

утверждаю:
ИП Родичкина Н.А.



согласовано:

директор МБОУ "Гимназия"
С.Н. Шевченко

МБОУ "Гимназия"

**Десятидневное примерное меню
для детей
от 12 до 18 лет
(сезон осень-зима)**



Утверждено

Дата

Типовое примерное меню

Школа 2022 г. в работе, возраст=[12-18 лет], сезон=[осенне-зимний], категория=[старшие классы]

1-я неделя

Прием пищи, раздел	1-й понедельник (день №1)	1-й вторник (день №2)	1-я среда (день №3)	1-й четверг (день №4)	1-я пятница (день №5)
Завтрак 1	закуска	Бутерброд с маслом и джемом 100	Бутерброд с маслом 100	Сырники из творога запеченные со сгущ.молоком 100	Бутерброд с маслом и сыром 100
	горячее блюдо	Каша "Дружба" молочная 200	Каша рисовая молочная 200	Каша манная молочная 200	Каша пшеничная молочная 200
	напиток	Чай с лимоном 200	Какао на молоке 200	Яйцо отварное 30 Чай с сахаром 200	Чай с молоком 200
Обед	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный 20	Хлеб ржано-пшеничный 15	Хлеб ржано-пшеничный 15	Хлеб ржано-пшеничный 15
	первое блюдо	Борщ со сметаной 250	Суп "Рассольник" 250	Суп "Летний" 250	Суп "Рисовый" 250
	закуска	Огурцы свежие 100	Салат из свежей капусты 100	Свекла отварная 100	Нарезка овощная 100
	гарнир	Макаронны отварные 180	Пюре картофельное 180	Пюре гороховое 180	Каша перловая 180
	второе блюдо	Курица запеченная 120	Печень тушеная 100	Котлета из мяса птицы 100	Биточки мясные 100
	напиток	Компот из сухофруктов с вит С 200	Компот из св.яблока с вит С 200	Компот из апельсинов с вит С 200	компот из св.фруктов с вит с С 200
	хлеб	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 35	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 40
	Хлеб ржано-пшеничный 30	Хлеб ржано-пшеничный 20	Хлеб ржано-пшеничный 15	Хлеб ржано-пшеничный 15	Хлеб ржано-пшеничный 45

2-я неделя

Прием пищи, раздел	2-й понедельник (день №6)	2-й вторник (день №7)	2-я среда (день №8)	2-й четверг (день №9)	2-я пятница (день №10)
Завтрак 1	закуска	Бутерброд с маслом и джемом 100	Сырники из творога запеченные со сгущ. молоком 130	Бутерброд с вареной сгущенкой 100	Бутерброд с маслом и сыром 100
	горячее блюдо	Каша Геркулесовая молочная 200	Каша манная молочная 200	Каша рисовая молочная 200	Каша пшеничная молочная 200
	напиток	Чай с лимоном 200	Какао на молоке 200	Чай с молоком 200	Чай с сахаром 200
	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный 15	Хлеб пшеничный 15 Хлеб ржано-пшеничный 15	Хлеб ржано-пшеничный 15	Хлеб ржано-пшеничный 25
	первое блюдо	Суп "Уха" 250	Суп "Гороховый". 250	Суп "Свекольник". 250	Суп "Полевой" 250
	закуска	Огурцы свежие 100	Салат из свежей капусты 100	Нарезка овощная 100	Помидоры свежие 100
	гарнир	Макаронны отварные 180	Пюре картофельное 180	Каша гречневая 180	Каша перловая 180
	второе блюдо	Курица запеченная 100	Котлеты мясные 100	Биточки, из мяса птицы 100	Тефтели мясные 100
	соус		Соус сметанный. 30	Соус белый основной 30	Соус сметанный. 30
	напиток	Компот из сухофруктов с вит С 200	Компот из св.яблок с вит С 200	Компот из апельсинов с вит С 200	компот из св.фруктов с вит с С 200
хлеб	Хлеб пшеничный 50	Хлеб пшеничный 15	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 35
	Хлеб ржано-пшеничный 15	Хлеб ржано-пшеничный 15	Хлеб ржано-пшеничный 30	Хлеб ржано-пшеничный 15	Хлеб ржано-пшеничный 20

Составил

Юрмишма Н.А.

