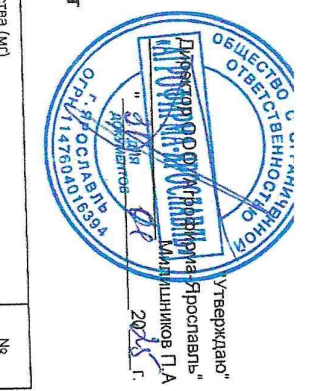




Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети 12-18 лет



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины											Минеральные вещества (мг)											№ реч.
		Б	Ж	У	6	7		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	20									
																						8	9	10	11	12	13	14	15	
Пшеница из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26					0,03	332									
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,35	290,74	0,05	0,04	2,1	0,5	0,08	16,09	111,66	36,56	0,8	73,86				0,1	411										
Чай с низким содержанием сахара с лимонной 200/5	205	0,25	0,06	10,17	43,01		0,01				7,25	9,34	5	0,89	33,25															
Батончик к чаю	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0,01	2,9	44,84	0,72	53,49	317,55	75,61	4,45	424,77			0,1	0,04	111										
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>22</b>	<b>38,09</b>	<b>99,16</b>	<b>832,32</b>	<b>0,53</b>	<b>0,21</b>	<b>2,9</b>	<b>44,84</b>	<b>0,72</b>	<b>53,49</b>	<b>317,55</b>	<b>75,61</b>	<b>4,45</b>	<b>424,77</b>				<b>0,1</b>	<b>0,04</b>	<b>111</b>									
Суп вермишелевый с мясом 250/15	265	5,61	12,52	16,01	199,39	0,18	0,05	1,76	205,8	0,15	18,89	66,33	14,4	0,92	128,78				0,01	293										
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,55	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5	0,08	14,14	141,18	24,53	1,56	282,39			0,01	0,05	330										
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	266,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	7,4	9,34	5	0,9	33,4			0,1	0,02	412										
Чай с сахаром, лимонной 200/5	205	0,25	0,06	15,15	62,96	0,01	0,01	2,1	0,5		6	19,5	4,2	0,33	27,0			0,02	0,01											
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6	60	0,03	0,01	7,17	345,4	0,23	69,76	477,75	208,51	9,15	778,24			0,02	0,19	405										
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>30,48</b>	<b>44,4</b>	<b>93,11</b>	<b>893,73</b>	<b>0,97</b>	<b>0,36</b>	<b>7,17</b>	<b>345,4</b>	<b>0,23</b>	<b>69,76</b>	<b>477,75</b>	<b>208,51</b>	<b>9,15</b>	<b>778,24</b>			<b>0,01</b>	<b>0,04</b>	<b>405</b>										
Рыбное филе	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,42	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14			0,01	0,04	416										
Сыж	200	0,2	20,2	92	92	0,02	0,02	10			14	14	8	2,8	278			0,01	0,01	396										
Флоко	100	9,8	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	120,75	1,01	68,45	191,34	9	6,81	411,14			0,01	0,05											
<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>12,64</b>	<b>14,37</b>	<b>64,16</b>	<b>464,43</b>	<b>0,17</b>	<b>0,27</b>	<b>10</b>	<b>510,99</b>	<b>1,96</b>	<b>191,64</b>	<b>926,64</b>	<b>315,39</b>	<b>20,41</b>	<b>1 514,15</b>			<b>0,03</b>	<b>0,34</b>	<b>0,05</b>										
<b>Итого за день</b>	<b>1 750</b>	<b>65,16</b>	<b>96,85</b>	<b>261,87</b>	<b>2 190,49</b>	<b>1,67</b>	<b>0,84</b>	<b>20,07</b>	<b>1 207,99</b>	<b>1,96</b>	<b>384,55</b>	<b>1 363,34</b>	<b>1 437,73</b>	<b>18,15</b>	<b>1 514,15</b>			<b>0,03</b>	<b>0,34</b>	<b>0,05</b>										







