

Handwritten signature
 13.03.2025

Утверждено
 Дата

Типовое примерное меню
 Школа 2025 год весна, возраст=[12-18 лет], сезон=[весенний], категория=[старшие классы]

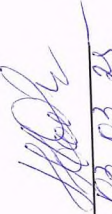
| 1-я неделя | | 1-я понедельник (день №1) | 1-й вторник (день №2) | 1-я среда (день №3) | 1-й четверг (день №4) | 1-я пятница (день №5) |
|------------|------------------------|---------------------------|----------------------------------|---------------------------|-----------------------------|-----------------------|
| Завтрак | Прием пищи, раздел | Бутерброд с маслом | Горошек зеленый консервированный | Бутерброд с джемом | Овощи свежие(нарезка) | Фруктовая нарезка |
| | 1 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| Обед | горячее блюдо | Каша рисовая молочная | Пюре картофельное. | Каша Геркулесовая блм | Макароны отварные | Запеканка из творога |
| | напиток | Чай с сахаром | Напиток кофейный с молоком | Чай с лимоном | Какао на молоке | Чай с молоком |
| | фрукты | | | Фрукты свежие | | Фрукты свежие |
| | Хлеб | Хлеб ржано-пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб ржано-пшеничный | Хлеб пшеничный | |
| | | 10 | 10 | 15 | 25 | |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | Хлеб ржано-пшеничный | Хлеб ржано-пшеничный | Хлеб ржано-пшеничный | Овощи свежие(нарезка) |
| | | 100 | 100 | 100 | 100 | 120 |
| | закуска первое блюдо | Овощи свежие(нарезка) | Овощи свежие(нарезка) | Кукуруза консервированная | Овощи свежие(нарезка) | Овощи свежие(нарезка) |
| | гарнир | Суп "Рассольник" | Суп "Щи" | Суп "Вермишелевый" | Суп "Гороховый" | Борщ |
| | второе блюдо | Суп "Рассольник" | Суп "Щи" | Суп "Вермишелевый" | Суп "Гороховый" | Борщ |
| | 300 | 250 | 300 | 300 | 300 | |
| | Суп "Рассольник" | Суп "Щи" | Суп "Вермишелевый" | Суп "Гороховый" | Суп "Гороховый" | |
| | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | |
| | Макароны отварные | Пюре гороховое | Рис отварной. | Капуста тушеная. | Каша гречневая | |
| | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | |
| | Курица запеченная | Котлета (мясная) | Рыба тушеная с овощами | Биточки мясные | Биточки, котлета из млп п\ф | |
| | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | |
| | Компот из свежих яблок | Компот из сухофруктов | Компот из св.фруктов | Компот из апельсинов | Компот из свежих яблок | |
| | 55 | 40 | 60 | 55 | 55 | |
| | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | |
| | 60 | 35 | 60 | 55 | 55 | |
| | 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 | |
| | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | |

| 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) |
|------------|--------------------|---------------------|----------------------------------|-----------------------------|---------------------------|------------------------|
| Завтрак | Прием пищи, раздел | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| | закуска | Бутерброд с маслом | Горошек зеленый консервированный | Бутерброд с джемом | Кукуруза консервированная | Фруктовая нарезка |
| Обед | горячее блюдо | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| | напиток | 45 | 100 | 200 | 200 | 200 |
| | фрукты | 200 | 200 | Чай с лимоном | Какао на молоке | Чай с молоком |
| | хлеб | Чай с сахаром | Молоком | Фрукты свежие | Хлеб ржано-пшеничный | Фрукты свежие |
| | | 10 | 20 | Хлеб ржано-пшеничный | Хлеб ржано-пшеничный | 20 |
| | | 20 | 20 | Хлеб ржано-пшеничный | Хлеб ржано-пшеничный | 20 |
| | | 100 | 100 | Овощи свежие(нарезка) | Овощи свежие(нарезка) | 100 |
| | | 300 | 250 | Суп "уха" | Суп "Свекольник" | 300 |
| | | 200 | 200 | Макаронны отварные | Каша гречневая | 200 |
| | | 100 | 100 | Биточки, котлета из м\п п\ф | Биточки (мясные) | 100 |
| | 200 | 200 | Компот из св.фруктов | Компот из апельсинов | 200 | |
| | 50 | 30 | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 45 | |
| | 35 | 30 | Хлеб ржано-пшеничный | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | |
| | | | | | | 200 |
| | | | | | | 200 |
| | | | | | | 100 |
| | | | | | | 200 |
| | | | | | | 50 |
| | | | | | | 45 |

