

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель Управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека по
Орловской области



А.П. Румянцев

« 19 » декабря 2018 года

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

питания учащихся общеобразовательных школ города Орла на 2019 год

Орёл - 2018

Примерное меню
питания (обеда) учащихся, посещающих ГПД общеобразовательных школ города Орла

Неделя 1

День 1

наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
	Масса порции,г	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Икра баклажанная	30	0,56	3,98	1,58	44,4	0,009	2,1	45,9	1,5	24,9	9,3	4,5	0,21
Суп овощной	200	2,24	4	15,6	89,6	0,104	0,08	146,4	0,64	28	164	30,4	0,96
Котлета руб.кур.	80	12,2	10,9	10,8	190	0,06	0,16	22	1,4	35	77	21	1,8
Макаронны отварные	150	5,4	0,6	30	147	0,06	0,02	-	0,8	10	36	9	0,9
Чай с сахаром с вит С	200	0,2	-	14	56	-	5,4	-	-	12	8	6	0,8
Хлеб пшен.	20	1,5	0,6	10	52	0,03	-	-	0,3	4	17	7	0,4
Хлеб ржан.	40	3,4	0,5	17,1	91	0,1	-	2	1	11	54	18	1,6
Итого		25,5	20,58	99,08	670	0,363	7,76	216,3	5,64	124,9	365,3	95,9	6,67

День 2

Неделя 1

наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
	Масса порции,г	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Салат из св. огурцов с раст. маслом	30	0,6	4	1,6	44,4	0,009	2,1	4,6	1,5	12,9	9,3	4,5	0,21
Борщ из св. капусты с вит С	200	2	2,24	10,88	72	0,04	8,64	-	0,64	46,4	160	24	1,04
Рыба отварная	80	13,6	6,4	-	60	0,05	0,5	8	0,9	27	145	19	0,55
Карт, пюре	150	3,2	1,2	22,1	112	0,15	5,6	9	0,2	40	84	30	1
Компот с вит.С	200	0,2	0,2	27,2	110	0,02	5,4	20	-	12	4	4	0,8
Хлеб пшен.	20	1,5	0,6	10	52	0,03	-	-	0,3	4	17	7	0,4
Хлеб ржан.	40	3	1,2	20	104	0,07	-	-	0,6	9	35	14	0,8
Итого		24,1	15,8	91,8	554,4	0,4	22,2	41,6	4,1	151,3	454,3	102,5	4,8

День 3

Неделя 1

наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
	Масса порции,г	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Икра кабачковая (или салат из свежих овощей)	30	0,6	4	1,6	44,4	0,009	2,1	4,6	1,5	12,9	9,3	4,5	0,21
Суп крестьянский с перловой крупой	200	2	2,24	13,04	73,6	0,08	6,56	146,4	0,64	25,6	160	24	8

Мясо тушеное с картофелем	230	15,18	8,51	25,99	236,9	0,184	8,74	0,39	48,3	216,2	55,2	2,76
Чай с сахаром с вит С	200	0,2	-	14	56	-	5,4	-	12	8	6	0,8
Хлеб пшен.	20	1,5	0,6	10	52	0,03	-	0,3	4	17	7	0,4
Хлеб ржан.	40	3	1,2	20	104	0,07	-	0,6	9	35	14	0,8
Итого		22,48	16,55	84,63	566,9	0,37	22,8	151,4	111,8	445,5	55,5	12,97

Неделя 1

День 4

наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Винегрет овощной	60	0,84	1,56	4,86	34,8	0,024	9,12	0,12	22,8	21	10,8	0,48			
Рассольник Ленинградский	200	2	2	11,6	72	0,08	9,44	136,8	0,64	36	154,4	0,8			
Бефстроганов	40/40	13,4	9	4,7	154	0,06	0,6	30	1,6	30,4	144	1,5			
Каша гречневая	150	4,5	5,1	21,9	152	0,12	-	-	1,3	18	108	73			
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	-	0,4	40	24	18			
Хлеб пшен.	20	1,5	0,6	10	52	0,03	-	-	0,3	4	17	7			
Хлеб ржан.	40	3	1,2	20	104	0,07	-	-	0,6	9	35	14			
Итого		25,84	19,86	105,66	708,8	0,42	23,16	166,9	4,84	160,2	503,4	7,18			

