

Утверждаю
директор _____ Н.В.Ермолаева

Примерное меню питания школьников

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 и старше

№ рец	Прием пищи, наименование	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
243	Сосиска отварная	100	9.18	8.28	0.80	109.88	0.14			0.50	31.90	101.25	14.20	1.23
309	Макароны отварные	200	7.20	12.03	49.70	326.00	0.12		0.12	2.43	27.80	50.13	13.85	1.18
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.06				24.60	17.40	6.60	0.04
382	Какао с молоком	200	3.80	0.67	26.00	125.11	0.04	13.00	0.06		169.00	217.11	25.56	1.00
	итого		21.76	21.18	86.16	607.75	0.36	13.00	0.18	2.93	253.30	385.89	60.21	3.45
	обед													
1011	Салат из капусты из капусты белокочанной со сладким перцем и растит маслом	100	1.33	6.08	8.53	60.40	0.03	13.56	0.02	1.19	79.50	101.78	16.00	0.63

187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.64	5.06	11.30	118.50	0.05	4.88	0.11	0.15	79.70	115.78	19.98	0.90
259	Жаркое по-домашнему из говядины	280	23.00	18.48	27.63	491.67	0.20	5.17	0.18	2.65	144.48	301.05	36.07	1.53
868	Компот из сухофруктов	200	1.16	0.30	47.26	132.80	0.02	0.80		0.19	64.00	46.00	16.00	0.85
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.06				24.60	17.40	6.60	0.04
	Хлеб ржаной	40	2.34	0.44	19.76	91.96	0.04				19.20	42.40	10.00	1.24
	итого		31.05	30.56	124.14	942.09	0.40	24.41	0.31	4.18	411.48	624.41	104.65	5.19
	всего		52.81	51.74	210.30	1549.84	0.76	37.41	0.49	7.11	664.78	1010.30	164.86	8.64

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 и старше

[illegible]

52	Салат из свеклы с подсолнечным маслом	100	1.41	6.00	2.34	92.80	0.03	6.65	0.10	0.13	97.96	128.13	15.63	1.18
87	Суп с рыбными консервами	250	7.10	5.40	11.71	154.75	0.11	9.11	0.04	0.43	107.80	184.85	22.78	0.92
290	Курица, тушенные в сметанном соусе	100/30	14.37	12.89	11.50	215.36	0.06	6.62	0.06	1.17	97.21	139.75	22.18	0.83
304	Рис отварной	200	4.89	7.23	48.76	280.15	0.04		0.05	1.20	32.81	110.00	25.35	0.75
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.06				24.60	17.40	6.60	0.04
	Хлеб ржаной	40	2.34	0.44	19.76	91.96	0.04				19.20	42.40	10.00	1.24
859	Компот из плодов свежих	200	0.16	0.16	23.88	97.60	0.01	2.80	0.03	0.76	27.40	5.10	3.60	0.18
	итого		31.85	32.32	127.61	979.38	0.35	25.18	0.28	3.69	406.98	627.63	106.14	5.14
	всего		50.76	50.90	203.88	1526.61	0.71	39.13	0.46	6.49	672.90	1032.36	178.34	8.54

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

[illegible]

467	Пудинг из творога со сгущенным молоком	200/15	14.73	14.42	43.79	340.21	0.19	0.34	0.17	2.27	129.33	260.27	26.40	1.18
951	Кофейный напиток на молоке	200	3.60	4.97	26.20	195.20	0.11	13.70	0.02	0.40	118.00	132.00	29.33	1.90
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.06				24.60	17.40	6.60	0.04
	итого		19.91	19.59	79.65	582.17	0.36	14.04	0.19	2.67	271.93	409.67	62.33	3.12
	обед													
14	Салат из свежих помидор с подсолнечным маслом	100	1.10	6.10	7.16	77.70	0.05	12.30	0.04	1.13	17.74	34.46	17.45	1.03
96	Рассольник Ленинградский	250	1.98	4.95	9.20	89.75	0.07	10.78	0.10	1.50	74.88	149.00	22.13	1.23
268	Котлета мясная рубленая	100	14.80	15.18	12.10	288.34	0.10	0.34	0.04	1.00	43.16	175.00	33.34	1.44
302	Гречка отварная рассыпчатая	180	8.90	4.10	39.84	191.86	0.02		0.07	0.17	126.00	98.90	6.71	0.43
869	Кисель фруктовый	200	0.07	0.04	23.04	111.60		1.80	0.02	0.10	56.00	53.00	0.90	0.10
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.06				24.60	17.40	6.60	0.04
	Хлеб ржаной	40	2.34	0.44	19.76	91.96	0.04				19.20	42.40	10.00	1.24

