



Управление администрации
Муниципального
Оно бюджетного лица №1 г. Орла
С.В. Фомина

Примерное меню

горячего питания (основной прием пищи - обеды) учащихся 5-11 кл. Муниципального бюджетного лица №1 г. Орла



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

№ рецеп- туры	Наименование блюда	День 1		Пищевые вещества			Энерг.	Витамины (мг)						Минеральные вещества					
		Масса	порции, г	Б	Ж	У		ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
300	Суп овощной	200	200	2,24	4	15,6	89,6	0,104	15,08	146,4	0,64	28	109	30,4	0,38				
фирм № 5	Котлета куриная	90	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				
934	Рис отварной	150	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	200	0,2	0,2	27,2	110	0,02	12,9	20	-	12	4	4	0,8				
1115	Хлеб пшен.	45	45	3,37	1,35	22,5	117	0,07	-	-	0,7	10	39,4	4,5	0,5				
	Хлеб ржан.	40	40	3	1,2	20	104	0,06	-	-	0,6	9	35	4	0,4				
	Итого			26,11	24,21	135,05	848,3	0,344	28,16	189,1	5,01	113,4	410,6	93,5	3,7				
	Неделя 1		День 2																
	наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг.	Витамины (мг)						Минеральные вещества						
		порции, г	Б	Ж	У		ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
262	Борщ из свежей капусты	200	200	2	5,24	10,88	72	0,04	8,64	140	0,64	46,4	105	24	0,3				
фирм № 1	Биточки рыбные	90	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				
940	Макароньы отварные	150	150	5,4	0,6	30	147	0,06	0,02	-	0,8	10	36	9	0,7				
1204	Чай с сахаром с вит.С	200	200		-	14	56	-	7,5	-	-	12	8	6	0,8				
	Хлеб пшен.	45	45	3,37	1,35	22,5	117	0,07	-	-	0,7	10	39,4	4,5	0,5				
	Хлеб ржан.	40	40	3	1,2	20	104	0,06	-	-	0,6	9	35	4	0,4				
	Итого			25,07	13,99	110,68	643,30	0,31	16,28	150,10	5,24	145,90	380,90	77,80	3,80				



Утверждено
 Директор Муниципального
 бюджетного учреждения
 Орла
 С.В. Фомина

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

наименование	Масса	Пищевые вещества			Энерг.	Витамины (мг)							Минеральные вещества					
		Б	Ж	У		ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Блюда	Масса																	
Неделя 1	День 3																	
Суп картофель. с рисом	порции,г	Б	Ж	У	ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
304	200	6,1	5,8	15,7	97,3	0,12	0,7	100	0	35	85	18	0,15					
Тфтели с соусом	90/50	10,08	10,1	1,81	189	0,07	2	15,9	0	22,6	75,6	15,49	0,65					
фирм № 6	150	0,45	5,1	21,9	135,3	0,124	0	0	1,42	18,6	112	21,2	1,2					
931	200	-	-	14	56	-	7,5	-	-	12	8	6	0,8					
Каша гречневая	45	3,37	1,35	22,5	117	0,07	-	-	0,7	10	39,4	4,5	0,5					
Чай с сахаром с вит.С	40	3	1,2	20	104	0,06	-	-	0,6	9	35	4	0,4					
1204	200	23	23,55	95,91	698,6	0,444	10,2	115,9	2,72	107,2	355	69,19	3,7					
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	23,55	95,91	698,6	0,444	10,2	115,9	2,72	107,2	355	69,19	3,7					
Неделя 1	День 4																	
наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг.	Витамины (мг)							Минеральные вещества					
	порции,г	Б	Ж	У	ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
306	200	2,9	5,8	15,8	98	0,12	0,8	126	0	36	62	24	0,4					
фирм № 5	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					
934	150	3,6	5,2	37,6	214	0,03			1,5	15	77	27	0,6					
1204	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					



Утверждено:
 Директор Муниципального
 бюджетного учреждения №1 г. Орла
 С.В. Фомина