Неделя 1

День 5

наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Салат из свеклы и яблок с маслом раст.	60	0,78	2,34	7,08	49,8	0,018	0,72	0,009	17,4	19,8	9	0,96			
Суп вегетарианский со сметаной	200	1,84	2,24	5,04	48	0,04	16,4	140	0,64	52	148	20			
Голубцы с мясом и рисом тушеные	200	11,8	10,2	12,6	186	0,08	17,2	0,01	74	152	34	1,4			
Компот с вит.С	200	0,2	0,2	27,2	110	0,02	5,4	20	12	4	4	0,8			
Хлеб пшен.	20	1,5	0,6	10	52	0,03	-	-	0,3	4	17	7			
Хлеб ржан.	40	3	1,2	20	104	0,07	-	-	0,6	9	35	14			
Итого		19,12	16,78	81,92	549,8	0,26	39,72	160,0	1,54	168,4	375,8	5			

Неделя 2

День 1

наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
	Масса порции,г	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Салат из св. огурцов с раст. маслом	30	0,6	4	1,6	44,4	0,009	2,1	4,6	1,5	12,9	9,3	4,5	0,21
Суп вегетарианский со сметаной	200	1,84	2,24	5,04	48	0,04	16,4	140	0,64	520	148	20	0,64
Котлеты рыбные	80	10,08	4,72	12	131,5	0,072	0,32	8	2,16	51,2	137,6	25,6	0,96
Картофельное пюре	150	3,2	1,2	22,1	112	0,15	5,6	9	0,2	40	84	30	1
Чай с сахаром с вит С	200	0,2	-	14	56	-	5,4	-	-	12	8	6	0,8
Хлеб пшен.	20	1,5	0,6	10	52	0,03	-	-	0,3	4	17	7	0,4
Хлеб ржан.	40	3,4	0,5	17,1	91	0,1	-	2	1	11	54	18	1,6
Итого		19,32	13,26	81,84	534,9	0,401	29,82	163,6	5,8	651,1	457,9	111,1	5,61

Неделя 2

День 2

наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
	Масса порции,г	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Салат из свеклы и яблок с маслом раст.	60	0,78	2,34	7,08	49,8	0,018	0,72	0,009	-	17,4	19,8	9	0,96
Суп картофельный с рыбой	200	2,2	2,2	15,6	90	0,1	8,8	0,112	-	26	116	26	1
Фрикадельки мясные	80	16,32	14	0,72	149,6	0,024	-	0,96	-	12,8	125,6	21,6	0,96
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	0,2	-	14	56	-	5,4	-	-	12	8	6	0,8
Хлеб пшен.	20	1,5	0,6	10	52	0,03	-	-	0,3	4	17	7	0,4
Хлеб ржан.	40	3,4	0,5	17,1	91	0,1	-	2	1	11	54	18	1,6
Итого		28	24,84	102,1	702,4	0,30	14,9	3,1	2,8	98,2	417,4	114,6	6,32

Неделя 2

День 3

наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
	Масса порции,г	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Салат из свежей капусты (или тушеная капуста)	50	0,8	2,5	4,6	44	0,02	8	4,6	0,2	23	28	7,5	0,4
Суп гороховый	200	6,2	0,8	15,8	98	0,12	0,8	0,0232	-	36	62	24	1,8
Бефстроганов	80	13,4	9	4,7	154	0,06	0,6	30	1,6	30,4	144	19	1,5
Макаронные изделия	150	5,4	0,6	30	147	0,06	0,02	-	0,8	10	36	0	0,9

Компот с вит.С	200	0,2	0,2	27,2	110	0,02	5,4	20	12	4	4	0,8
Хлеб пшен.	20	1,5	0,6	10	52	0,03	-		0,3	4	17	0,4
Хлеб ржан.	40	3,4	0,5	17,1	91	0,1	-	2	1	11	54	1,6
Итого		32,74	14,5	105,5	699,8	0,47	83,6	85,9	4,20	149,6	375	7,16

