

Утверждено:

Директор Муниципального

бюджетного лицея №1 г. Орла

С.В. Фомкина



Примерное меню

Примерное меню
ежедневного питания (основной прием пищи - обеды) учащихся 1-4 кл. Муниципального бюджетного лицея №1 г. Орла

Согласовано:

Генеральный директор

ООО «Школьное питание»

А.А. Косинский



№
рецеп-
туры

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
		Масса порции и,г	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
300	Закуска (салат, овощи по сезону)	60	0,78	2,34	3,58	49,8	0,02	0,72	0,01		17,4	19,8	9	0,5	
	Суп овощной	200	2,24	4	15,6	89,6	0,104	15,08	146,4	0,64	28	109	30,4	0,38	
	Котлета куриная	90	13,7	12,26	12,15	213,7	0,06	0,18	22,7	1,57	39,4	146,2	23,6	1,02	
	Рис отварной	150	3,6	5,2	37,6	214	0,03			1,5	15	77	27	0,6	
	Компот из св. фруктов с вит С	200	0,2	0,2	27,2	110	0,02	12,9	20	-	12	4	4	0,8	
1115	Хлеб пшен.	45	3,37	1,35	22,5	117	0,07	-	-	0,7	10	39,4	4,5	0,5	
	Хлеб ржан.	40	3	1,2	20	104	0,06	-	-	0,6	9	35	4	0,4	
	Итого		26,89	26,55	138,63	898,1	0,364	28,88	189,11	5,01	130,8	430,4	102,5	4,2	

Неделя 1
День 2

№	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
		Масса порции и,г	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
262	Закуска (салат, овощи по сезону)	60	0,78	2,34	3,58	49,8	0,02	0,72	0,01		17,4	19,8	9	0,5	
	Борщ из свежей капусты	200	2	5,24	10,88	72	0,04	8,64	140	0,64	46,4	105	24	0,3	



Утверждено:
Директор Муниципального
Окружного центра №1 г. Орла
С.В. Фомина

Согласовано:
Генеральный директор
ООО «Школьное питание»
А.А. Косинский



Неделя 2

День
1

Наименование блюда	Масса порции и,г	Пищевые вещества			Энерг.	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Закуска (салат, овощи по сезону)	60	0,78	2,34	3,58	49,8	0,02	0,72	0,01		17,4	19,8	9	0,5		
Ши из св. капусты	200	2,25	4	15,7	89,6	0,104	16,11	146,4	0,64	28	109	30,4	0,26		
Котлета рыбная	90	11,3	5,6	13,3	147,3	0,08	0,12	10,1	2,5	58,5	157,5	30,3	1,1		
Картофельное пюре	150	3,2	1,2	22,1	112	0,15	5,6	9	0,2	40	84	30	0,6		
Чай с сахаром с вит.С	200		-	14	56	-	7,5	-	-	12	8	6	0,8		
Хлеб пшен.	45	3,37	1,35	22,5	117	0,07	-	-	0,7	10	39,4	4,5	0,5		
Хлеб ржан.	40	3	1,2	20	104	0,06	-	-	0,6	9	35	4	0,4		
Итого		23,9	15,69	111,18	675,7	0,484	30,05	165,51	4,64	174,9	452,7	114,2	4,16		

Неделя 2
День
2

Наименование блюда	Масса порции и,г	Пищевые вещества			Энерг.	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Закуска (салат, овощи по сезону)	60	0,78	2,34	3,58	49,8	0,02	0,72	0,01		17,4	19,8	9	0,5		
Суп картоф. с макарон изд.	200	2,8	4,8	26,5	97,4	0,1	6,7	120	0	34,1	86	20	0,15		
Фрикадельки с соусом	90/50	15,19	14	1,7	149,6	0,027	2	25,8	-	43,65	72,6	19,2	0,63		
Рис отварной	150	3,6	5,2	37,6	214	0,03			1,5	15	77	27	0,6		
Чай с сахаром с вит.С	200		-	14	56	-	7,5	-	-	12	8	6	0,8		

307
фирм № 7
934
1204



Директор Муниципального
Одоевского лицея №1 г. Орла
С.В. Фомина

Согласовано:
Генеральный директор
ООО «Школьное питание»
А.А. Косинский

Хлеб ржан.	45	3,37	1,35	22,5	117	0,07	-	-	0,7	10	39,4	4,5	0,5
Хлеб ржан.	40	3	1,2	20	104	0,06	-	-	0,6	9	35	4	0,4
Итого		28,74	28,89	125,88	787,8	0,307	16,92	145,81	2,8	141,15	337,8	89,7	3,58

Неделя 2
День 3

Наименование блюда	Масса порции и,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Закуска (салат, овощи по сезону)	60	0,78	2,34	3,58	49,8	0,02	0,72	0,01			17,4	19,8	9	0,5
Суп картоф. с горохом	200	2,9	5,8	15,8	98	0,12	0,8	126			36	62	24	0,4
Котлета куриная	90	13,7	12,26	12,15	213,7	0,06	0,18	22,7	1,57	39,4	146,2	23,6	1,02	
Макаронны отварные	150	5,4	0,6	30	147	0,06	0,02	-	0,8	10	36	9	0,7	
Компот из св. фруктов с вит С	200	0,2	0,2	27,2	110	0,02	12,9	20	-	12	4	4	0,8	
Хлеб пшен.	45	3,37	1,35	22,5	117	0,07	-	-	0,7	10	39,4	4,5	0,5	
Хлеб ржан.	40	3	1,2	20	104	0,06	-	-	0,6	9	35	4	0,4	
Итого		29,35	23,75	131,23	839,5	0,41	14,62	168,71	3,67	133,8	342,4	78,1	4,32	

Неделя 2
День 4

Наименование блюда	Масса порции и,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Закуска (салат, овощи по сезону)	60	0,78	2,34	3,58	49,8	0,02	0,72	0,01			17,4	19,8	9	0,5
Борщ из св. капусты	200	2	5,24	10,88	72	0,04	8,64	140	0,64	46,4	105	24	0,3	

