

утверждаю: ИП Родичкина Н.А.



Н.А. Родичкина 2021 г.



согласовано: директор МБОУ «Гимназия»

С.Н.Шевченко

" 01 "

2021 г.

Десятидневное примерное меню

сезон осень-зима

12-18 лет

Типовое примерное меню

Школа 2021 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 сыром 100	Бутерброд с маслом 100	Сырники из творога запеченные со сгущ. молоком 130	Бутерброд с маслом и сыром 100
	горячее	Каша "Дружба" молочная 200	Каша манная молочная 200	Каша кукурузная молочная 200	Каша пшенная молочная 200
	блюдо	Чай с лимоном 200	Яйцо отварное 30	Чай с молоком 200	Напиток кофейный с молоком 200
	напиток	Чай с лимоном 200	Чай с сахаром 200	Чай с молоком 200	Напиток кофейный с молоком 200
Обед	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный 20	Хлеб ржано-пшеничный 15	Хлеб пшеничный 15	Хлеб ржано-пшеничный 15
	первое	Борщ со сметаной 250	Суп "Летний" 250	Суп "Рисовый" 250	Суп "Щи" 250
	блюдо	Огурцы свежие 100	Салат из свежей капусты 100	Нарезка овощная 100	Помидоры свежие 100
	закуска	Макаронные отварные 180	Пюре гороховое 180	Каша перловая 180	Рис отварной 180
	гарнир	Курица запеченная 120	Печень тушеная 100	Биточки мясные 100	Рыба тушеная 120
	второе	Компот из сухофруктов с вит С 200	Компот из св.яблок с вит С 200	Компот из св.фруктов ассорти с вит С 200	Компот из свежих ягод с вит С 200
	блюдо	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 35	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 60
	напиток	Хлеб ржано-пшеничный 30	Хлеб ржано-пшеничный 20	Хлеб ржано-пшеничный 15	Хлеб ржано-пшеничный 45



Утверждено

Дата

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	100	Бутерброд с маслом	100		
	горячее блюдо	Каша Геркулесовая молочная	200	Каша манная молочная	200	Каша пшеничная молочная	200		
	напиток	Чай с лимоном	200	Какао на молоке	200	Чай с сахаром	Яйцо отварное	30	
	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	15	Хлеб пшеничный	15	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	15	
Обед	первое блюдо	Суп "Уха"	250	Суп "Гороховый"	250	Суп "Полевой"	Суп "Вермишелевый"	250	
	закуска	Огурцы свежие	100	Салат из свежей капусты	100	Помидоры свежие	Огурцы свежие	100	
	гарнир	Макаронны отварные	180	Пюре картофельное	180	Каша гречневая	Рис отварной	180	
	второе блюдо	Курица запеченная	100	Котлеты мясные	100	Биточки, из мяса птицы	Гуляш из мяса	Рыба тушеная(минтай)	120
	соус			Соус сметанный.	30	Соус белый основной	Соус сметанный		
	напиток	Компот из сухофруктов с вит С	200	Компот из св.яблок с вит С	200	Компот из апельсинов с вит С	Компот из св фруктов ассорти с вит С	Компот из свежих ягод с вит С	200
	хлеб	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	15	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	35
	Хлеб ржано-пшеничный	15	Хлеб ржано-пшеничный	15	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	20	

Составил

Дата

25.05.21



Утверждено _____
Дата _____

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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																
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	291,4	0,7		5,7			42,9	190,3	27,4	1,9	
508	Компот из сухофруктов с вит С	200	0,5		27	110			0,5			28	19	0,7		
291	Макароны отварные	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	963,8	0,9	0,4	29,4			159,3	451,7	101,6	6,8	
Итого за день			66,9	65,2	206,8	1 639,1	1	0,5	33,7	0,1		573,5	820,2	161	8,7	

(НомерСтраницы)