Дата *01.08.2022 г.*



Утверждено
Дата 09.08.2022

Примерное типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возрастная категория: 12-18 лет

Рацион: школа

Категория: старшие классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1																
91	Бутерброд с маслом и сыром	100	12,3	22,8	24,7	353,3			0,2	0,1		266,4	192,5	19,4	0,6	
260	Каша "Дружба" молочная	200	5,3	11,7	25,1	226,2	0,1	0,1	1,3			126,6	140,4	30,6	0,1	
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,8						7	31,6	9,4	0,8	
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61			2,8			14,2	4		0,4	
Итого за Завтрак 1			19	34,7	71,7	675,3	0,1	0,1	4,3	0,1		414,2	368,5	59,4	1,9	
Обед																
404	Курица запеченная	120	28,3	19,5	0,7	291,5	0,7		5,7			42,9	190,3	27,5	1,9	
508	Компот из сухофруктов с вит С	200	0,5		27	110			0,5			28	19	0,7		
291	Макаронные изделия	180	7,2	5,7	37,1	185	0,1					7,3	45,6	10,4	1	
106	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6	
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	52,2		0,1				10,5	47,4	14,1	1,2	
128	Борщ со сметаной	250	1,5	4	8,5	76			8,2			27,6	42,4	21	1	
108	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,8	49,2	235,2	0,1	0,3				20	65	14	1,1	
Итого за Обед			47,9	30,5	135,1	963,9	0,9	0,4	29,4			159,3	451,7	101,7	6,8	
Итого за день			66,9	65,2	206,8	1 639,2	1	0,5	33,7	0,1		573,5	820,2	161,1	8,7	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
[НомерСтраницы]

День: 2

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возрастная категория: 12-18 лет

Рацион: школа

Категория: старшие классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1																
496	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25	144			1,3			124	110	27	0,8	
96,02	Бутерброд с маслом и джемом	100	5	17,5	85	358,3	0,1		0,5	0,1		25	50	12,5	1,7	
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5	26,1					*	5,3	23,7	7,1	0,6	
268	Каша рисовая молочная	200	5,6	8,6	32,4	229,4	0,1		1,6	0,1		204	180	2		
Итого за Завтрак 1			15,2	29,6	147,4	757,8	0,2		3,4	0,2		358,3	363,7	48,6	3,1	
Обед																
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,8						7	31,6	9,4	0,8	
7 016	Печень тушеная	100	13,7	9,8	7,4	174,5	0,2	1,5	8,1	5,8		37,1	245	18,1	4,9	
108	Хлеб пшеничный	35	4,4	0,5	28,7	137,2	0,1	0,2				11,7	37,9	8,2	0,6	
8 005	Пюре картофельное	180	3,8	8,9	25,7	198,5	0,2	0,1	32,6			16	88,4	34,4	1,4	
507	Компот из св.яблок с вит С	200	0,5	0,2	23,1	96			4			22	16	14		
4	Салат из свежей капусты	100	1,6	10,1	9,6	136			27,8			44	32	17	0,6	
134	Суп "Рассольник"	250	2,1	5,3	16,3	121,3	0,1		7,7			15,5	63	0,3	0,9	
Итого за Обед			27,4	35	117,5	898,3	0,6	1,8	80,2	5,8		153,3	513,9	101,4	9,2	
Итого за день			42,6	64,6	264,9	1 656,1	0,8	1,8	83,6	6		511,6	877,6	150	12,3	

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

День: 3

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возрастная категория: 12-18 лет

Рацион: школа

Категория: старшие классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1																
94	Бутерброд с маслом	100	6,7	69,5	41,7	483,3	0,1			0,7		35	91	14	1,4	
300	Яйцо отварное	30	3,4	3,1	0,2	42				0,1		14,7	51,3	3,3	0,7	
262	Каша манная молочная	200	6	7,5	30,8	215,4	0,1		1,4			132,8	121,2	20,2	0,4	
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	3	1	0,3	
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5	26,1						5,3	23,7	7,1	0,6	
Итого за Завтрак 1			17,2	80,3	92,7	826,8	0,2		1,4	0,8		198,8	290,2	45,6	3,4	
Обед																
412,03	Котлета из мяса птицы	100	15	10,7	9,3	188,6	0,1		0,9			37,1	94,3	18,6	1,1	
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5	26,1						5,3	23,7	7,1	0,6	
417	Пюре гороховое	180	17,6	5,4	34,9	257,4	0,4					100,4	280,8	94,3	5,9	
108	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,6	0,1	0,2				10	32,5	7	0,5	
510	Компот из апельсинов с вит С	200	0,1	0,2	22,2	93			0,1			19	12	0,8	0,8	
50	Свекла отварная	100	1,5	5,5	8,4	89			5,7			33	38	19	1,3	
147,01	Суп "Летний"	250	2,7	2,9	18,8	111,3	0,1		8,3			15,3	63,5	2,3	1	
Итого за Обед			41,7	25,3	123,2	883	0,7	0,2	15			220,1	544,8	149,1	11,2	
Итого за день			58,9	105,6	215,9	1 709,8	0,9	0,2	16,4	0,8		418,9	835	194,7	14,6	