Дата 03.03.2025



Составил _____

Утверждено 
 Дата 03.03.25

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 | | 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 | Бутерброд с маслом | 100 | 4 | 41,7 | 25 | 302,5 | 0,1 | | | 0,3 | | 16,7 | 43,3 | 6,7 | 0,7 | |
| 109 | Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 0,7 | 0,1 | 3,4 | 22,9 | | | | | | 3,5 | 15,8 | 4,7 | 0,4 | |
| 268 | Каша рисовая молочная | 200 | 5,6 | 8,6 | 32,4 | 229,4 | 0,1 | | 1,6 | 0,1 | | 204 | 180 | 2 | | |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | | 15 | 60 | | | | | | 11 | 3 | 1 | 0,3 | |
| 300 | Яйцо отварное | 45 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | | | | 0,1 | | 22 | 77 | 5 | 1 | |
| Итого за Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 106,01 | Овощи свежие(нарезка) | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,6 | 14 | | | | 15 | | 23 | 42 | 14 | 0,6 | |
| 134 | Суп "Рассольник" | 300 | 2,5 | 6,3 | 19,5 | 145,5 | 0,1 | | | 9,2 | | 18,6 | 75,6 | 0,3 | 1,1 | |
| 291 | Макаронны отварные | 200 | 7,5 | 0,1 | 38,7 | 193,2 | 0,1 | | | | | 7,6 | 47,6 | 0,8 | 1 | |
| 404 | Курица запеченная | 100 | 23,6 | 16,3 | 0,6 | 242,8 | 0,1 | | 4,7 | | | 35,7 | 158,6 | 22,9 | 1,6 | |
| 507 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,5 | 0,2 | 23,1 | 96 | | | 4 | | | 22 | 16 | 14 | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 55 | 4,2 | 0,4 | 27,1 | 129,3 | 0,1 | | | | | 11 | 35,8 | 7,7 | 0,6 | |
| 109 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,7 | 20,4 | 137,5 | 0,1 | | | | | 21 | 94,8 | 28,2 | 2,3 | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | |

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Сезон: весенний

День: 3

Возрастная категория: 12-18 лет

Неделя: 1

Категория: старшие классы

Рацион: школа

| № реп. | 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 | 5,1 | 34,4 | | | | | | 5,3 | 23,7 | 7,1 | 0,6 | |
| 266 | Каша Геркулесовая блм | 200 | 8,6 | 14,1 | 31,5 | 228,4 | 0,4 | | 0,3 | | | 313,6 | 412 | 111,2 | 2,5 | |
| 112,01 | Фрукты свежие | 100 | | 0,4 | 9,8 | 47 | | | 15 | | | 25 | 20 | 9 | 0,2 | |
| 96,01 | Булерброд с джемом | 100 | 3 | 10,5 | 51 | 310 | 0,1 | | | 0,1 | | 15 | 30 | 7,5 | 1 | |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | | 15,2 | 61 | | | 2,8 | | | 14,2 | 4 | | 0,4 | |
| Итого за Завтрак 1 | | | 12,7 | 25,2 | 112,6 | 680,8 | 0,5 | | 18,1 | 0,1 | | 373,1 | 489,7 | 134,8 | 4,7 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 141 | 0,1 | | | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,7 | |
| 106 | Кукуруза консервированная | 100 | 2,2 | | 11,2 | 58 | 0,4 | 0,1 | | | | 34 | 301 | 104 | 3,7 | |
| 507,01 | Компот из св.фруктов | 200 | 0,5 | 0,2 | 23,1 | 96 | | | 4,5 | 0,1 | | 22 | 16 | 14 | 1,1 | |
| 147 | Суп "Вермишелевый" | 300 | 3,2 | 3,4 | 22,6 | 133,5 | 0,1 | | 9,9 | | | 18,3 | 76,2 | 2,7 | 1,1 | |
| 342 | Рыба тушеная с овощами | 100 | 9,7 | 5,2 | 2,9 | 97 | 0,1 | | 1,6 | | | 31,5 | 187,9 | 2,5 | | |
| 415 | Рис отварной. | 220 | 5,1 | 15,8 | 8,9 | 290,6 | | | | 0,1 | | 7 | 100,5 | 31,9 | | |
| 109 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,7 | 20,4 | 137,5 | 0,1 | | | | | 21 | 94,8 | 28,2 | 2,3 | |
| Итого за Обед | | | 29,3 | 25,8 | 118,6 | 953,6 | 0,8 | 0,1 | 16 | 0,2 | | 145,8 | 815,4 | 191,7 | 8,9 | |
| Итого за день | | | 42 | 51 | 231,2 | 1 634,4 | 1,3 | 0,1 | 34,1 | 0,3 | | 518,9 | 1 305,1 | 326,5 | 13,6 | |