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

Возрастная категория: 12-18 лет

Категория: старшие классы

День: 2

Неделя: _____

Рациональный

№ рек.	Полное наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минераль-ные вещества (мг)					
							B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
			Б	Ж	У		8	9	10	11	12	13	14	15	16			
2		3	4	5	6	7												
Завтрак 1																		
496	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25	144				1,3				24	110	27	0,8	
9602	Бульон 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	80	2		3,1
Итого за завтрак																		
Обед																		
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,8								7	31,6	9,4	0,8	
100	Щедрень тушеный	100	13,7	9,6	7,4	174,5	0,2	1,5	8,1	5,8				37,1	24	18,1	4,9	
35	Хлеб пшеничный	35	4,4	0,4	28,7	37,2	0,1	0,2						11,7	37,9	8,2	0,6	
180	Щедрень картофельный	180	3,8	8,5	25,7	198,5	0,2	0,1	32,6					16	88,4	34,4	1,4	
200	Компот из свежих фруктов	200	0,5	0,2	23,1	96			4					22	16	14		
100	Салат из свежей капусты	100	1,6	1,1	9,6	36			27,8					44	32	17	0,6	
250	Чай Рассольник	250	2,1	3,1	16,3	21,3	0,1		7,7					55	60	0,3	0,9	
Итого за обед																		
Итого за день																		

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

№ реп.	Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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																	
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 апельсина 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	

День: 4

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возрастная категория: 12-18 лет

Рацион: школа

Категория: старшие классы

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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 ассорти 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	1622,7	0,6	0,6	23	0,5		625,7	1055,9	322	8,8

День: 5

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возрастная категория: 12-18 лет

Рацион: школа

Категория: старшие классы

№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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																
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 пшенная молочная	200	7,8	9,5	35,8	283,6	0,2		1,5			144,6	193	43	0,1	
91	Баттерброд 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
342	Рыба тушеная	120	11,6	6,2	3,5	150	0,1		1,9			37,8	173,4	29,4	
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 "Щи"	250	1,8	5	7,8	83	0,1		18,5			34		22,3	0,1
Итого за Обед			30,2	30,9	152,8	911,7	0,5	0,4	51,7	0,2		151,3	439,5	120,9	5
Итого за день			54,5	66,1	234,3	1 653,7	0,7	0,4	54,7	0,3		693,6	938,7	204,4	6,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: 1

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возрастная категория: 12-18 лет

Рацион: школа

Категория: старше классы

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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															
96.02	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	Макаронные 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	1614,1	1,4	0,3	31,7	0,1		537,9	998,6	245,9	10

День: 2

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возрастная категория: 12-18 лет

Рацион: школа

Категория: старшие классы

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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															
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

День: 3

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возрастная категория: 12-18 лет

Рацион: школа

Категория: старшие классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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																
495	Чай с молоком	200	15	13	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	1,1	0,1		54,2	41,8	7,6	0,2	
412.01	Биточки из мяса птицы	100	15	10,7	9,3	188,6	0,1		0,9			37,1	94,3	18,6	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 апельсинов 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			36,2	37,2	130	886,8	0,6	0,4	26,4	0,2		209	583,2	224,8	11,5	
Итого за день			47,4	58,1	235,3	1542,2	0,8	0,4	29,6	0,4		560,7	910,8	256,6	13,5	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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)			Энерге- тическая 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																
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 ассорти с вит С	200	0,5	0,2	23,1	96			4			22	16	14		
367	Гуляш из мяса	100	17,2	18,3	3,5	247,5	0,1		1,1			14,2	179,2	25	2,7	
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			31,9	35,1	120,4	927,8	0,4	0,2	31			140,8	520,6	254,6	6,2	
Итого за день			53,4	65,7	205	1 627,6	0,6	0,3	32,6	0,1		563,2	957,4	325,6	10	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Категория: старшие классы

День: 5

Неделя: 2

Рацион: школа

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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																
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	
342	Рыба тушеная(минтай)	120	11,6	6,2	3,5	116,4	0,1		1,9			37,8	173,4	29,4	0,6	
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			25,9	28,1	133,8	754,9	0,3	0,2	31,5	0,2		124,5	452,4	77,3	4,7	
Итого за день			46,4	111,1	233,7	1 625,3	0,5	0,2	34,1	1		432,9	841,6	141,5	8,7	

Составил _____

Дата _____