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: 4

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возрастная категория: 12-18 лет

Рацион: школа

Категория: старшие классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1																
321	Сырники из творога запеченные со сгущ.молоком	130	21,2	13,7	10,1	253,4	0,1	0,3	0,6	0,5		195,5	259,8	27,3	0,5	
108	Хлеб пшеничный	25	3,2	0,3	20,5	98	0,1	0,1				8,3	27,1	5,8	0,5	
265	Каша кукурузная молочная	200	6,2	7,5	37	240	0,1		1,3			127,4	133,2	25,8	1,2	
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,4	81			1,3			127	93	15	0,4	
Итого за Завтрак 1			32,1	22,8	83	672,4	0,3	0,4	3,2	0,5		458,2	513,1	73,9	2,6	
Обед																
108	Хлеб пшеничный	40	5,1	0,5	32,8	156,8	0,1	0,2				13,3	43,3	9,3	0,7	
507,01	компот из св.фруктов с вит с	200	0,5	0,2	23,1	96			4			22	16	14		
381,01	Биточки мясные	100	17,8	17,5	14,3	286	0,1					39	185	26	2,8	
242	Каша перловая	180	5,5	8,1	37,8	251,1	0,1					23,4	191,3	162,4	1,1	
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5	26,1						5,3	23,7	7,1	0,6	
106,01	Нарезка овощная	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6	
155,01	Суп "Рисовый"	250	1,6	5,1	17,1	120,3			0,8			41,5	41,5	15,3	0,4	
Итого за Обед			32,3	31,7	132,7	950,3	0,3	0,2	19,8			167,5	542,8	248,1	6,2	
Итого за день			64,4	54,5	215,7	1 622,7	0,6	0,6	23	0,5		625,7	1 055,9	322	8,8	

День: 5

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возрастная категория: 12-18 лет

Рацион: школа

Категория: старшие классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1																
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5	26,1						5,3	23,7	7,1	0,6	
501	Напиток кофейный с молоком	200	3,2	2,7	16	79			1,3			126	90	14	0,1	
267	Каша пшеничная молочная	200	7,8	9,5	35,8	283,6	0,2		1,5			144,6	193	43	0,1	
91	Бутерброд с маслом и сыром	100	12,3	22,8	24,7	353,3			0,2	0,1		266,4	192,5	19,4	0,6	
Итого за Завтрак 1			24,3	35,2	81,5	742	0,2		3	0,1		542,3	499,2	83,5	1,4	
Обед																
109	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	15	78,3	0,1	0,1				15,8	71,1	21,2	1,8	

108	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,8	49,2	235,2	0,1	0,3				20	65	14	1,1
507	Компот из свежих ягод с вит С	200	0,5	0,2	23,1	96			4,5	0,1		22	16	14	1,1
345,01	Котлеты рыбные	120	16,7	2,5	11,5	168	0,1		0,5			42	192	27,6	0,7
416	Рис отварной.	180	4,6	18	50,4	245,2			1,8	0,1		7,7	88		
106	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24	0,1		25			14	26	20	0,9
142	Суп "Ци"	250	1,8	5	7,8	83	0,1		18,5			34		22,3	0,1
Итого за Обед			35,3	27,2	160,8	929,7	0,5	0,4	50,3	0,2		155,5	458,1	119,1	5,7
Итого за день			59,6	62,4	242,3	1 671,7	0,7	0,4	53,3	0,3		697,8	957,3	202,6	7,1

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: 1

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возрастная категория: 12-18 лет

