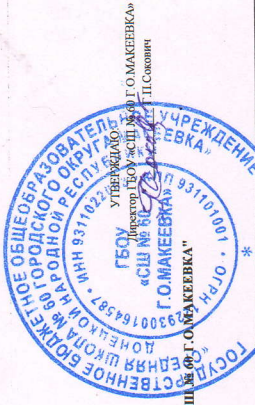


Типовое 10-ти дневное меню основного (организованного питания) для обучающихся ГБОУ "СШ № 60 им. А.М. Горького" (г. Санкт-Петербург)

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимний

№ рецепта	Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мg	K	Fe	Se	I	F			
			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Понедельник																					
Неделя 1																					
Завтрак																					
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	0,00	0,00	54,60	0,01	0,05	0,11	43,20	0,14	132,00	75,00	5,25	13,20	0,15	2,18	1,35	0,01	
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	187,04	0,17	0,13	0,78	30,90	0,07	89,86	159,68	17,72	193,79	1,24	9,88	7,32	0,03	
173/МССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	150	5,69	6,38	26,61	187,04	0,17	0,13	0,78	30,90	0,07	89,86	159,68	17,72	193,79	1,24	9,88	7,32	0,03		
382/МССЖ	Какао на молоке (3,2%), 200/10	200	3,87	3,80	15,09	111,46	0,04	0,16	1,30	22,12	0,04	125,42	116,20	31,00	206,66	1,01	1,00	9,00	0,03		
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,02				10,00	32,50	7,00	46,50	0,55	3,00	1,60	0,01		
338/М	Яблоко	130	0,52	12,74	61,10	0,04	0,03	13,00	6,50		20,80	14,30	11,70	361,40	2,86	0,39	2,60	0,01			
	Итого за Завтрак	585	22,44	20,13	79,32	594,50	0,35	0,57	15,19	206,72	1,13	400,08	474,48	77,47	877,55	6,81	28,73	29,87	0,11		
Вторник																					
Неделя 1																					
Завтрак																					
54-Зр	Копченая рыба (минтай)	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
1248/И	Соус сметанно-томатный	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
377/МССЖ	Овощи запеченные	180	4,86	7,42	24,68	187,06	0,18	0,15	27,20	1393,54	0,05	97,24	152,99	57,57	775,76	1,82	1,23	11,57	0,09		
	Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200	0,26	0,03	10,26	43,80	0,01	2,90	0,64		8,05	9,78	5,24	36,51	0,89	0,03	0,01	0,01			
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	55,80	0,66	3,60	1,92	0,01			
	Итого за Завтрак	440	9,68	7,93	64,46	371,86	0,25	0,18	30,10	1394,18	0,05	117,29	201,77	71,21	868,07	3,37	4,86	13,50	0,10		
Среда																					
Неделя 1																					
Завтрак																					
211/МССЖ	Омлет с сыром	120	14,66	18,00	2,01	229,69	0,07	0,45	0,50	284,00	2,00	215,24	258,73	19,30	171,05	2,23	27,38	20,25	0,06		
71/М	Подарнировка из зеленого горошка	40	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	0,02	4,00	20,00		8,00	24,80	8,40	39,60	0,28	0,52	0,28			
379/МССЖ	Напиток кофейный на молоке (3,2%), 200/10	200	3,15	3,20	18,52	117,54	0,04	0,15	1,60	22,00	0,04	122,76	93,66	15,32	163,70	0,18	1,04	9,00	0,02		
