салат из моркови с сахаром	60	0,67	2,69	6,3	52	0,02	1,09			24,56	26,12	18,05	0,34
101	Суп картофельный с рисовой крупой и мясными фрикадельками с зеленью	12,5/20 0/1	4,2	3,58	21	117	0,06	6,1			24,1	67,56	22,47	0,86
279	Тефтели из говядины с соусом	60/50	1,32	6,16	9,92	203	0,02	0,98			21,06	32,76	8,7	0,31
306	Пюре гороховое	150	13,49	4,84	30,91	264	0,41		0,01		81,19	200,98	65,57	4,22
1026	Напиток из свежих яблок и чер.смородины	200	0,15	0,07	15,57	104		17,9			2,69	4,31	3,87	0,44
0002	Хлеб пшеничный	1/40	3,2	0,56	22,47	72	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74
0001	Хлеб ржаной	1/40	2,48	0,42	12,41	63	0,05				12,32	54,98	16,36	1,36
Всего в Обед			25,51	18,32	118,58	875	0,64	26,07	0,01		181,06	478,58	161,82	9,27
Всего в день			47,86	41,47	190,41	1 550	0,78	26,19	0,1		371,68	799,96	216,19	13

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Второй завтрак													
209	Яйца вареные	шт	6,81	5,77	0,36	81	0,03		0,08		27,59	95,21	5,95	1,24
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,25	0,13	75			0,03		1,58	2,26	0,03	0,01
291	Плов из птицы	220	14,65	11,77	43,61	339	0,09	1,4			27,78	182,8	47,03	1,52
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
0003	Батон	1/30	2,4	0,42	10,1	54					11,35	68,9	20,1	1,31
Всего в Второй завтрак			24	25,23	69,2	609	0,12	1,43	0,11		79,4	351,97	74,51	4,36
	Обед													
70	Огурец соленый	60	0,46	0,05	0,88	11	0,01	1,2			12,14	12,53	7,31	0,31
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	200/10 /1	1,65	5,39	9,5	115	0,02	7,16	0,01		42,79	40,48	18,51	0,86
290	Птица, тушенная в соусе	60/50	15,86	7,26	3,41	142	0,06	0,27			25,15	141,28	21,65	1,21
303	Каша пшеничная вязкая	150	3,93	4,02	20,62	164	0,08		0,01		5,69	82,94	0,3	1,42
1052	Напиток из свежих яблок и ежевики	200	0,2	0,1	15,36	104		10,5	1,02	0,12	5,02	4,22	3,7	0,42
0002	Хлеб пшеничный	1/40	3,2	0,56	22,47	72	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74
0001	Хлеб ржаной	1/40	2,48	0,42	12,41	63	0,05				12,32	54,98	16,36	1,36
Всего в Обед			27,78	17,8	84,65	671	0,3	19,13	1,04	0,12	118,25	428,3	94,63	7,32
Всего в день			51,78	43,03	153,85	1 280	0,42	20,56	1,15	0,12	197,65	780,27	169,14	11,68

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Второй завтрак													
15	Сыр (порциями)	15	3,69	4,74		58	0,01	0,09	0,04		139,5	97,5	6,75	0,12
243	Сосиска отварная	50	4,89	8,84	0,36	101	0,01				11	60,47	6,53	0,78
321	Капуста тушеная	200	4,53	5,04	18,57	172	0,07	42,52	0,03		103,23	73,99	36,65	1,43
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
0003	Батон	1/30	2,4	0,42	10,1	54					11,35	68,9	20,1	1,31
Всего в Второй завтрак			15,58	19,06	44,03	445	0,09	42,64	0,07		276,18	303,66	71,43	3,92
	Обед													
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,67	2,73	6,11	63	0,01	15,08			18,59	14,84	8,35	0,52
102	Суп картофельный с фасолью и зеленью	200/1	4,15	3,96	13,99	131	0,09	4,48			38,23	96,48	27,41	1,29
284	Запеканка картофельная с мясом	180	12,2	13,82	29,95	293	0,19	15,26	0,01		24,52	179,81	47,94	2,71
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	34,25	142	0,01	88			10,82	2,96	2,96	4,39
0002	Хлеб пшеничный	1/40	3,2	0,56	22,47	72	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74
0001	Хлеб ржаной	1/40	2,48	0,42	12,41	63	0,05				12,32	54,98	16,36	1,36
Всего в Обед			23,34	25,27	119,18	764	0,43	122,82	0,01		119,62	440,94	129,82	12,01
Всего в день			38,92	44,33	163,21	1 209	0,52	165,46	0,08		395,8	744,6	201,25	15,93