4 День 1 Недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины														№ п/п
		Б	Ж	У	6		7	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	I	F	Se	
<b>Итого за завтрак</b>																				83	
Пшеница дробленая	100	15,81	29,8	12,05	370,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,88	181,8	27,78	1,9	308,68	0,01	0,06				
Кукурузная каша с маслом	210	10,35	7,03	46,88	281,63	0,35	0,17	0,93	28,8	0,08	27,53	245,5	161,86	5,45	319,4	0,01	0,02				
Яблоко	205	0,25	0,06	15,16	62,56	0,01	0,01	2,1	0,5		7,4	9,94	5	0,9	33,4						
Сливочное масло	45	3,38	1,31	23,13	111,9	0,05	0,01	0,1	0,1		8,55	29,25	5,85	0,54	41,4						
Итого за завтрак	560	29,79	38,2	97,23	822,45	0,9	0,37	4,17	41,3	0,16	80,16	459,89	200,31	8,79	703,83	0,02	0,18				
<b>Итого за обед</b>																				405	
Суп картофельный с мясом	280	3,74	5,92	18,2	141,47	0,14	0,13	21,84	236,02	0,29	30,88	94,39	30,84	1,42	330,22	0,01	0,04				
Рис с овощами со сливочным маслом	280	14,46	28,56	62,36	625	0,61	0,24	82,84	298,31		50,65	220,62	71,05	3,15	1315,58	0,01	0,1				
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		9,4	8,24	4,4	0,44	25,25						
Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	16,8	89	0,04	0,01	0,1	0,26		8	26	5,6	0,44	37,2						
Итого за обед	800	20,99	34,93	102,37	807,73	0,69	0,39	104,78	553,83	0,25	135,03	349,25	111,89	5,88	2,038,28	0,01	0,17				
<b>Итого за ужин</b>																				405	
Выпечное изделие	100	11,26	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23				36,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04				
Сок	200	0,1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	27,9						
Плодолюб	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02				16	11	9	2,2	41,14	0,01	0,05				
Плодолюб	400	12,68	14,97	69,18	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	34,57	6,81	312,38	0,04	0,4				
Итого за ужин	1760	63,46	87,5	268,76	2124,62	1,76	1,03	118,55	715,88	1,42	281,64	976,46	343,97	21,45	3123,28	0,04	0,4				
<b>Итого за день</b>																				189	
Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины														№ п/п
		Б	Ж	У	6		7	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	I	F	Se	
<b>Итого за завтрак</b>																				73	
Каша пшеничная жидкая с мясом	260	9,34	16,09	44,83	362,61	0,23	0,22	1,61	93,95	0,25	167,24	230,27	68,18	1,31	296,6	0,01	0,04				
Сливочный соус	10	2,6	2,61	16,09	34,4	0,03	0,03	0,08	25,8	0,48	100	64	4,5	0,1	8,5						
Сыр твердый	180	2,83	3	16,09	103,88	0,04	0,14	5,92	19,8		112,88	104,58	27,9	0,91	165,99	0,01	0,02				
Какао на молоке	35	2,63	1,02	17,89	91,7	0,04	0,01	10			6,65	22,75	4,55	0,42	32,2						
Витаминизированный батон казеиновый	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	17,01	138,65	0,73	402,77	432,6	104,13	5,14	794,29	0,02	0,07				
Итого за завтрак	685	17,8	23,12	88,71	619,59	0,37	0,42	47,2	276,57	0,72	114,44	337,4	79,37	5,99	945,83	0,01	0,04				
<b>Итого за обед</b>																				405	
Чай с сахаром	280	2,48	5,85	11,41	109,27	0,03	0,07	41,3	238,51		54,78	83,94	27,09	1,04	470,99						
Сливочное масло	100	13,28	31,5	12,94	380,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	278,26						
Пшеница дробленая	480	8,56	5,18	64,64	299,69	0,13	0,04	0,1	25,02	0,08	22,71	70,42	12,61	1,3	36,93						
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		9,4	8,24	4,4	0,44	25,25						
Хлеб пшеничный	50	3,25	0,6	21	100	0,05	0,02	47,2	276,57	0,72	114,44	337,4	79,37	5,99	945,83	0,01	0,04				
Итого за обед	810	27,75	43,08	115	980,89	0,69	0,29	47,2	276,57	0,72	114,44	337,4	79,37	5,99	945,83	0,01	0,04				
<b>Итого за ужин</b>																				418	
Выпечное изделие	100	11,26	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23				36,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04				
Сок	200	0,1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,2	27,9						
Плодолюб	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02				16	11	9	2,2	41,14	0,01	0,05				
Плодолюб	400	12,68	14,97	69,18	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	34,57	6,81	312,38	0,04	0,4				
Итого за ужин	1765	58,53	80,57	272,87	2004,91	1,23	0,98	69,81	639,87	2,45	585,66	931,34	214,87	17,94	2121,36	0,03	0,25				
<b>Итого за день</b>																				386	