	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	211,50	0,10	0,03	13,00	6,50		18,00	38,50	12,60	83,70	0,99	5,40	2,88	0,01		
338/М	Яблоко	130	0,52	12,74	61,10	0,04	0,03	13,00	6,50		20,80	14,30	11,70	361,40	2,86	0,39	2,60	0,01			
	Итого за Завтрак	580	26,41	22,52	80,15	635,83	0,29	0,68	19,10	332,50	2,04	384,80	449,99	67,32	819,45	6,54	34,73	35,01	0,10		
Четверг																					
Неделя 1																					
Завтрак																					
14/М	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80		0,01		59,00	0,15	1,20	1,90		1,50	0,02	0,10				
54-7г	Творожно-пшеничная запеканка	150	10,20	7,00	14,10	159,40	0,08	0,14	0,08	39,71	0,14	69,00	135,00	24,00	84,00	0,90	13,80	18,50			
223/МССЖ	Соус молочный сладкий	50	0,90	0,82	5,67	33,88	0,02	0,03	0,33	5,50	0,02	30,40	23,93	3,77	38,63	0,05	33,54	11,74	0,04		
376/МССЖ	Чай с сахаром, 200/10	200	0,20	0,02	10,05	41,42	0,01	0,10	0,50			5,25	8,24	4,40	25,10	0,85	0,35	2,28			
	Хлеб пшеничный	0	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,01				8,00	26,00	5,60	37,20	0,44	2,40	1,28	0,01		
338/М	Магларин	130	1,04	0,26	9,75	49,40	0,08	0,04	49,40	13,00		45,50	22,10	14,30	201,50	0,13	0,13	0,39	195,39		
	Итого за Завтрак	540	15,43	16,67	59,33	452,90	0,21	0,24	49,91	117,71	0,31	159,35	217,17	52,07	387,93	2,39	50,32	34,19	195,44		
Пятница																					
Неделя 1																					
Завтрак																					
14/М	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80		0,01		59,00	0,15	1,20	1,90		1,50	0,02	0,10				
293/М	Куриное филе запеченное папированное	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
333/М	Соус томатный	30	0,57	1,56	2,88	28,25	0,02	0,02	4,50	314,70		11,88	19,82	9,87	87,33	0,32	0,26	1,50	0,02		
309/МССЖ	Макаронные изделия отварные	180	6,63	4,91	42,34	240,2	0,1	0,03		29,5	0,08	14,21	53,6	9,73	74,6	0,99	0,05	0,9	0,01		
377/МССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200	0,26	0,03	10,26	43,80	0,01	2,90	0,64			8,05	9,78	5,24	36,51	0,89	0,03	0,01			
	Хлеб пшеничный	0	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,01				8,00	26,00	5,60	37,20	0,44	2,40	1,28	0,01		
	Итого за Завтрак	470	10,55	15,07	75,24	481,05	0,16	0,08	7,40	403,84	0,23	43,34	111,10	50,44	237,14	2,66	2,84	3,69	0,04		
Итого за неделю																					
Среднее за неделю																					
		2565	84,51	82,32	558,50	2536,14	1,26	1,75	121,70	2454,95	3,76	1104,86	1454,51	298,51	3190,14	21,77	121,48	116,26	195,79		
		513	16,90	16,46	71,70	507,23	0,25	0,35	24,34	490,99	0,75	220,97	290,90	59,70	638,03	4,35	24,30	23,25	39,16		



