

утверждаю:



согласовано:
директор МБОУ "Гимназия"
С.Н. Шевченко



МБОУ "Гимназия"
Десятидневное примерное меню
для детей
от 12 до 18 лет (диетическое питание)
(сезон весенний)



Утверждено
Дата

Типовое примерное меню
Школа 2022 г. в работе, возраст=[12-18 лет], сезон=[весенний], категория=[старшие классы]

1-я неделя		1-я пятница (день №5)	1-й четверг (день №4)	1-я среда (день №3)	1-й вторник (день №2)	1-й понедельник (день №1)	
Завтрак	Прием пищи, раздел	100	100	100	100	100	
	1	Бутерброд с вареной сгущенкой	Бутерброд с маслом.	Бутерброд с сыром	Бутерброд с повидлом	Бутерброд с повидлом	
	горячее блюдо	Вареники ленивые отварные	Каша пшеничная со сгущ. молоком	Каша кукурузная молочная	Каша рисовая молочная	Каша Геркулесовая молочная	
	напиток	Напиток кофейный с молоком	Чай с молоком	Яйцо отварное	Какао на молоке	Какао на молоке	
	фрукты	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный*	Мандарин	Хлеб ржано-пшеничный	
	хлеб	Суп с клецками	Борщ со сметаной	Суп "Вермишелевый"	Суп "Рассольник"	Хлеб ржано-пшеничный	
	Обед	первое блюдо	Кукуруза консервированная	Огурцы свежие	Нарезка овощная	Помидоры свежие	Суп "Ци"
		закуска	Рис отварной.	Каша гречневая	Пюре гороховое	Пюре картофеля	Горошек зеленый консервированный
		гарнир	Рыба отварная минтай)	Гуляш.	Котлета из мяса птицы	Биточки мясные	Макаронные отварные
		второе блюдо	Компот из свежих ягод с вит С	Кисель	Компот из апельсинов с вит С	Компот из св.яблок с вит С	Курица отварная
напиток		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Компот из сухофруктов с вит С	
хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб пшеничный	
		Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	
		Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	
		Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	
		Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	

2-я неделя		2-я среда (день №8)	2-й вторник (день №7)	2-я среда (день №8)	2-й четверг (день №9)	2-я пятница (день №10)
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	Бутерброд с маслом и джемом	Сырники из творога запеченные со сгущ. молоком	Бутерброд с вареной сгущенкой	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с джемом	100
1	Каша "Дружба" молочная	Каша манная молочная	Каша рисовая молочная	Каша пшеничная молочная	Вареники ленивые отварные	200
	Чай с лимоном	Какао на молоке	Чай с молоком	Чай с сахаром	Чай фруктовый	200
	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	15
	Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	250
Обед	Суп "Уха"	Суп "Гороховый"	Суп "Свекольник"	Суп "Полевой"	Суп "Вермишелевый"	100
	Горошек зеленый консервированный	Кукуруза консервированная	Огурцы свежие	Нарезка овощная	Помидоры свежие	200
	Макаронные отварные	Пюре картофельное	Каша гречневая	Каша перловая	Рис отварной.	120
	Курица отварная	Котлеты мясные	Биточки, из мяса птицы	Тефтели мясные	Рыба отварная (треска)	
		Соус красный	Соус белый основной	Соус сметанный.		
	Компот из сухофруктов с вит С	Компот из св.яблок с вит С	Компот из апельсинов с вит С	Кисель	Компот из свежих ягод с вит С	200
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	60
	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	30

Составил

М.П. Брагина Н.А.

Дата

01.03.22



Утверждено
Дата 07.03.22

Примерное типовое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сезон: весенний
Возрастная категория: 12-18 лет
Категория: старшие классы

День: 1
Неделя: 1
Рацион: школа

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
Завтрак 1																		
96	Бутерброд с повидлом	100	2,5	8,8	42,5	258,3	0,1		0,2	0,1		12,5	25	6,3	0,8			
266	Каша Геркулесовая молочная	200	8,6	14,1	31,5	228,4	0,4	0,1				313,6	412	111,2	2,5			
109	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	8,4	43,5						8,8	39,5	11,8	1			
496	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25	144			1,3			124	110	27	0,8			
Итого за Завтрак 1																		
Обед																		
508	Компот из сухофруктов с вит С	200	0,5		27	110			0,5			28	19	0,7				
404,02	Курица отварная	120	28,3	19,5	0,7	291,5	0,7		5,7			42,9	190,3	27,5	1,9			
291	Макаронные отварные	200	8	6,4	41,2	205,5	0,1					8,1	50,6	11,5	1,1			
108	Хлеб пшеничный	45	5,7	0,6	36,9	176,4	0,1	0,2				15	48,7	10,5	0,8			
106	Горошек зеленый консервированный	100	3,1	0,2	6,5	40	0,1	0,1	10			20	62	21	0,7			
142	Суп "Ци"	250	1,8	5	7,8	83	0,1		18,5			34		22,3	0,1			
109	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	8,4	43,5		0,1				8,8	39,5	11,8	1			
Итого за Обед																		
Итого за день																		

