

Согласовано

Начальник территориального отдела
РУ № 25

ФМБА России

М.В. Кашина

22 ноября 2017

Утверждаю директор

МБОУ "Биотехнологический

лицей № 21"

Д.В Сулопарова

2017 г.

Сбалансированное по основным пищевым веществам и энергии перспективное меню для организации питания старшей возрастной группы (12-18 лет)

День понедельник

Неделя первая

Сезон осенне-зимний

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
тк 26	Каша пшенинная жидкая	200	7,17	8,37	28,8	220,78	0,12	1,27	0,05	0,76	133,32	218,31	110,29	1,79
тк 71	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	10,01	37,9	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,29	215,1	0,135	0	0	1,17	20,7	78,3	29,7	1,8
тк 29	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ттк 14	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,09	3,03	18,23	126,84	0,14	20,04	0,3	0,43	24,58	127,06	36,13	1,25
тк 56	Макароны отварные	180	6,48	7,96	38,45	249,34	0,07	0	0,04	1,04	4,96	44,96	8,59	0,96
тк 37	Сосиска отварная	50	5,06	7,77	0	91,77	0,05	0	0	0,25	9,6	54,02	6,46	0,73
тк 62	Соус сметанный с томатом	50	0,9	2,49	3,5	40,69	0,01	0,669	0,03	0,14	12,05	13,51	3,8	0,16
-	Сок фруктовый	200	0,6	0	36	136	0,04	12	0	0	10	40	32	0,4
тк 1	Салат картофельный с сельдью	100	4,89	7,76	10,12	131,08	0,09	17,14	0,12	2,35	34,7	87,29	31,63	1
-	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,29	215,1	0,135	0	0	1,17	20,7	78,3	29,7	1,8

День вторник
Неделя первая
Сезон осенне-зимний
ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
тк 80	Булочка ванильная	80	5,34	5,14	41,42	233,23	0,09	0	0,05	0,57	21,26	53,1	8,96	0,72
ТК 74	Какао с молоком	200	3,79	3,2	25,81	143	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	146,2	107	0,98
ТК 20	Каша рисовая жидкая	200	5,79	9,04	30,98	228,85	0,06	1,73	0,05	0,18	162,31	203,94	133,32	0,44

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
тк 9	Борщ	250	1,61	4,81	11,26	87,52	0,03	8,66	0,22	2,38	37,92	44,88	22,8	1,06
тк 6	Салат из моркови и яблок с яйцом	100	1,76	7,13	7,1	99,5	0,05	3,96	0,9	3,04	20,68	43,08	18,56	0,95
тк 53	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,05	9,9	49,37	331,9	0,24	0	0,04	0,74	17,99	239,2	158,76	5,34
тк 39	Бефстроганов из отварной говядины	100	16,5	3,09	3,9	109,71	0,05	0,25	0,24	0,47	20,47	160,08	22,93	2,25
-	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,29	215,1	0,135	0	0	1,17	20,7	78,3	29,7	1,8
ттк 58	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,22	0,04	17,57	69	0,06	0	0	0,44	3,3	38,5	4,18	0,51

День четверг
 Неделя первая
 Сезон осенне-зимний
 ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
тк 30	Омлет натуральный, запеченный	170	16,93	17,57	3,32	237,32	0,1	0,66	0,34	0,8	132,14	307,02	61,2	3,25
тк 71	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	10,01	37,9	0	0	0	0	0	0	0	0
тк 80	Булочка ванильная	50	3,33	3,21	25,88	145,76	0,06	0	0,03	0,36	13,29	33,19	5,6	0,45
-	Сыр (порциями)	30	6,9	7,17	0	108	0,01	0,21	0,08	0,15	264	150	10,5	0,3

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
тк 15	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,11	16,72	124,11	0,1	7,54	0,28	2,39	17,1	71,65	25,85	0,96
тк 41	Гуляш	100	8,63	4,67	3,95	95,34	0,032	1,01	0,028	0,33	9,95	91,04	14,49	1,4
тк 56	Макароны отварные	180	6,48	7,96	38,45	249,34	0,07	0	0,04	1,04	4,96	44,96	8,59	0,96
-	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,29	215,1	0,135	0	0	1,17	20,7	78,3	29,7	1,8
ттк 58	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,22	0,04	17,57	69	0,06	0	0	0,44	3,3	38,5	4,18	0,51
тк 4	Салат из белокочанной капусты	100	1,67	5,09	9,88	90,93	0,04	36,5	0,39	2,36	43,05	34,94	19,86	0,61

День пятница
 Неделя первая
 Сезон осенне-зимний
 ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
тк 23	Каша геркулесовая жидкая	200	6,08	9,77	23,33	205,46	0,13	1,33	0,05	0,54	137,86	218,41	128,34	1,16
-	Напиток Бифацил	200	5,6	3,2	17,2	152	0	1,48			243			0
тк 71	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	10,01	37,9	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,29	215,1	0,135	0	0	1,17	20,7	78,3	29,7	1,8

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ттк 19	Суп гречневый	250	7,89	6,84	7,51	125,04	0,09	3,8	0,28	1,63	20,75	112,11	25,06	1,8
тк 102	Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему	180	14,86	13,49	15,64	252,12	0,12	7,09	0,108	3,16	31,49	188,58	26,94	2,74
-	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,29	215,1	0,135	0	0	1,17	20,7	78,3	29,7	1,8
ттк 64	Напиток клюквенный	200	0,13	0	24,9	97,46	0	3,75	0	0,25	3,5	2,75	3,75	0,15
-	Огурцы порциями	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36