День 4

наименование блюда	Масса порций,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Салат из свежих овощей	30	0,42	1,23	1	17,1	0,012	3,89	36	0,09	11,7	11,4	5,4	0,21
Суп крестьянский с перловкой	200	2	2,24	13,04	73,6	0,08	6,56	146,4	0,64	25,6	160	24	0,8
Печень по-строгановски	80	10,16	8,08	3,24	124,8	0,16	6,32	4,392	-	21,6	181,6	14,4	3,76
Картофельное пюре	150	3,2	1,2	22,1	112	0,15	5,6	9	0,2	40	84	30	1
Чай с сахаром и лимоном	200	-	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8
Хлеб пшен.	20	1,5	0,6	10	52	0,03	-	-	0,3	4	17	7	0,4
Хлеб ржан.	40	3,4	0,5	17,1	91	0,1	-	2	1	11	54	18	1,6
Итого		20,68	13,85	80,48	526,5	0,53	22,4	197,8	2,2	125,9	516	104,8	8,57

День 5

наименование блюда	Масса порций,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Икра баклажанная	60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	4,2	91,8	3	25,8	18,6	9	0,42
Суп из овощей	200	2,24	2,4	15,6	89,6	0,104	0,08	146,4	0,64	28	164	30,4	0,96
Птица тушеная	80	9,2	10,48	2,72	145,6	0,032	0,72	0,0864		19,2	112	10,4	0,72
Каша гречневая	150	4,5	5,1	21,9	151,5	0,12	-	-	1,35	18	108	73,5	2,4
Компот с вит.С	200	0,2	0,2	27,2	110	0,02	5,4	20	-	12	4	4	0,8
Хлеб пшен.	20	1,5	0,6	10	52	0,03	-	-	0,3	4	17	7	0,4
Хлеб ржан.	40	3,4	0,5	17,1	91	0,1	-	2	1	11	54	18	1,6
Итого		22,06	27,3	97,6	728,5	0,4	10,4	260,3	6,3	118	477,6	152,3	7,3
Всего в среднем за 1 день за 2 недели		24,0	18,3	93,1	624,2	0,39	27,68	144,6882	4,05	185,9	438,8	109,1	7,2



Начальник отдела потребительского рынка финансово-экономического управления администрации города Орла

Т.А. Васильева

Примерное меню
горячего питания учащихся общеобразовательных школ города Орла

Неделя 1 **День 1**

наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества					
	Масса порции,г	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Омлет натуральный	100	10,8	17	1,4	200	0,05	-	22,25	0,47	54	191	10	2,1
Горошек зеленый консервированный с отварной свеклой	20/50	1,81	3,84	7,82	73	0,044	10,3	10	1,604	24,8	42,7	13,7	30,5
Бутерброд с колбасой п/к	15/20	3,4	3,9	7,2	77,5	0,02	-	-	0,2	2,7	13	4,7	0,3
Сыр	15	3,4	4,5	0	54,1	0,008	0,14	0,09	0,1	200	100	7	0,2
Чай с сахаром с вит.С	200			14	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8
Хлеб ржан.	20	1,7	0,3	8,6	46	0,05	-	1	0,5	5,5	27	9	0,8
Итого		21,1	29,5	39,0	506,6	0,2	10,4	33,3	2,9	299,0	381,7	50,4	34,7

Неделя 1 **День 2**

наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества					
	Масса порции,г	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
запеканка из творога соус слад	100/30	18	12,7	21	270,3	0,1	0,4	0,01		201	315	406	0,9
Компот из фруктов с вит.С	200	1,1	0	31,5	125	0,02	0,02	16,45		4		4	0,8
Итого		19,1	12,7	52,5	395,3	0,12	0,42	16,46	0	201	319	410	1,7