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 109 | Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 0,7 | 0,1 | 3,4 | 22,9 | | | | | | 3,5 | 15,8 | 4,7 | 0,4 | |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | | 15 | 60 | | | | 0,1 | | 11 | 3 | 1 | 0,3 | |
| 300 | Яйцо отварное | 45 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | | | | | | 22 | 77 | 5 | 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 | |
| 94 | Бутерброд с маслом | 100 | 4 | 41,7 | 25 | 302,5 | 0,1 | | | 0,3 | | 16,7 | 43,3 | 6,7 | 0,7 | |
| Итого за Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 17,3 | 53,9 | 80,2 | 691,4 | 0,3 | | 1,4 | 0,4 | | 189,4 | 340,9 | 56,2 | 4,3 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 242 | Каша перловая | 200 | 6,1 | 9 | 42 | 279 | 0,1 | | | | | 26 | 212,6 | 180,4 | 1,2 | |
| 155 | Суп "Полевой" | 300 | 2,4 | 7,6 | 25,6 | 180,4 | 0,1 | | | 1,1 | | 62,3 | 62,3 | 22,9 | 0,5 | |
| 1 | Гуляш | 100 | 9,3 | 9,7 | 10,7 | 167,4 | 0,1 | | | 7 | | 16,9 | 93,8 | 26,3 | 1,2 | |
| 109 | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,3 | 0,4 | 11,9 | 80,2 | 0,1 | | | 15 | | 12,3 | 55,3 | 16,5 | 1,4 | |
| 106,01 | Овощи свежие(нарезка) | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,6 | 14 | | | | | | 23 | 42 | 14 | 0,6 | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,1 | | | | | 10 | 32,5 | 7 | 0,6 | |
| 508 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | | 27 | 110 | | | | 0,5 | | 28 | 19 | 0,7 | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 25,2 | 27,2 | 144,4 | 948,5 | 0,5 | | 23,6 | | | 178,5 | 517,5 | 267,8 | 5,5 | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 42,5 | 81,1 | 224,6 | 1 639,9 | 0,8 | | 25 | 0,4 | | 367,9 | 858,4 | 324 | 9,8 | |

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Сезон: весенний

День: 2

Неделя: 2

Возрастная категория: 12-18 лет

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 | 6,8 | 45,8 | | | | | | 7 | 31,6 | 9,4 | 0,8 | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 47 | | | | | | 4 | 13 | 2,8 | 0,2 | |
| 501 | Напиток кофейный с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 16 | 79 | | | 1,3 | | | 126 | 90 | 14 | 0,1 | |
| 106 | Горошек зеленый консервированный * | 100 | 3,1 | 0,2 | 6,5 | 40 | 0,1 | 0,1 | 10 | | | 20 | 62 | 21 | 0,7 | |
| 390 | Тефтели (мясные) | 100 | 14,3 | 23 | 17,1 | 284,4 | 0,1 | | 1,2 | 0,2 | | 31,5 | 162 | 24 | 2,3 | |
| 429 | Пюре картофельное. | 200 | 4,2 | 8,8 | 21,8 | 184 | 0,2 | | 6,8 | | | 52 | 1,4 | 38 | | |
| Итого за Завтрак 1 | | | 27,6 | 35,1 | 78 | 680,2 | 0,4 | 0,1 | 19,3 | 0,2 | | 240,5 | 360 | 109,2 | 4,1 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 106,01 | Овощи свежие(нарезка) | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,6 | 14 | | | 15 | | | 23 | 42 | 14 | 0,6 | |
| 109 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 10,2 | 68,8 | 0,1 | | | | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,2 | |
| 507,01 | Компот из св.фруктов | 200 | 0,5 | 0,2 | 23,1 | 96 | | | 4,5 | 0,1 | | 22 | 16 | 14 | 1,1 | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,5 | | | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,3 | |
| 291 | Макаронные отварные | 200 | 7,5 | 0,1 | 38,7 | 193,2 | 0,1 | | | | | 7,6 | 47,6 | 0,8 | 1 | |
| 390,02 | Биточки, котлета из м\п плф | 100 | 15 | 26,7 | 12,4 | 346,7 | 0,1 | | 1,2 | 0,2 | | 31,5 | 162 | 24 | 2,3 | |
| 153 | Суп "Уха" | 250 | 9,2 | 7,2 | 16,1 | 166,3 | 0,1 | | 7,9 | | | 63,8 | 165,8 | 48,3 | 0,1 | |
| Итого за Обед | | | 37,3 | 34,9 | 117,9 | 955,5 | 0,4 | | 28,6 | 0,3 | | 164,4 | 500,3 | 119,4 | 6,6 | |
| Итого за день | | | 64,9 | 70 | 195,9 | 1 635,7 | 0,8 | 0,1 | 47,9 | 0,5 | | 404,9 | 860,3 | 228,6 | 10,7 | |