4 День 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный												№ рецепта
		Б	Ж	У	7	В1, мг	В2, мг		С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se		
Каши пшеница, вареная с маслом	260	9,34	16,09	44,83	362,61	0,25	0,22	1,61	0,66	0,25	167,24	230,27	68,18	1,51	288,6	0,01	0,04			199	
Витаминный 250/10	10	2,6	2,61		34,4		0,03	0,03	25,8		100	64	4,5	0,1	9,5		0,02		7		
Сыр подсолнечный	180	2,83	3	18,09	103,88	0,04	0,14	5,92	19,8	0,48	112,68	104,58	27,9	0,91	185,99	0,01	0,02		416		
Какао на молоке	35	2,03	1,02	17,99	91,7	0,04	0,01				6,65	22,76	4,56	0,42	32,2		0,01		396		
Витаминизированный	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	27,8		0,01				
Сахар декстрозо-фруктозный	400	2,03	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			402,77	432,8	104,13	5,14	794,29	0,02	0,07				
Итого за Завтрак	596	17,8	23,12	88,71	639,69	0,37	0,42	17,61	139,65	0,73	402,77	432,8	104,13	5,14	794,29	0,02	0,07		67		
Суп картофельный с горошком	280	7,85	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	22,624	0,45	42,17	109,55	43,65	2,67	564,76		0,03				
Плов со свининой	220	14,45	28,57	62,38	525	0,41	0,14	4,41	620,48	0,45	25,12	228,26	62	2,15	367,54		0,1		411		
Чай с лимоном, содержанием сахара с лимонком 200/5	205	0,25	0,06	10,17	43,01		0,01	2,1	0,5		7,25	9,34	5	0,88	33,29		0,03	0,02			
Хлеб пшеничный	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02	0,09	12,97	0,09	22,23	35,84	5,69	0,36	49,24		0,01				
Мargarin	20	2,75	7,76	22,84	12,67	0,04	0,05	0,09	7,90,19	0,54	106,77	415,49	123,34	6,61	1051,09		0,15	0,05			
Итого за Обед	805	28,66	41,79	130,68	1013,79	0,84	0,32	19,98	790,19	0,94	106,77	415,49	123,34	6,61	1051,09		0,15	0,05	405		
Витаминные добавки	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	138,34	14,57	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	416		
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	10			14	14	8	2,8	27,8		0,01	0,02	396		
Йогурт	400	0,4	9,8	69,15	494,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02			
Итого за Полдник	1790	59,04	79,28	288,55	2417,61	1,38	1,01	47,69	1020,49	2,28	577,99	1009,43	258,84	18,56	2256,52	0,03	0,27	0,07			

5 День 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный												№ рецепта
		Б	Ж	У	7	В1, мг	В2, мг		С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se		
Джем из вишне с сахаром	160	10,29	10,45	16,8	213,17	0,05	0,03		25,11	0,07	14,47	100,49	32,9	0,72	68,47		0,01		332		
Рис отварной	200	4,88	4,69	48,02	252,67	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411		
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	16,01	61,26	0,03	0,01				4,75	16,25	3,25	0,3	23		0,01		396		
Батон подсолнечный	25	1,38	0,73	12,85	65,6	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	27,8		0,01				
Йогурт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			40,92	138,04	16,95	1,09	392,72		0,11	0,01			
Итого за Завтрак	686	17,35	16,32	105,49	639,6	0,11	0,07	40,1	28,61	0,07	40,92	138,04	16,95	1,09	392,72		0,11	0,01	62		
Растворимый куриный бульон	280	2,63	4,64	19,29	130,46	0,12	0,08	16,88	227,42		22,22	81,69	29,37	1,11	545,71		0,01	0,05	293		
Укроп свежий	100	12,54	24,53	3,88	286,52	0,44	0,17	2,83	110,5	0,07	14,14	141,16	44,53	1,58	282,38		0,01	0,05	330		
Каши гречневая рассыпчатая	180	9,12	0,29	41,16	257,45	0,31	0,45	0,63	22,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	275,22		0,01	0,01	411		
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	16,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1				
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85		0,02	0,02			
Итого за Обед	805	27,42	35,95	67,95	824,19	0,92	0,37	22,24	324,16	0,07	71,76	417,62	208,94	8,64	1170,41		0,02	0,18	405		
Витаминные добавки	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	138,34	14,57	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	416		
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	10			14	14	8	2,8	27,8		0,01	0,02	396		
Йогурт	400	0,4	9,8	69,15	494,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02			
Итого за Полдник	1790	59,04	79,28	288,55	2417,61	1,38	1,01	47,69	1020,49	2,28	577,99	1009,43	258,84	18,56	2256,52	0,03	0,27	0,07			