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Сезон: весенний

День: 2

Возрастная категория: 12-18 лет

Неделя: 1

Категория: старшие классы

Рацион: школа

№ 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																
91,03	Бутерброд с сыром	100	12,3	22,8	24,7	241,7			0,2	0,1		266,4	192,5	19,4	0,6	
496	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25	144			1,3			124	110	27	0,8	
112	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1		0,3			35	50	11	0,1	
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			23,3	35,1	94,6	679,2	0,2		3,4	0,2		634,7	556,2	66,5	2,1	
Обед																
507	Компот из св.яблок с вит С	200	0,5	0,2	23,1	96						4		16	14	
381,01	Биточки мясные	100	17,8	17,5	14,3	286	0,1					39	185	26	2,8	
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	52,2		0,1				10,5	47,4	14,1	1,2	
8 005	Пюре картофельное	200	4,3	9,9	28,5	220,6	0,3	0,1	36,2			17,8	98,2	38,2	1,5	
108	Хлеб пшеничный	40	5,1	0,5	32,8	156,8	0,1	0,2				13,3	43,3	9,3	0,7	
106	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24	0,1		25			14	26	20	0,9	
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			32,9	34	128,8	956,9	0,7	0,4	72,9			132,1	478,9	121,9	8	
Итого за День			56,2	69,1	223,4	1 636,1	0,9	0,4	76,3	0,2		766,8	1 035,1	188,4	10,1	

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Сезон: весенний

День: 3

Возрастная категория: 12-18 лет

Неделя: 1

Категория: старшие классы

Рацион: школа

№ 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																
94,02	Бутерброд с маслом.	100	4	41,7	25	290	0,1			0,4		21	54,6	8,4	0,8	
300	Яйцо отварное	45	5,1	4,6	0,3	63				0,1		22	77	5	1	
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	3	1	0,3	
265	Каша кукурузная молочная	200	6,2	7,5	37	240	0,1		1,3			127,4	133,2	25,8	1,2	
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5	26,1						5,3	23,7	7,1	0,6	
	Итого за Завтрак 1		16,4	54	82,3	679,1	0,2		1,3	0,5		186,7	291,5	47,3	3,9	
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	
510	Компот из апельсинов с вит С	200	0,1	0,2	22,2	93			0,1			19	12	0,8	0,8	
417	Пюре гороховое	200	19,5	6	38,7	286	0,4					111,6	312	104,8	6,6	
106,01	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	11,7	60,9	0,1	0,1				12,3	55,3	16,5	1,4	
108	Нарезка овощная	120	1	0,1	3,1	16,8			18			27,6	50,4	16,8	0,7	
147	Хлеб пшеничный	45	5,7	0,6	36,9	176,4	0,1	0,2				15	48,7	10,5	0,8	
	Итого за Обед		46,8	21,4	144,5	955,2	0,8	0,3	28,9			18,3	76,2	2,7	1,1	
	Итого за день		63,2	75,4	226,8	1 634,3	1	0,3	30,2	0,5		427,6	940,4	218	16,4	

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Сезон: весенний

День: 4

Возрастная категория: 12-18 лет

Неделя: 1

Категория: старшие классы

Рацион: школа

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			вещества (г)				В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У											
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	100	16,3	10,6	7,8	194,9		0,3	0,5	0,4		150,4	199,9	21	0,4	
267	Каша пшеничная молочная	200	7,8	9,5	35,8	283,6	0,2		1,5			144,6	193	43	0,1	
108	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,6	0,1	0,2				10	32,5	7	0,5	
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,4	81			1,3			127	93	15	0,4	
Итого за Завтрак 1			29,4	21,8	83,6	677,1	0,3	0,5	3,3	0,4		432	518,4	86	1,4	
Обед																
109	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	8,4	43,5						8,8	39,5	11,8	1	
503	Кисель	200	1,4		29	122						1			0,1	
108	Хлеб пшеничный	35	4,4	0,5	28,7	137,2	0,1	0,2				11,7	37,9	8,2	0,6	
367	Гуляш.	100	15,5	16,5	3,2	222,8	0,1		1			12,8	161,3	22,5	2,4	
237	Каша гречневая	200	11,4	10,5	49,4	337,4	0,3					19	270,2	180,4	6,1	
106	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6	
128	Борщ со сметаной	250	1,5	4	8,5	76			8,2			27,6	42,4	21	1	
Итого за Обед			36,7	31,9	129,8	952,9	0,5	0,3	24,2			103,9	593,3	257,9	11,8	
Итого за день			66,1	53,7	213,4	1 630	0,8	0,8	27,5	0,4		535,9	1 111,7	343,9	13,2	