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Сезон: весенний

День: 3

Возрастная категория: 12-18 лет

Неделя: 2

Категория: старшие классы

Рацион: школа

| № реп. | 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 | 5,1 | 34,4 | | | | | | 5,3 | 23,7 | 7,1 | 0,6 | |
| 112,01 | Фрукты свежие | 100 | | 0,4 | 9,8 | 47 | | | 15 | | | 25 | 20 | 9 | 0,2 | |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | | 15,2 | 61 | | | 2,8 | | | 14,2 | 4 | | 0,4 | |
| 96,01 | Бутерброд с джемом | 100 | 3 | 10,5 | 51 | 310 | 0,1 | | | 0,1 | | 15 | 30 | 7,5 | 1 | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 9,7 | 19,7 | 113,5 | 681,8 | 0,2 | | 19,4 | 0,2 | | 263,5 | 257,7 | 25,6 | 2,2 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 237 | Каша гречневая | 200 | 11,4 | 10,5 | 49,4 | 337,4 | 0,3 | | | | | 19 | 270,2 | 180,4 | 6,1 | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,5 | | | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,3 | |
| 381,02 | Биточки (мясные) | 100 | 17,8 | 17,5 | 14,3 | 286 | 0,1 | | | 0,1 | | 39 | 185 | 26 | 2,8 | |
| 131 | Суп "Свекольник" | 250 | 2,2 | 4,5 | 12,2 | 97 | 0,1 | | 9,3 | 0,1 | | 38,1 | 70 | 0,3 | 1,6 | |
| 510 | Компот из апельсинов | 200 | 0,1 | 0,2 | 22,2 | 93 | | | 0,1 | | | 19 | 12 | 0,8 | 0,8 | |
| 106,01 | Овощи свежие(нарезка) | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,6 | 14 | | | 15 | | | 23 | 42 | 14 | 0,6 | |
| 109 | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,5 | 57,3 | | | | | | 8,8 | 39,5 | 11,8 | 1 | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 36,3 | 33,3 | 124 | 955,2 | 0,5 | | 24,4 | 0,2 | | 152,9 | 638,2 | 237,5 | 13,2 | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 46 | 53 | 237,5 | 1 637 | 0,7 | | 43,8 | 0,4 | | 416,4 | 895,9 | 263,1 | 15,4 | |