Неделя 1 **День 3**

наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества					
	Масса порции,г	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Огурцы свежие или консервированные	30	0,2	0,03	0,6	3	0,01	2	1	0,03	5	10	5	0,2
Котлета мясная, рубленая	80	11,36	9,1	10,4	170	0,06	-	2	0,6	18,6	103	21	1,2
Каша гречневая	150	0,45	5,1	21,9	135,3	0,124	0	0	1,42	18,6	112	81,2	2,6

Чай с сахаром и лимоном	200	-	14	56	-	-	-	12	8	6	0,8
Хлеб ржаной / пшеничный	40	4,5	1,2	104	0,065	-	-	8,5	34,5	14	0,8
Итого		16,5	15,4	468,3	0,3	2,0	3,0	62,7	267,5	127,2	5,6

Неделя 1 День 4

наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Салат из свежей капусты (или тушеная капуста)	50	0,8	2,5	4,6	44	8	0,02		23	28	7,5	0,4
Тфтели с соусом	80/50	11,2	10,1	13,2	189	2	0,06	-	20,1	128,8	17,89	1,06
Макароны отв.	150	5,4	0,06	30	147	0,02	0,06	0,8	25	36	9	0,9
Хлеб ржаной / пшеничный	40	4,5	1,2	20	104	-	0,065	0,6	8,5	34,5	14	0,8
Чай с сахаром с вит.С	200	-	-	14	56	-	-	-	12	8	6	0,8
Итого		21,9	13,9	81,8	540,0	10,0	0,2	18,7	88,6	235,3	54,4	4,0

Неделя 1 День 5

наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Икра овощная (или салат из свежих овощей)	30	0,7	2,3	3,9	39,0	0,012	0,012	0	0,96	12,5	18,2	5,82	18,2
Сосиска отварная	80	9,8	20,2	0,4	222	0	0,24	0	0,4	20	111,2	12	1,44
Рис отварной	150	3,6	5,2	37,6	214	0	0,03	1,5	1,5	15	77	27	0,6
Хлеб ржаной / пшеничный	40	4,5	1,2	20	104	-	0,065	-	0,6	8,5	34,5	14	0,8
Чай с сахаром с вит.С	200	-	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8
Итого		18,6	28,9	75,9	635,0	5,0	0,3	0,0	3,5	68,0	248,9	64,8	21,8

Неделя 1 День 6

наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества					
	Масса порции,г	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Икра кабачковая	30	0,6	4	1,6	44,4	0,009	2,1	4,6	1,5	12,9	9,3	4,5	0,21
Рыба гущеная (минтай) 80/50		19,08	1,08	-	86,4	0,132	2,16	0,012	0,36	48	264	66	0,96
Картофельное пюре	150	3,2	1,2	22,1	112	0,15	5,6	9	0,2	40	84	30	1
Чай с сахаром с вит.С	200		-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8
Хлеб ржаной / пшеничный	40	4,5	1,2	20	104	0,065	-	-	0,6	8,5	34,5	14	0,8
Итого		27,38	7,48	57,7	402,8	0,356	9,86	13,612	2,66	121,4	399,8	120,5	3,77
Всего в среднем за 1 день 1-й недели		20,77	17,99	62,30	491,3	0,24	6,29	14,19	2,21	140	308,7	137,9	11,93

Неделя 2 День 1

наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества					
	Масса порции,г	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Огурцы свежие или консервированные	30	0,2	0,03	0,6	3	0,01	2	1	0,03	5	10	5	0,2
Сосиска отварная	80	9,8	20,2	0,4	222	0,24	0	0	0,4	20	111,2	12	1,44
Макаронны отв.	150	5,4	0,06	30	147	0,06	0,02	0	0,8	25	36	9	0,9
Хлеб ржаной / пшеничный	40	4,5	1,2	20	104	0,065	-	-	0,6	8,5	34,5	14	0,8
Чай с сахаром с вит.С	200	0,2	-	13,6	56	-	17,2	-	-	16	8	6	0,8
Итого		20,1	21,49	64,6	532	0,375	19,22	1	1,83	74,5	199,7	46	4,14