Примечание	Масса порции	Липидные вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	7	Витамин А					Витамин В					Витамин С					Витамин Е								
						В1, мг	В2, мг		С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	1	18	19	20									
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	330										
Полдн. салат из овощей	100	15,81	29,8	12,05	370,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	481,3	27,78	1,9	309,88	0,01	0,06		412										
Капуста белокочанная	210	10,35	7,03	46,88	291,86	0,35	0,17	0,95	28,8	0,08	27,53	245,5	161,68	5,45	315,4	0,01	0,02												
Овощи замороженные	205	0,25	0,05	15,10	62,56		0,04	2,1	0,5		7,4	3,34	5	0,9	33,4		0,1												
Чай с сахаром	45	3,36	1,31	23,13	111,9	0,05	0,04	0,04			8,55	29,25	5,95	0,54	41,4		0,02												
Батон подорожный	560	29,79	38,2	97,23	82,46	0,9	0,37	4,17	41,3	0,16	80,16	459,89	200,31	8,79	703,85	0,02	0,18												
Итого за Завтрак																			274										
Суп картофельный с горохом	280	7,85	4,9	24,29	113,11	0,33	0,1	13,38	226,24	0,42	42,17	109,55	43,65	2,67	554,76		0,01		274										
Котлета рыбная	100	17,77	9,78	17,63	256,54	0,13	0,15	0,28	16,9	0,07	61,22	429,6	43,86	1,63	1016,73	0,01	0,01		339										
Картофельное пюре	200	4,35	5,67	29,39	163,64	0,21	0,17	34,34	32,5	0,07	5,4	8,24	4,4	0,87	25,25	0,01	0,03		411										
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		10	32,5	7	0,55	46,5		0,03												
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,05	0,02	0,02	0,5		10	32,5	7	0,55	46,5		0,03												
Итого за Обед	630	33,43	20,6	107,37	775,15	0,73	0,45	48,08	276,14	0,19	184,88	599,76	149,85	7,22	1739,74	0,01	0,16		408										
Выпечка изюмная	100	11,78	43,77	39,15	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	39,45	136,24	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04		418										
Омлет	200	1	0,2	20,2	82	0,02	0,02		14		14	14	8	2,8	27,8		0,01												
Рисово	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	120,75	1,01	16	11	9	2,2	411,14	0,01	0,05		386										
Итого за Полдник	400	12,62	14,37	69,16	462,43	0,17	0,27	10	62,26	1,36	68,45	161,24	31,37	6,81	411,14	0,03	0,36												
Итого за День	1793	75,9	73,17	213,71	2082,04	1,8	1,09	62,26	438,19	1,36	333,49	1436,92	381,57	22,82	2854,66	0,03	0,36												
Итого		Липидные вещества (г)						Витамины										Минеральные вещества (мг)											
		Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	1	18	19	20										
Итого за день в норме		751,65	924,36	6302,25	24309,68	16,42	11,47	730,55	8017,79	25,69	4732,69	11265,97	3204,38	231,83	27801,52	0,35	4,15	0,71											
Среднее дневное потребление		62,638	77,037	217,635	2028,89	1,368	0,956	60,924	668,149	2,224	394,407	938,781	267,037	19,319	2316,793	0,029	0,349	0,059											

Нормативная документация:  
 СанПиН 2.32.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям питания населения  
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Мотильной М.Л., Тупильной В.А. 2016 г.  
 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Мотильной М.Л., Тупильной В.А. 2016 г.  
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях под ред. В.Т. Лашинской 2004г.