	<i>итого</i>		<i>30.77</i>	<i>31.01</i>	<i>120.76</i>	<i>897.97</i>	<i>0.34</i>	<i>25.22</i>	<i>0.27</i>	<i>3.90</i>	<i>361.58</i>	<i>570.16</i>	<i>97.13</i>	<i>5.51</i>
	всего		50.68	50.60	200.41	1480.14	0.70	39.26	0.46	6.57	633.51	979.83	159.46	8.63

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порци й	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
175	Каша из пшена и риса молочная	250	9.50	13.25	36.48	367.50	0.25	4.63	0.19	1.75	102.88	160.00	33.38	1.62
424	Яйцо варенное	1шт	5.30	4.60	14.82	63.00	0.03		0.01		12.00	76.80	4.80	0.80
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.06				24.60	17.40	6.60	0.04
382	Какао с молоком	200	3.58	2.76	19.21	125.11	0.02	9.20		1.00	103.40	111.11	23.56	1.01

	итого		19.96	20.81	80.17	602.37	0.36	13.83	0.20	2.75	242.88	365.31	68.34	3.47
	обед													
38	Салат из моркови с яблоком	100	1.10	3.58	6.58	40.00	0.05	6.00	0.18	0.88	43.25	49.75	9.75	0.62
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1.80	4.61	8.43	103.75	0.05	8.18	0.08	0.13	114.75	133.35	12.25	0.36
261	Печень тушенная в соусе	100	8.42	9.25	3.51	32.80	0.09	1.90	0.02	1.19	71.00	224.73	8.51	1.46
309	Макароны отварные	200	13.87	11.20	43.81	448.68	0.16			1.53	57.33	28.70	57.83	1.23
349	Компот из плодов свежих (лимон)	200	1.16	0.30	27.06	132.80	0.02	7.60		0.02	32.00	46.00	1.30	0.13
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.06				24.60	17.40	6.60	0.04
	Хлеб ржаной	40	2.34	0.44	19.76	91.96	0.04				19.20	42.40	10.00	1.24
	итого		30.27	29.58	118.81	896.75	0.47	23.68	0.28	3.75	362.13	542.33	106.24	5.08
	всего		50.23	50.39	198.98	1499.12	0.83	37.51	0.48	6.50	605.01	907.64	174.58	8.55

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци й	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
173	Каша из овсянных	250	11.50	14.25	57.00	368.75	0.28	5.05	0.10	1.88	109.90	281.00	40.00	1.95
966	Кисломолочный продукт	180	8.02	7.34	7.20	97.80	0.07	4.81	0.08	0.84	154.68	151.00	13.20	1.38
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.06				24.60	17.40	6.60	0.04
	Чай зеленый с сахаром	200			9.98	49.00		5.30			9.34	0.02	2.02	0.04
	итого		21.10	21.79	83.84	562.31	0.41	15.16	0.18	2.72	298.52	449.42	61.82	3.41
	Обед													
45	Салат из белокачанной капусты	100	1.42	5.08	6.98	85.90	0.02	14.10	0.12	0.67	89.33	41.38	13.17	0.67
104	Суп с мясными фрикадельками	250	6.50	12.25	15.49	106.00	0.08	7.95	0.06	0.90	59.40	95.30	17.18	0.96
255	Котлеты рыбные	100	15.64	10.75	17.20	179.26	0.09	0.60	0.11	1.63	109.60	259.80	23.00	0.80
312	Пюре картофельное	180	5.82	4.52	32.70	131.68	0.12	2.82	0.04	0.89	43.50	104.80	20.04	0.85
348	Компот из кураги	200	1.30	0.08	30.68	184.64	0.02	1.00			60.48	46.60	13.20	0.56

	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.06				24.60	17.40	6.60	0.04
	Хлеб ржаной	40	2.34	0.44	19.76	91.96	0.04				19.20	42.40	10.00	1.24
	итого		34.60	33.32	132.47	826.20	0.43	26.47	0.33	4.09	406.11	607.68	103.19	5.12
	всего		55.70	55.11	216.31	1388.51	0.84	41.63	0.51	6.81	704.63	1057.10	165.01	8.53