Сезон: весенний

День: 5

Возрастная категория: 12-18 лет

Неделя: 1

Категория: старшие классы

Рацион: школа

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			вещества (г)				В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1																
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	
2	Вареники ленивые отварные	200	28,3	15,8	28,4	375,8	0,1	0,4	0,4	0,1		171,5	270,3	34,2	0,9	
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			35,6	29,5	101,9	799,8	0,2	0,4	2	0,2		318,2	414,9	63	2,6	
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	55	7	0,7	45,1	215,6	0,1	0,3				18,3	59,6	12,8	1
146	Суп с клецками	250	1,2	3	8,8	63,3	0,7		5,8			10,8	40,3	16,8	0,6
106	Кукуруза консервированная	100	2,2		11,2	58	0,4	0,1				34	301	104	3,7
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
416	Рис отварной.	150	3,9	15	42	204,3			1,5	0,1		6,5	73,4		
342,03	Рыба отварная минтай)	100	9,7	5,2	2,9	97	0,1		1,6			31,5	144,5	24,5	0,5
	Итого за Обед		27,5	24,6	148,1	812,5	1,4	0,5	13,4	0,2		138,9	705,9	193,3	8,7
	Итого за День		63,1	54,1	250	1 612,3	1,6	0,9	15,4	0,4		457,1	1 200,8	256,3	11,3

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Сезон: весенний

День: 1

Возрастная категория: 12-18 лет

Неделя: 2

Категория: старшие классы

Рацион: школа

№ 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																
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	20	1,3	0,2	6,7	34,8			2,8			7	31,6	9,4	0,8	
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61						14,2	4		0,4	
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	
	Итого за Завтрак 1		11,7	29,4	132	680,3	0,2	0,1	4,6	0,1		172,8	226	52,5	3	
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	Горошек зеленый консервированный	100	3,1	0,2	6,5	40	0,1	0,1	10			20	62	21	0,7	
291	Макаронные отварные	200	8	6,4	41,2	205,5	0,1					8,1	50,6	11,5	1,1	
404,02	Курица отварная	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	35	4,4	0,5	28,7	137,2	0,1	0,2				11,7	37,9	8,2	0,6	
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	52,2		0,1				10,5	47,4	14,1	1,2	
	Итого за Обед		50,8	31	130,1	954,1	1	0,4	23,1			177,8	541,3	126,7	5,3	
	Итого за день		62,5	60,4	262,1	1 634,4	1,2	0,5	27,7	0,1		350,6	767,3	179,2	8,3	

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Сезон: весенний

День: 2

Возрастная категория: 12-18 лет

Неделя: 2

Категория: старшие классы

Рацион: школа

№ 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	20	1,3	0,2	6,7	34,8						7	31,6	9,4	0,8	
108	Хлеб пшеничный	25	3,2	0,3	20,5	98	0,1	0,1				8,3	27,1	5,8	0,5	
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	
321	Сырники из творога запеченные со сгущ.молоком	100	16,3	10,6	7,8	194,9		0,3	0,5	0,4		150,4	199,9	21	0,4	
Итого за Завтрак 1			30,4	21,9	90,8	687,1	0,2	0,4	3,2	0,4		422,5	489,8	83,4	2,9	
Обед																
443,02	Соус красный	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	
108	Хлеб пшеничный	25	3,2	0,3	20,5	98	0,1	0,1				8,3	27,1	5,8	0,5	
8 005	Пюре картофельное	200	4,3	9,9	28,5	220,6	0,3	0,1	36,2			17,8	98,2	38,2	1,5	
507	Компот из св.яблок с вит С	200	0,5	0,2	23,1	96			4			22	16	14		
106	Кукуруза консервированная	100	2,2		11,2	58	0,4	0,1				34	301	104	3,7	
145	Суп "Гороховый"	250	4,9	5,4	20,2	148,3	0,2		5,8			41,5	137,8	0,4	1,8	
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,8						7	31,6	9,4	0,8	
Итого за Обед			35	34,8	125,8	956,9	1,1	0,3	46			169,6	796,7	197,8	11,1	
Итого за день			65,4	56,7	216,6	1 644	1,3	0,7	49,2	0,4		592,1	286,5	281,2	14	