Рацион: школа

Категория: старшие классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1																
96,02	Бутерброд с маслом и джемом	100	5	17,5	85	358,3	0,1		0,5	0,1		25	50	12,5	1,7	
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5	26,1						5,3	23,7	7,1	0,6	
266	Каша Геркулесовая молочная	200	8,6	14,1	31,5	228,4	0,4		0,3			313,6	412	111,2	2,5	
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61			2,8			14,2	4		0,4	
Итого за Завтрак 1			14,7	31,8	136,7	673,8	0,5		3,6	0,1		358,1	489,7	130,8	5,2	
Обед																
153	Суп "Уха"	250	9,2	7,2	16,1	166,3	0,1		7,9			63,8	165,8	48,3	0,1	
106	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6	
291	Макаронны отварные	180	7,2	5,7	37,1	185	0,1					7,3	45,6	10,4	1	
404	Курица запеченная	100	23,6	16,3	0,6	242,9	0,6		4,7			35,7	158,6	22,9	1,6	
508	Компот из сухофруктов с вит С	200	0,5		27	110			0,5			28	19	0,7		
108	Хлеб пшеничный	50	6,3	0,7	41	196	0,1	0,3				16,7	54,2	11,7	0,9	
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5	26,1						5,3	23,7	7,1	0,6	
Итого за Обед			48,6	30,2	129,4	940,3	0,9	0,3	28,1			179,8	508,9	115,1	4,8	
Итого за день			63,3	62	266,1	1 614,1	1,4	0,3	31,7	0,1		537,9	998,6	245,9	10	

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

День: 2

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возрастная категория: 12-18 лет

Рацион: школа

Категория: старшие классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1																
496	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25	144			1,3			124	110	27	0,8	
262	Каша манная молочная	200	6	7,5	30,8	215,4	0,1		1,4			132,8	121,2	20,2	0,4	
108	Хлеб пшеничный	15	1,9	0,2	12,3	58,8		0,1				5	16,2	3,5	0,3	
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5	26,1						5,3	23,7	7,1	0,6	
321	Сырники из творога запеченные со сгущ.молоком	130	21,2	13,7	10,1	253,4	0,1	0,3	0,6	0,5		195,5	259,8	27,3	0,5	
Итого за Завтрак 1			33,7	24,9	83,2	697,7	0,2	0,4	3,3	0,5		462,6	530,9	85,1	2,6	
Обед																
507	Компот из св.яблок с вит С	200	0,5	0,2	23,1	96			4			22	16	14		
443	Соус сметанный.	30	0,8	1,3	1,3	15,2										
381	Котлеты мясные	100	17,8	17,5	14,3	286	0,1					39	185	26	2,8	
8 005	Пюре картофельное	180	3,8	8,9	25,7	198,5	0,2	0,1	32,6			16	88,4	34,4	1,4	
108	Хлеб пшеничный	15	1,9	0,2	12,3	58,8		0,1				5	16,2	3,5	0,3	
4	Салат из свежей капусты	100	1,6	10,1	9,6	136			27,8			44	32	17	0,6	
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5	26,1						5,3	23,7	7,1	0,6	
145	Суп "Гороховый".	250	4,9	5,4	20,2	148,3	0,2		5,8			41,5	137,8	0,4	1,8	
Итого за Обед			32,3	43,8	111,5	964,9	0,5	0,2	70,2			172,8	499,1	102,4	7,5	
Итого за день			66	68,7	194,7	1 662,6	0,7	0,6	73,5	0,5		635,4	1 030	187,5	10,1	

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

День: 3

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возрастная категория: 12-18 лет