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
204	отварные с сыром	200/20	14.18	16.32	45.60	356.60	0.24	7.90	0.13	1.95	171.00	228.30	35.80	1.38
424	Яйцо варенное	1шт	5.30	4.60	14.82	63.00	0.03		0.01		12.00	76.80	4.80	0.80
	пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.06				24.60	17.40	6.60	0.04
	Чай с сахаром	200/15	0.53		9.00	40.00		0.27			13.60	22.13		0.04
	Груша	100	0.15	0.40	8.30	47.00	0.03	6.00	0.04	0.40	19.00	16.00	13.00	1.20
	итого		21.74	21.52	87.38	553.36	0.36	14.17	0.18	2.35	240.20	360.63	60.20	3.46
	Обед													
20	Салат из огурцов свежих	100	1.09	6.08	3.64	70.33	0.04	9.50	0.09	0.16	31.50	33.91	16.04	0.94
101	Суп картофельный с крупой	250	7.25	6.75	12.13	104.50	0.11	8.25	0.03	0.63	91.13	165.00	20.25	0.88

279	Тефтели из говядины	100/50	13.75	10.75	14.13	213.75	0.08	1.06	0.11	1.48	163.40	227.00	33.25	1.40
304	Рис отварной	180	3.67	5.42	36.57	210.11	0.03		0.03	0.90	24.61	82.50	19.01	0.53
859	Компот из плодов свежих	200	0.16	0.16	23.88	97.60	0.01	2.80	0.03	0.76	27.40	5.10	3.60	0.18
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.06				24.60	17.40	6.60	0.04
	Хлеб ржаной	40	2.34	0.44	19.76	91.96	0.04				19.20	42.40	10.00	1.24
	итого		29.84	29.80	119.77	835.01	0.37	21.61	0.29	3.93	381.84	573.31	108.75	5.21
	всего		51.58	51.32	207.15	1388.37	0.73	35.78	0.47	6.28	622.04	933.94	168.95	8.67

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп	Прием пищи, наименование	Масса	Пищевые вещества (г)			калорийная ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	8.90	4.10	39.84	191.86	0.02		0.06	0.17	126.00	98.90	6.71	0.23
	Огурец	100	0.02	5.50	3.20	67.28	0.10	0.00	0.05	1.33	21.85	40.02	11.83	0.57
966	Кисломолочный продукт	150	6.68	6.12	6.00	81.50	0.06	4.01	0.06	0.70	136.90	142.50	11.00	1.15
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.06				24.60	17.40	6.60	0.04
951	Кофейный напиток на молоке	200	3.60	4.97	26.20	195.20	0.11	13.70	0.02	0.40	118.00	132.00	29.33	1.90

	итого		20.78	20.89	84.90	582.60	0.35	17.71	0.19	2.60	427.35	430.82	65.47	3.89
	Обед													
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1.31	3.25	5.76	60.40	0.06	7.35	0.03	1.13	24.96	141.30	14.96	0.69
84	Борщ с фасалью и картофелем	250	8.13	6.74	7.36	161.25	0.06	9.88	0.11	1.63	47.38	163.50	17.81	0.56
284	Запеканка картофельная с мясом	280	12.12	16.07	18.16	292.20	0.12	2.80	0.12	1.47	60.24	171.00	39.33	1.37
868	Компот из сухофруктов	200	1.16	0.30	47.26	132.80	0.02	0.80		0.19	64.00	46.00	16.00	0.85
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.06				24.60	17.40	6.60	0.04
	Хлеб ржаной	40	2.34	0.44	19.76	91.96	0.04				19.20	42.40	10.00	1.24
	итого		26.64	27.00	107.96	785.37	0.36	20.83	0.26	4.42	240.38	581.60	104.70	4.75
	всего		47.42	47.89	192.86	1367.97	0.71	38.54	0.45	7.02	667.73	1012.42	170.17	8.64

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

[illegible]

168	Каша рисовая молочная	250	5.98	6.38	33.25	276.23	0.24		0.07		4.13	109.60	22.88	2.10
	Творог детский	100	5.90	9.20	5.80	115.00	0.04	0.50			120.00	135.20	9.00	0.20
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.06				24.60	17.40	6.60	0.04
382	Какао с молоком	200	3.58	2.76	19.21	125.11	0.02	9.20		1.00	103.40	111.11	23.56	1.01
	Нектарин	100	1.10	0.30	8.85	44.00	0.03	5.20	0.11	1.10	6.00	21.00	2.50	0.15
	итого		18.14	18.84	76.77	607.10	0.39	14.90	0.18	2.10	258.13	394.31	64.54	3.50
	Обед													
23	Салат из свежих помидор и лука	100	1.10	6.08	3.74	74.10	0.05	13.50	0.25	0.63	45.40	22.29	15.63	0.88
103	Суп с макаронными изделиями	200	2.69	2.84	23.39	114.75	0.11	2.00		0.14	61.69	85.40	27.00	1.19
246	Гуляш из отварной говядины	25/100	16.70	15.60	7.59	209.60	0.06	1.50	0.03	3.13	108.13	154.88	24.09	0.88
302	Каша рассыпчатая перловая	200	3.96	2.97	29.52	173.20	0.04			0.21	87.60	239.46	15.15	0.65
	Сок фруктовый	200	1.40	0.20	22.20	86.00	0.02	4.00		0.19	38.00	20.00	8.00	0.12
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.06				24.60	17.40	6.60	0.04
	Хлеб ржаной	40	2.34	0.44	19.76	91.96	0.04				19.20	42.40	10.00	1.24
	итого		29.77	28.33	115.86	796.37	0.38	21.00	0.28	4.30	384.62	581.83	106.47	5.00
	всего		47.91	47.17	192.63	1403.47	0.77	35.90	0.46	6.40	642.75	976.14	171.01	8.50