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Сезон: весенний

День: 3

Возрастная категория: 12-18 лет

Неделя: 2

Категория: старшие классы

Рацион: школа

№ 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																
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	
268	Каша рисовая молочная	200	5,6	8,6	32,4	229,4	0,1		1,6	0,1		204	180	2		
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,4	81			1,3			127	93	15	0,4	
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	52,2		0,1				10,5	47,4	14,1	1,2	
Итого за Завтрак 1																
Обед																
448	Соус белый основной	30	2	11,5	4,6	19,7		0,1	1,1	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	
108	Хлеб пшеничный	35	4,4	0,5	28,7	137,2	0,1	0,2				11,7	37,9	8,2	0,6	
237	Каша гречневая	200	11,4	10,5	49,4	337,4	0,3					19	270,2	180,4	6,1	
109	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	11,7	60,9	0,1	0,1		15		12,3	55,3	16,5	1,4	
106	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,6	14						23	42	14	0,6	
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																
Итого за день																

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Сезон: весенний

День: 4

Возрастная категория: 12-18 лет

Неделя: 2

Категория: старшие классы

Рацион: школа

№ 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			
			4	5	5	6	8	9											10	11	12
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						
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5	26,1						5,3	23,7	7,1	0,6						
264	Каша пшеничная молочная	200	7,4	7,5	36,5	243	0,2		1,4			136,2	201,8	38,8	1,9						
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	3	1	0,3						
Итого за Завтрак 1			20,8	30,5	81,2	682,4	0,2		1,6	0,1		418,9	421	66,3	3,4						
Обед																					
443	Соус сметанный.	30	0,8	1,3	1,3	15,2						1			0,1						
503	Кисель	200	1,4		29	122			0,7	0,1		17,8	91,8	13,6	1,2						
390	Тефтели мясные	100	8,5	13	9,7	187						26	212,6	180,4	1,2						
242	Каша перловая	200	6,1	9	42	279	0,1					10	32,5	7	0,5						
108	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,6	0,1	0,2				23	42	14	0,6						
106,01	Нарезка овощная	100	0,8	0,1	2,6	14			15			51,9	51,9	19,1	0,4						
155	Суп "Полевой"	250	2	6,4	21,3	150,3			0,9			12,3	55,3	16,5	1,4						
109	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	11,7	60,9	0,1	0,1				142	486,1	250,6	5,4						
Итого за Обед			25,7	30,6	142,2	946	0,3	0,3	16,6	0,1		560,9	907,1	316,9	8,8						
Итого за День			46,5	61,1	223,4	1 628,4	0,5	0,3	18,2	0,2											

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Сезон: весенний

День: 5

Возрастная категория: 12-18 лет

Неделя: 2

Категория: старшие классы

Рацион: школа

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1																
96,01	Бутерброд с джемом	100	3	10,5	51	310	0,1		0,3	0,1		15	30	7,5	1	
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5	26,1						5,3	23,7	7,1	0,6	
2	Вареники ленивые отварные	200	28,3	15,8	28,4	375,8	0,1	0,4	0,4	0,1		171,5	270,3	34,2	0,9	
3 017,0	Чай фруктовый	200	0,2	0,1	0,1	1,5			0,1	0,5		14	8,2		0,8	
	Итого за Завтрак 1		32,5	26,6	84,5	713,4	0,2	0,4	0,8	0,7		205,8	332,2	48,8	3,3	
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	
342,02	Рыба отварная (треска)	120	11,6	6,2	3,5	150	0,1		1,9	0,1		37,8	173,4	29,4		
416	Рис отварной.	200	5,1	20	56	272,4			1,9	0,1		8,6	97,8			
106	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24	0,1		25			14	26	20	0,9	
108	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,8	49,2	235,2	0,1	0,3				20	65	14	1,1	
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	30	2	0,4	10	52,2			0,1			10,5	47,4	14,1	1,2	
	Итого за Обед		30,6	30,7	164,4	941,1	0,4	0,4	41,6	0,2		128,2	489,1	93,8	5,3	
	Итого за день		63,1	57,3	248,9	1 654,5	0,6	0,8	42,4	0,9		334	821,3	142,6	8,6	

Дата 01.03.22.

Составил И.П.Фролова на ИИ