Рацион: школа

Категория: старшие классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1																
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,4	81			1,3			127	93	15	0,4	
268	Каша рисовая молочная	200	5,6	8,6	32,4	229,4	0,1		1,6	0,1	*	204	180	2		
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5	26,1						5,3	23,7	7,1	0,6	
97	Бутерброд с вареной сгущенкой	100	3,1	10,8	52,5	318,9	0,1		0,3	0,1		15,4	30,9	7,7	1	
Итого за Завтрак 1			11,2	20,9	105,3	655,4	0,2		3,2	0,2		351,7	327,6	31,8	2	
Обед																
108	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,6	0,1	0,2				10	32,5	7	0,5	
448	Соус белый основной	30	2	11,5	4,6	19,7			0,1	0,1		54,2	41,8	7,6	0,2	
412,01	Биточки, из мяса птицы	100	15,2	10,9	9,4	191	0,1		0,9			37,6	95,5	18,8	1,1	
237	Каша гречневая	180	10,3	9,4	44,5	303,7	0,3					17,1	243,2	162,4	5,5	
106,01	Нарезка овощная	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6	
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	52,2		0,1				10,5	47,4	14,1	1,2	
510	Компот из апельсина с вит С	200	0,1	0,2	22,2	93			0,1			19	12	0,8	0,8	
131,01	Суп "Свекольник"	250	2,2	4,5	12,2	98	0,1		9,3	0,1		38,1	70	0,3	1,6	
Итого за Обед			36,4	37,4	130,1	889,2	0,6	0,4	26,4	0,2		209,5	584,4	225	11,5	
Итого за день			47,6	58,3	235,4	1 544,6	0,8	0,4	29,6	0,4		561,2	912	256,8	13,5	

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: 4

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возрастная категория: 12-18 лет

Рацион: школа

Категория: старшие классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
264	Каша пшеничная молочная	200	7,4	7,5	36,5	243	0,2		1,4			136,2	201,8	38,8	1,9
91	Бутерброд с маслом и сыром	100	12,3	22,8	24,7	353,3			0,2	0,1		266,4	192,5	19,4	0,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	8,4	43,5		0,1				8,8	39,5	11,8	1
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	3	1	0,3
Итого за Завтрак 1			21,5	30,6	84,6	699,8	0,2	0,1	1,6	0,1		422,4	436,8	71	3,8
Обед															
443	Соус сметанный.	30	0,8	1,3	1,3	15,2									
507,01	компот из св.фруктов с вит с	200	0,5	0,2	23,1	96			4			22	16	14	
390	Тефтели мясные	100	8,5	13	9,7	187			0,7	0,1		17,8	91,8	13,6	1,2
108	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,6	0,1	0,2				10	32,5	7	0,5
242	Каша перловая	180	5,5	8,1	37,8	251,1	0,1					23,4	191,3	162,4	1,1
106	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24	0,1		25			14	26	20	0,9
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5	26,1						5,3	23,7	7,1	0,6
155	Суп "Полевой"	250	2	6,4	21,3	150,3			0,9			51,9	51,9	19,1	0,4
Итого за Обед			23,2	29,8	126,6	867,3	0,3	0,2	30,6	0,1		144,4	433,2	243,2	4,7
Итого за день			44,7	60,4	211,2	1 567,1	0,5	0,3	32,2	0,2		566,8	870	314,2	8,5

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: 5

Неделя: 2

Рацион: школа

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Категория: старшие классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1																
94	Бутерброд с маслом	100	6,7	69,5	41,7	483,3	0,1			0,7		35	91	14	1,4	
265	Каша кукурузная молочная	200	6,2	7,5	37	240	0,1		1,3			127,4	133,2	25,8	1,2	
300	Яйцо отварное	30	3,4	3,1	0,2	42				0,1		14,7	51,3	3,3	0,7	
501	Напиток кофейный с молоком	200	3,2	2,7	16	79			1,3			126	90	14	0,1	
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5	26,1						5,3	23,7	7,1	0,6	
Итого за Завтрак 1			20,5	83	99,9	870,4	0,2		2,6	0,8		308,4	389,2	64,2	4	
Обед																
507	Компот из свежих ягод с вит С	200	0,5	0,2	23,1	96			4,5	0,1		22	16	14	1,1	
345,01	Котлеты рыбные	120	16,7	2,5	11,5	168	0,1		0,5			42	192	27,6	0,7	
416	Рис отварной	180	4,6	18	50,4	245,2			1,8	0,1		7,7	88			
108	Хлеб пшеничный	35	4,4	0,5	28,7	137,2	0,1	0,2				11,7	37,9	8,2	0,6	
106	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6	
147	Суп "Вермишелевый"	250	2,7	2,9	18,8	111,3	0,1		8,3			15,3	63,5	2,3	1	
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,8						7	31,6	9,4	0,8	
Итого за Обед			31	24,4	141,8	806,5	0,3	0,2	30,1	0,2		128,7	471	75,5	4,8	
Итого за день			51,5	107,4	241,7	1 676,9	0,5	0,2	32,7	1		437,1	860,2	139,7	8,8	

Составил

Анна Николаевна

Дата

01.02.2022