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

Итого	26,57	25,81	122,05	802,7	0,34	8,48	148,7	4,37	121,4	367,6	89,1	3,72					
													наименование	Масса	Пищевые вещества		
Неделя 1	День 5																
Блюда	Масса	Пищевые вещества			Витамины (мг)						Минеральные вещества						
	порции,г	Б	Ж	У	Ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
наименование		Пищевые вещества			Витамины (мг)						Минеральные вещества						
Блюда		Пищевые вещества			Витамины (мг)						Минеральные вещества						
порции,г		Пищевые вещества			Витамины (мг)						Минеральные вещества						
Б		Ж			У						Ценность						
Ж		У			В1						С						
У		В1			С						А						
Ценность		В1			С						А						
В1		С			А						Е						
Е		Са			Р						Мг						
Са		Р			Мг						Fe						
Мг		Fe															
281	Суп вегетарианский со сметаной	200/5	1,84	5,24	5,04	48	0,04	16,4	140	0,64	52	93	20	0,24			
	Тфрегли с соусом	90/50	10,08	10,1	1,81	189	0,07	2	15,9	0,8	22,6	75,6	15,49	0,65			
фирм № 6	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	10	39,4	4,5	0,5			
	Хлеб ржан.	40	3	1,2	20	104	0,06	-	0,6	9	9	35	4	0,4			
	Итого		23,89	18,69	106,55	715	0,32	31,32	175,9	2,74	115,6	283	56,99	3,29			
	Неделя 1	День 6															
	наименование	Масса	Пищевые вещества			Витамины (мг)						Минеральные вещества					
	Блюда	порции,г	Б			Ж						У					
	порции,г	Б			Ж						У						
	Б	Ж			У						Ценность						
	Ж	У			В1						С						
	У	В1			С						А						
	Ценность	В1			С						А						
	В1	С			А						Е						
	Е	Са			Р						Мг						
	Са	Р			Мг						Fe						
	Мг	Fe															
304	Суп картофель. с рисом	200	6,1	5,8	15,7	97,3	0,12	0,7	100	0	35	85	18	0,15			
фирм № 5	Биточки куриные	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			
940	Макаронны отварные	150	5,4	0,6	30	147	0,06	0,02	-	0,8	10	36	9	0,7			
	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	10	39,4	4,5	0,5			
	Хлеб ржан.	40	3	1,2	20	104	0,06	-	0,6	9	9	35	4	0,4			



Утверждаю
Директор Муниципального
бюджетного учреждения
«Центр для
С.В. Фомина

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

Итого	День 1	День 2	Пищевые вещества			Витамины (мг)							Минеральные вещества							
			Б	Ж	У	Энерг.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Энерг.	В1	С	А	Е	Са
282	Пиц 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						
Фирм № 1	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						
946	Картофельное пюре	150	3,2	1,2	22,1	112	0,15	5,6	9	0,2	40	84	30	0,6						
1204	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		23,12	13,35	107,6	625,9	0,464	29,33	165,5	4,64	157,5	432,9	105,2	3,66						
	Неделя 2	День 2																		
	наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Витамины (мг)							Минеральные вещества							
		порции,г	Б	Ж	У	Ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
307	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						
Фирм № 7	Рис отварной	150	3,6	5,2	37,6	214	0,03			1,5	15	77	27	0,6						
934	Чай с сахаром с вит.С	200	-	-	14	56	-	7,5	-	-	12	8	6	0,8						
1204	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						



Утверждено:
Директор Муниципального
бюджетного учреждения №1 г.
Орла

С.В. Фомина

Согласовано:
Генеральный директор
ООО «Школьное питание»

А.А. Косинский

Химки	40	3	1,2	20	104	0,06	-	-	0,6	9	35	4	0,4
Итого		27,96	26,55	122,3	738	0,287	16,2	145,8	2,8	123,75	318	80,7	3,08
Всего в среднем за 1 день за 2 недели		26,12	22,08	114,23	724,95	0,35	16,98	149,25	3,72	124,24	358,27	76,88	3,55