Неделя 2 День 2

наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества					
	Масса порции,г	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Сырник из творога	120	22,32	4,32	21,84	219,6	0,096	0,36	0,072	1,2	264	336	36	0,72
повидло	30	0,12	0	19,5	78	0,03	0,15	0	0	4,2	2,7	2,1	0,39
Кисель пл./яг	200	0,2	0,2	47,4	194-	-	8,4-	-	-	12	6	4	0,6
Итого		22,64	4,52	88,74	491,6	0,126	8,91	0,072	1,2	280,2	344,7	42,1	1,71

Неделя 2 День 3

наименование блюда	Пищевые вещества		Энерг. ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
Икра кабачковая (или салат из свежих овощей)	0,6	4	1,6	0,009	2,1	4,6	1,5	12,9	9,3	4,5	0,21
Котлета куриная	12,2	10,9	10,8	0,06	0,16	0,03	1,4	35	130	21	1,8
Каша гречневая	0,45	5,1	21,92	0,12	-	-	1,35	18	108	73,5	2,4
Хлеб ржаной / пшеничный	4,5	1,2	20	0,065	-	-	0,6	8,5	34,5	14	0,8
Компот с вит.С	0,2	0,2	27,2	0,02	5,4	20		12	4	4	0,8
Итого	17,95	21,4	81,52	0,274	7,66	24,63	4,85	86,4	285,8	117	6,01

Неделя 2 День 4

наименование блюда	Пищевые вещества		Энерг. ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
Рыба припущенная с овощами	19,08	1,08	-	0,132	2,16	0,012	0,36	48	264	66	0,96
Рис отварной	3,6	5,2	37,6	0,03			1,5	15	77	27	0,6
Хлеб ржаной / пшеничный	4,5	1,2	20	0,065	-	-	0,6	8,5	34,5	14	0,8
Чай с сахаром с вит.С	0,2	-	13,6	-	17,2	-	-	16	8	6	0,8
Итого	27,4	7,5	71,2	0,2	19,4	0,0	2,5	87,5	383,5	113,0	3,2

Неделя 2 День 5

наименование блюда	Пищевые вещества		Энерг. ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
Салат из свежей капусты (или тушеная капуста)	0,8	2,5	4,6	0,02	8	4,6	0,2	23	28	7,5	0,4
Биточки говяжьи	12,72	11,52	12,8	0,24	1,2	0,07		36,1			0,39
Картофельное пюре	3,2	1,2	22,1	0,15	5,6	9	0,2	40	84	30	1

Хлеб ржаной / пшеничный	40	4,5	1,2	20	104	0,065	-	-	0,6	8,5	34,5	14	0,8
Чай с сахаром и лимоном	200	-	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8
Итого		21,22	16,42	73,5	525	0,48	14,8	13,67	1	119,6	154,5	57,5	3,39

Неделя 2 День 6

наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Оладьи с маслом и сахаром	150/5/5	12	11,6	75,6	458									
Яблоко	180	0,72	0,72	17,7	84,6	0,048	18	8,4	0,36	28,8	20,4	16,8	4	
Чай с сахаром с вит С	200	0,2	-	14	56	-	5,4	-	-	12	8	6	0,8	
Итого		12,92	12,32	107,3	598,6	0,048	23,4	8,4	0,36	40,8	28,4	22,8	4,8	

Всего в среднем за 1 день 2-й недели		20,4	13,9	81,1	534,6	0,3	15,6	8,0	2,0	114,8	232,8	66,4	3,9
---	--	-------------	-------------	-------------	--------------	------------	-------------	------------	------------	--------------	--------------	-------------	------------

Всего в среднем за 1 день 2-х недель		20,6	16,0	71,7	513,0	0,2	10,9	11,1	2,1	127,5	270,7	102,1	7,9
---	--	-------------	-------------	-------------	--------------	------------	-------------	-------------	------------	--------------	--------------	--------------	------------

Начальник отдела потребительского рынка финансово-экономического управления администрации города Орла



Т.А. Васильева