

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКА В ВОЗРАСТЕ ОТ 11 ДО 18 ЛЕТ,

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
Гуляш из говядины с соусом	100/50	11,7	12,9	14,9	223,0	0	0,7	0,1	1,4	11,5	11,8	77,6	1,1	259	2008
Каша гречневая	200/5	5,4	6,5	24,8	230,4,0	0,2	0	0	3,1	11,7	80,5	121,2	2,8	323	2008
Кисель	200	0,1	0	19,8	89,6	0	0,8	0	0	3,7	1,8	4,8	0,1	378	2012
Хлеб пшеничный	80	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	305	2008
Салат витаминный	100	0,84	0	0,4	3,3	0	1,3	0	0	5,8	3,5	6	0,2	117	2008
Печенье	50	2,6	0,6	8	50	0,434	0,4	0	2	0,4	40,0	125	2,83	200	2008
Итого за прием пищи:	785	24,2	24,4	77,7	632,2	0,4	7,3	0,2	6,4	66,6	128,1	335,6	7,2		
Всего за день:		45,6	56,0	200,1	1492,6	0,7	11,7	0,27	9,0	490,3	193,0	712,3	11,1		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
Обед															
Биточки куриные	100	17,3	21,0	9,2	293,5	0,1	1,0	0,1	2,3	41,1	25,3	174,1	2,1	315	2008
Рис с маслом	200/5	2,9	4,8	30,7	177,4	0	0	0	0,3	3,6	19,3	58,6	0,4	315	2012
Салат из свежих овощей	100	0,7	2,4	4,6	44,0	0	1,7	0,8	1,4	21,2	16,2	26,0	0,6	54	2012
Сок фруктовый	200	0	0	12,6	50,3	0	0	0	0	0,3	0	0	0	402	2008
Хлеб пшеничный	80	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	117	2008
вафли	50	2,6	0,6	8,0	50	0	0	0	0,4	73	40,0	125	2,83	200	2008
Итого за прием пищи:	780	29,1	36,1	81,3	767,9	0,2	9,5	1,1	5,2	106,4	86,7	364,0	5,9		
Всего за день:		70,58	80,64	205,78	1844,4	0,3	26,4	1,16	8,78	579,0	217,1	802,6	11,3		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Горбуша запеченная	100	10,9	7,8	3,7	129,3	0	0,5	0,1	2,5	47,6	20,5	128,4	0,8	249	2012
Пюре картофельное	200/5	3,2	5,2	21,4	145,3	0,2	10,3	0	0,2	42,2	29,5	85,6	1,3	335	2008
Чай с сахаром	200	0,1	0	16,0	65,6	0	0,8	0	0	2,0	1,9	1,4	0,1	437	2008
Хлеб пшеничный	80	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	117	2008
Салат из свежей капусты с горошком	100	0,3	0,1	1,1	7,2	0	7,5	0	0,1	4,2	6	7,8	0,3	54	2008
Конфета шоколадная	50	2,6	0,6	8,0	50,0	0	3,6	0	0,3	7,1	30	3,2	2	200	
Итого за прием пищи:	780	26,2	22,5	67,3	581,9	0,3	26,2	0,2	4,5	133,4	88,3	355,3	5,8		
Всего за день:		45,8	50,5	149,7	1249,3	0,6	38,7	0,27	5,7	679,1	174,0	801,1	9,5		

	100	13,0	9,7	8,2	189,6	0,1	8,9	4,1	3,3	24,7	13,2	186,0	3,9	290	2008
Хлеб пшеничный	80	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	117	2008
Компот из сухофруктов	200	0	0	13,6	54,2	0	0	0	0	0,3	0	0	0	402	2008
Макаронные изделия с маслом	200/5	4,9	4,2	30,7	180,2	0,1	0	0	1,0	11,7	6,7	36,7	0,8	331	2008
Салат из свежих овощей	100	1,9	1,6	64,9	382,98	0,025	12,3	0,01	2,0	45,51	26,05	52,9	1,72	55	2008
Печенье	50	2,6	0,6	8,0	50,0	0,434	3,8	0	3,0	73,0	40,0	125	2,83	200	2008
Итого за прием пищи:	780	36,3	22,9	94,4	744,4	0,6	13,1	4,2	8,7	86,6	74,6	416,7	10,0		
Всего за день:		65,8	46,7	190,4	1463,7	0,8	20,9	5,0	10,6	485,5	156,6	777,1	12,2		