День: четверг
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп	Прием пищи, наименование	Масса	Пищевые вещества (г)			калорийная ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
210	Омлет натуральный	220	16.74	18.40	28.90	424.11	0.21	6.26	0.14	2.08	199.96	337.33	29.64	1.97
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.06				24.60	17.40	6.60	0.04
	Чай с сахаром	200/15	0.53		9.00	40.00		0.27			13.60	22.13		0.04
	Груша	100	0.15	0.40	8.30	47.00	0.03	6.00	0.04	0.40	19.00	16.00	13.00	1.20
	итого		19.00	19.00	55.86	557.87	0.30	12.53	0.18	2.48	257.16	392.86	49.24	3.25
	обед													
45	Винегрет	100	1.41	6.00	14.84	92.80	0.01	6.65	0.09	1.50	70.93	56.50	20.69	1.20
102	Суп гороховый	250	5.49	6.50	27.66	148.25	0.23	5.83		1.26	85.35	120.60	35.58	1.30
289	Рагу овощное с курицей	280	18.17	16.24	46.22	352.78	0.08	12.59	0.16	0.89	118.67	268.40	43.00	1.50
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.06				24.60	17.40	6.60	0.04
	Хлеб ржаной	40	2.34	0.44	19.76	91.96	0.04				19.20	42.40	10.00	1.24
869	Кисель фруктовый	200	0.07	0.04	23.04	111.60		1.80	0.02	0.10	56.00	53.00	0.90	0.10
	итого		29.06	29.42	141.18	844.15	0.42	26.87	0.27	3.75	374.75	558.30	116.77	5.38
	всего		48.06	48.42	197.04	1402.02	0.72	39.40	0.45	6.23	631.91	951.16	166.01	8.63

День: пятница
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп	Прием пищи, наименование	Масса	Пищевые вещества (г)			калорийная ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
182	Каша пшеничная молочная	250	9.13	5.38	34.21	224.00	0.14		0.06	1.00	50.00	163.75	8.33	0.14
3	Бутерброд с сыром	30/15	6.60	8.30	14.83	163.00	0.09	0.32	0.06		139.20	129.00	9.45	0.49
951	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	2.80	3.80	20.30	140.00	0.13	8.00	0.02	0.80	36.00	75.00	29.33	0.90
	Груша	100	0.15	0.40	8.30	47.00	0.03	6.00	0.04	0.40	19.00	16.00	13.00	1.20
	итого		18.68	17.88	77.64	574.00	0.39	14.32	0.18	2.20	244.20	383.75	60.11	2.73
	обед													
59	Салат из моркови	100	0.85	0.51	5.24	81.90	0.05	6.95		1.11	21.19	46.48	21.50	1.31
99	Суп из овощей	250	3.65	8.23	6.50	165.00	0.08	10.38	0.02	1.38	109.88	119.63	17.90	0.78
229	Рыба, тушеная в томатном с овощами	50/100	17.34	11.08	3.18	126.50	0.09	7.38	0.31	1.50	140.75	230.88	25.08	1.20
309	Макароны отварные с маслом	200	4.13	12.13	23.47	326.00	0.08		0.03	0.16	42.67	162.00	9.85	1.00
868	Компот из сухофруктов	200	1.16	0.30	47.26	132.80	0.02	0.80		0.19	64.00	46.00	16.00	0.85

	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.06				24.60	17.40	6.60	0.04
	Хлеб ржаной	40	2.34	0.44	19.76	91.96	0.04				19.20	42.40	10.00	1.24
	итого		31.05	32.89	115.07	970.92	0.42	25.51	0.36	4.34	422.29	664.79	106.93	6.42
	всего		49.73	50.77	192.71	1544.92	0.81	39.83	0.54	6.54	666.49	1048.54	167.04	9.15