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Сезон: весенний

День: 4

Возрастная категория: 12-18 лет

Неделя: 2

Категория: старшие классы

Рацион: школа

| № реп. | 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 | 6,8 | 45,8 | | | | | | 7 | 31,6 | 9,4 | 0,8 | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 47 | | | | | | 4 | 13 | 2,8 | 0,2 | |
| 496 | Какао на молоке | 200 | 3,6 | 3,3 | 25 | 144 | | | 1,3 | | | 124 | 110 | 27 | 0,8 | |
| 342 | Рыба тушеная с овощами | 100 | 9,7 | 5,2 | 2,9 | 97 | 0,1 | | 1,6 | | | 31,5 | 187,9 | 2,5 | | |
| 8 002 | Рис отварной | 200 | 4,8 | 8,9 | 38,9 | 286,4 | | | | | | 1,6 | 79,1 | 24,9 | 0,7 | |
| 106 | Кукуруза консервированная | 100 | 2,2 | | 11,2 | 58 | 0,4 | 0,1 | | | | 34 | 301 | 104 | 3,7 | |
| Итого за Завтрак 1 | | | 23,1 | 17,8 | 94,6 | 678,2 | 0,5 | 0,1 | 2,9 | | | 202,1 | 722,6 | 170,6 | 6,2 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 507 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,5 | 0,2 | 23,1 | 96 | | | | | | 4 | | 16 | 14 | |
| 390,01 | Тфтели из млл п/ф | 100 | 12 | 13,9 | 13,3 | 224,4 | 0,1 | | 1,2 | 0,2 | | 31,5 | 162 | 24 | 2,3 | |
| 418 | Пюре гороховое | 200 | 19,5 | 6 | 38,8 | 286 | 0,4 | | | | | 111,6 | 312 | 104,8 | 6,6 | |
| 147 | Сул "Вермишелевый" | 300 | 3,2 | 3,4 | 22,6 | 133,5 | 0,1 | | 9,9 | | | 18,3 | 76,2 | 2,7 | 1,1 | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,8 | | | | | | 9 | 29,3 | 6,3 | 0,5 | |
| 106,01 | Овощи свежие(нарезка) | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,6 | 14 | | | 15 | | | 23 | 42 | 14 | 0,6 | |
| 109 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,6 | 91,7 | 0,1 | | | | | 14 | 63,2 | 18,8 | 1,6 | |
| Итого за Обед | | | 42 | 24,5 | 136,1 | 951,4 | 0,7 | | 30,1 | 0,2 | | 229,4 | 700,7 | 184,6 | 12,7 | |
| Итого за день | | | 65,1 | 42,3 | 230,7 | 1 629,6 | 1,2 | 0,1 | 33 | 0,2 | | 431,5 | 1 423,3 | 355,2 | 18,9 | |

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

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 | 4 | 5 | 6 | | 7 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 112,01 | Фрукты свежие | 140 | 0,1 | 0,6 | 13,7 | 65,8 | | | 21 | | | 35 | 28 | 12,6 | 0,3 | | | | | | |
| 495 | Чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,4 | 81 | | | 1,3 | | | 127 | 93 | 15 | 0,4 | | | | | | |
| 313 | Запеканка из творога | 200 | 30 | 31,5 | 29,9 | 437,5 | 0,1 | | 0,8 | 0,3 | | 371,3 | 433,8 | 47,5 | 1,3 | | | | | | |
| 112,02 | Фруктовая нарезка | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | | | 0,1 | | | 0,8 | 28 | 42 | 0,6 | | | | | | |
| | Итого за Завтрак 1 | | 33,1 | 33,9 | 80 | 680,3 | 0,1 | | 23,2 | 0,3 | | 534,1 | 582,8 | 117,1 | 2,6 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 508 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | | 27 | 110 | | | 0,5 | | | 28 | 19 | 0,7 | | | | | | | |
| 381 | Котлета (мясная) | 100 | 17,8 | 17,5 | 14,3 | 286 | 0,1 | | | 0,1 | | 39 | 185 | 26 | 2,8 | | | | | | |
| 429 | Пюре картофельное. | 200 | 4,2 | 8,8 | 21,8 | 184 | 0,2 | | 6,8 | | | 52 | 1,4 | 38 | | | | | | | |
| 128 | Борщ | 300 | 2,2 | 6 | 12,8 | 114 | 0,1 | | 12,4 | | | 41,4 | 63,6 | 31,5 | 1,4 | | | | | | |
| 106 | Горошек зеленый консервированный | 100 | 3,1 | 0,2 | 6,5 | 40 | 0,1 | 0,1 | 10 | | | 20 | 62 | 21 | 0,7 | | | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,1 | | | | | 10 | 32,5 | 7 | 0,6 | | | | | | |
| 109 | Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 3 | 0,5 | 15,3 | 103,1 | 0,1 | | | | | 15,8 | 71,1 | 21,2 | 1,8 | | | | | | |
| | Итого за Обед | | 34,6 | 33,4 | 122,3 | 954,6 | 0,7 | 0,1 | 29,7 | 0,1 | | 206,2 | 434,6 | 145,4 | 7,3 | | | | | | |
| | Итого за день | | 67,7 | 67,3 | 202,3 | 1 634,9 | 0,8 | 0,1 | 52,9 | 0,4 | | 740,3 | 1 017,4 | 262,5 | 9,9 | | | | | | |

Составил

Дата 03.03.2028