К
К
К

С	80	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	117	2008
булочка	100	3,8	25	118	150	0,5	0	0	0,7	3,8	3,8	45,0	1,9	55	2008
Итого за прием пищи:	780	21,0	29,1	75,2	654,7	0,4	80,0	0,3	2,8	109,6	86,2	329,8	6,2		
Всего за день:		48,3	67,7	181,3	1536,8	0,7	84,9	0,57	7,9	501,0	152,4	779,4	11,0		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
Обед															
Котлета мясная с соусом	100/50	7,6	5,8	8,4	116,5	0	0,4	0	2,4	16,7	20,1	91,6	1,0	239	2008
Гречка отв. с маслом	200	2,6	4,4	12,7	102,0	0,1	16,7	0,2	1,0	42,9	25,8	56,0	1,3	351	2008
винегрет	100	1,08	6,2	4,92	78,06	0,05	6,38	1,75	1,2	21,25	26,17	30,84	2,5	59	2008
кисель	200	0,1	0,1	14,2	58,4	0	0,7	0	0,1	2,8	1,3	1,7	0,4	441	2008
Хлеб пшеничный	80	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	117	2008
Печенье	50	2,52	0,4	1,6	50,0	0,1	0	0	1,3	5,4	5,6	35,0	1,9	200	2008
Итого за прием пищи:	785	21,8	20,4	65,2	536,0	0,3	22,4	0,3	5,9	95,2	79,3	289,5	5,9		
Всего за день:		36,0	45,6	151,9	1167,3	0,5	23,3	0,37	7,6	309,4	122,4	522,1	7,2		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
Курица запеченная	100	11,9	12,0	9,6	193,7	0	0,3	0	1,6	26,1	20,0	123,7	2,0	272	2008
Плов	200	5,5	4,8	31,3	191	0,06	0	0,03	0,8	11	7	36	0,8	331	2008
Овощи свежие	100	0,2	0	0,7	4,2	0	3	0	0	6,9	4,2	12,6	0,3	60	к/к
Сок фруктовый	200	0,1	0	20,6	83,6	0	0,8	0	0	4,1	1,8	5,4	0,1	378	2012
Хлеб пшеничный	80	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	117	2008
Вафли	50	2,6	1,6	8,0	50,0	0,434	3,8	0	0,1	73,0	40,0	125,0	2,83	200	2008
Итого за прием пищи:	780	27,6	24,6	94,6	711,0	0,26	10,0	0,13	4,7	74,2	65,1	306,8	6,2		
Всего за день:		65,0	55,8	207,3	1597,4	0,56	20,8	0,13	7,6	545,4	145,2	721,9	10,5		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
Гуляш мясной	100	14,4	17,3	10,0	252,9	0,1	0,8	0,1	1,8	26,7	15,9	128,2	1,4	283	2008
Компот из сухофруктов	200	0,7	0	20,0	83,5	0	0,2	0,1	0	19,0	12,3	17,1	0,4	401	2008
пшеничный	80	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	117	2008
Вермишель с маслом	200/5	2,8	4,0	8,8	83,6	0	26,6	0,1	1,8	66,5	24,1	46,8	1,5	131	2008
Салат из свежей капусты с морковью	100	0,3	0,1	1,1	7,2	0	7,5	0	0,1	4,2	6	7,8	0,3	57	2008
Печенье	50	2,6	1,6	8,0	50,0	0	4,5	0,1	0,2	3,8	7,0	9,2	4,0	200	
Итого за прием пищи:	780	29,3	32,1	69,0	688,3	0,2	40,2	0,5	5,0	164,9	93,6	341,2	7,2		
Всего за день:		55,3	61,6	175,0	1486,5	0,5	49,0	0,77	9,6	566,7	225,2	805,7	12,7		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
Пюре картофельное	200/5	7,3	7,7	10,0	141,5	0,1	7,5	0,1	0,2	34,6	22,9	89,6	1,5	88	2008
Горбуша с овощами	100	9,7	10,1	11,6	176,0	0	0,8	0,1	1,6	16,1	15,8	92,0	1,4	284	2008
Свекла с маслом	100	1,6	4,1	9,7	82,8	0	4,6	0	0,3	40,1	22,7	45,3	1,4	339	2012
Чай с сахаром	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	0,3	0	0	0	402	2008
Хлеб пшеничный	80	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	117	2008
Конфета шоколадная	50	3,8	0,5	12,0	45,0	0	0	0	0,8	7,4	7,8	35,0	18	200	2008
Итого за прием пищи:	780	21,2	22,3	62,9	540,0	0,2	12,9	0,2	3,0	98,3	69,0	261,7	5,9		
Всего за день:		47,2	49,2	167,5	1315,3	0,4	61,9	0,3	4,6	414,9	112,2	537,9	8,1		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
Курица запеченная	100	6,7	6,8	9,7	127,0	0,1	4,9	0,1	1,1	18,1	19,7	81,6	1,3	81	2012
Жаркое по домашнему	200	11,1	11,6	23,8	244,2	0,2	12,1	0,2	0,5	30,9	42,1	152,7	2,7	258	2008
Компот из сухофруктов	200	0,2	0,1	18,5	75,9	0	0	0	0	7,9	4,1	12,5	0,3	к/к	к/к
Хлеб пшеничный	80	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
булочка	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за прием пищи:	780	20,6	18,9	69,0	528,7	0,4	17,0	0,3	2,5	64,1	73,5	281,6	5,9		
Всего за день:		41,6	47,7	176,5	1307,3	0,8	21,9	0,4	3,4	611,2	162,4	744,3	9,8		