Типовое 10-ти дневное меню основного (организмического питания) для обучающихся ГБОУ "СЦ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР ГО. МАКОВЕВКА" 1 неделя

Возрастная группа 7-11 лет

№ рец.	Месяц порции (гр.)	Пшеничные изделия	Пищевые вещества (г)							Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность	В1	В2	С	А	D	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
Понедельник																										
Неделя 1																										
Завтрак	15	Сыр полутвердый	3,48	4,43	0,28	54,60	0,01	0,05	0,11	43,20	0,14	132,00	75,00	5,25	13,20	0,15	2,18	1,35	0,01							
209M	40	Ябло вареное	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,18	104,00	0,88	22,00	76,80	4,80	56,00	1,00	12,28	8,00	0,02	0,02							
173M/ССЖ	150	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	5,69	6,38	26,61	187,04	0,17	0,13	30,90	0,07	89,86	159,68	17,72	193,79	1,24	9,88	7,32	0,03	0,03							
382M/ССЖ	200	Какао на молоке (3,2%, 200/10)	3,87	3,80	15,09	111,46	0,04	0,16	1,30	22,12	0,04	125,42	116,20	31,00	206,66	1,01	1,00	9,00	0,03							
	40	Хлеб пшеничный	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,01		8,00	26,00	5,60	37,20	0,44	2,40	1,28	0,01									
338M	150	Яблоко	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	0,03	13,00	6,50	20,80	14,30	11,70	36,140	2,86	0,39	2,60	0,01	0,01							
Итого за Завтрак	575		21,68	20,05	74,40	571,00	0,33	0,56	15,19	206,72	1,13	398,08	467,98	76,07	868,25	6,70	28,13	29,55	0,11							
Вторник																										
Неделя 1																										
Завтрак	0,00	Колбаса вареная (выпечка)	0,00	0,00	-0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
54-3р	0	Сыр сметанно-форматный	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
1248M	150	Овощи замороженные	3,98	6,59	20,63	159,47	0,15	0,13	22,73	1167,00	0,04	78,17	126,12	48,04	648,45	1,52	0,98	9,64	0,07							
377M/ССЖ	200	Чай с сахаром и лимоном.	0,26	0,03	10,26	43,80	0,01	2,90	0,64		8,05	9,78	5,24	36,51	0,89	0,03	0,01									
	50	Хлеб пшеничный	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,02		10,00	32,50	7,00	46,50	0,55	3,00	1,60	0,01									
Итого за Завтрак	400		8,04	7,02	55,49	320,77	0,21	0,16	25,63	1167,64	0,04	96,22	168,40	60,28	731,46	2,96	4,01	11,25	0,08							
Среда																										
Неделя 1																										
Завтрак	100	Омлет с сыром	12,15	14,67	1,67	188,13	0,06	0,37	0,41	233,40	1,65	179,05	214,59	16,03	141,80	1,85	22,66	16,78	0,05							
211M/ССЖ	40	Поларника из зеленого горошка	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	0,02	4,00	20,00		8,00	24,80	8,40	39,60	0,28	0,52	0,28								
379M/ССЖ	200	Напиток кофейный на молоке (3,2%, 200/10)	3,15	3,20	18,52	117,54	0,04	0,15	1,60	22,00	0,04	122,76	93,66	15,32	163,70	0,18	1,04	9,00	0,02							
	60	Хлеб пшеничный	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,02		12,00	39,00	8,40	55,80	0,66	3,60	1,92	0,01									
338M	130	Яблоко	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	0,03	13,00	6,50	20,80	14,30	11,70	36,140	2,86	0,39	2,60	0,01	0,01							
Итого за Завтрак	530		21,62	18,95	65,05	523,77	0,25	0,59	19,01	281,90	1,69	342,61	386,35	59,85	702,30	5,83	28,21	30,58	0,09							
Четверг																										
Неделя 1																										
Завтрак	10	Масло сливочное	0,05	8,25	0,08	74,80		0,01		59,00	0,15	1,20	1,90		1,50	0,02	0,10									
14M	150	Творожно-пшеничная запеканка с соусом	10,20	7,00	14,10	159,40	0,08	0,14	0,08	39,71	0,14	69,00	135,00	24,00	84,00	0,90	13,80	18,50								
54-7т	30	Соус молочный сливочный	0,54	0,49	3,40	20,33	0,01	0,02	0,20	3,30	0,01	18,24	14,36	2,26	23,18	0,03	33,54	11,74	0,04							
223M/ССЖ	200	Чай с сахаром, 200/10	0,20	0,02	10,05	41,42	0,01	0,01	0,10	0,50		5,25	8,24	4,40	25,10	0,85	0,21	1,37								
376M/ССЖ	0	Хлеб пшеничный	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,01		8,00	26,00	5,60	37,20	0,44	2,40	1,28	0,01									
	0	Хлеб пшеничный	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
338M	0	Макарони																								
Итого за Завтрак	390		14,03	16,08	47,31	389,95	0,13	0,19	0,38	102,51	0,30	101,69	185,50	36,26	170,98	2,24	50,05	32,89	0,45							
Пятница																										
Неделя 1																										
Завтрак	10	Масло сливочное	0,05	8,25	0,08	74,80		0,01		59,00	0,15	1,20	1,90		1,50	0,02	0,10									
14M	0	Куриное филе запеченное паровое с соусом томатным, 200/10																								
293M	30	Соус томатный	0,57	1,56	2,88	28,25	0,02	0,02	4,50	314,70		11,88	19,82	9,87	87,33	0,32	0,26	1,50	0,02							
335M	150	Макаронные изделия отварные	5,53	4,78	35,29	206,40	0,09	0,03		29,50	0,08	11,94	44,83	8,11	62,30	0,82	0,05	0,75	0,01							
309M/ССЖ	200	Чай с сахаром и лимоном, 200/10	0,26	0,03	10,26	43,80	0,01	2,90	0,64		8,05	9,78	5,24	36,51	0,89	0,03	0,01									
377M/ССЖ	0	Хлеб пшеничный	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,01		8,00	26,00	5,60	37,20	0,44	2,40	1,28	0,01									
	390	Хлеб пшеничный	9,45	14,94	68,19	447,25	0,15	0,08	7,40	403,84	0,33	41,07	102,33	28,82	224,84	2,49	2,84	3,54	0,44							
Итого за Завтрак	2285		74,82	77,04	310,44	2352,74	1,07	1,38	67,61	2162,61	3,39	979,67	1310,56	261,78	2757,83	20,32	113,24	107,81	0,37							
Итого за неделю																										
Итого за неделю																										