День понедельник
Неделя вторая
Сезон осенне-зимний

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
тк 26	Каша пшеничная жидкая	200	7,17	8,37	28,8	220,78	0,12	1,27	0,05	0,76	133,32	218,31	110,29	1,79
тк 82	Булочка "Дорожная"	75	5,08	9,26	38,6	259,36	0,12	0	0,08	0,88	27,26	47,56	17,23	0,72
тк 71	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	10,01	37,9	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,86	143,4	0,09	0	0	0,78	14,8	52,2	19,8	1,2

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ттк 18	Суп куриный с вермишелью	250	5,36	10,49	13,97	174,36	0,07	4,88	0,26	3,46	18,15	72,14	18,64	0,93
тк 45	Плов	200	24,7	9,48	40,47	349,98	0,09	1,19	0,23	3,69	17,6	244,14	49,82	3,38
-	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,29	215,1	0,135	0	0	1,17	20,7	78,3	29,7	1,8
-	Сок яблочный	200	1	0	18,2	76	0,02	4	0	0	16	18	10	0,4
ттк 8	Салат Витаминный	80	1,11	6,75	3,83	80,61	0,05	50,33	0,33	1,2	18,44	32,44	16,53	0,63

День вторник
Неделя вторая
Сезон осенне-зимний

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
тк 47	Суп молочный с макаронными изделиями	250	8,25	11,25	25,8	233,8	0,05	1,125	0	0,45	132,5	113,93	18,65	0,575
ТТК 74	Какао с молоком	200	3,79	3,2	25,81	143	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	146,2	107	0,98
-	Сыр (порциями)	30	6,9	7,17	0	108	0,01	0,21	0,08	0,15	264	150	10,5	0,3
-	Масло (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
тк 80	Булочка ванильная	50	3,33	3,21	25,88	145,76	0,06	0	0,03	0,36	13,29	33,19	5,6	0,45

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
тк 7	Винегрет овощной	100	1,34	10,11	6,86	124,34	0,05	12,95	0,22	4,54	25,65	41,08	18,53	0,77
тк 15	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,11	16,72	124,11	0,1	7,54	0,28	2,39	17,1	71,65	25,85	0,96
тк 53	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,05	9,9	49,37	331,9	0,24	0	0,04	0,74	17,99	239,2	158,76	5,34
тк 43	Печень по-строгановски	100	16,8	9,45	2,84	164,55	0,24	16,8	6,87	1,01	19,74	290,9	18,97	6,37
-	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,29	215,1	0,135	0	0	1,17	20,7	78,3	29,7	1,8
ттк 58	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,22	0,04	17,57	69	0,06	0	0	0,44	3,3	38,5	4,18	0,51

День четверг
Неделя вторая
Сезон осенне-зимний

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ттк 31	Творожная запеканка	150	16,5	14,69	34,18	336,96	0,07	1,08	0,15	2,34	202,45	278,27	49,26	1,64
-	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	71,7	0,045	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
ттк 75	Булочка Любимая	80	6,55	5,25	32,27	203,27	0,09	0,29	0,04	0,85	36,48	70,63	22,23	0,58
тк 71	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	10,01	37,9	0	0	0	0	0	0	0	0

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ттк 13	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,17	6,97	18,43	172,22	0,14	19,89	0,36	0,37	23,01	142,26	37,38	2,08
ттк 42	Курица в соусе	105	10,53	11,95	3,37	176,92	0,02	1,78	0,18	0,5	20,26	91,43	12,87	1,19
тк 56	Макароны отварные	180	6,48	7,96	38,45	249,34	0,07	0	0,04	1,04	4,96	44,96	8,59	0,96
-	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	71,7	0,045	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
ттк 58	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,22	0,04	17,57	69	0,06	0	0	0,44	3,3	38,5	4,18	0,51
тк 4	Салат из белокочанной капусты	100	1,67	5,09	9,88	90,93	0,04	36,5	0,39	2,36	43,05	34,94	19,86	0,61

День пятница
 Неделя вторая
 Сезон осенне-зимний

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
тк 24	Каша манная жидкая	200	5,76	8,16	28,25	210,08	0,07	1,27	0,05	0,51	123,82	143,09	92,55	0,4
тк 72	Чай с лимоном	200	0,44	0,11	10,2	39,48	0	1,92	0	0,01	1,92	1,06	0,58	0,03
тк 80	Булочка ванильная	80	5,34	5,14	41,42	233,23	0,09	0	0,05	0,57	21,26	53,1	8,96	0,72

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
тк 9	Борщ	250	1,61	4,81	11,26	87,52	0,03	8,66	0,22	2,38	37,92	44,88	22,8	1,06
ттк 35	Рыба (филе) запеченная	90	14,58	2,94	3,64	92,78	0,09	0,71	0,01	2,66	18,82	155,03	23,13	0,49
тк 54	Рис отварной	180	4,39	7,32	43,04	240,22	0,036	0	0,036	0,33	3,13	74,36	23	0,62
-	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,29	215,1	0,135	0	0	1,17	20,7	78,3	29,7	1,8
ттк 64	Напиток клюквенный	200	0,13	0	24,9	97,46	0	3,75	0	0,25	3,5	2,75	3,75	0,15
-	Огурцы порциями	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36