

Примерное меню питания школьников

День 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-17 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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

	Обед													
	Щи из свежей капусты с тушенкой	220												
			1.06	4.86	6.82	48.32	0.02	11.65	0.01	0.95	64.40	81.42	12.80	0.42
187	Гречка отварная	150	1.31	4.05	9.04	94.80	0.04	4.70	0.09	0.12	64.56	100.30	16.86	0.72
259	Соус томатный	50	18.60	17.09	16.58	295.00	0.12	3.76	0.14	1.77	98.69	210.63	22.84	0.92
	Сарделька	50	1.16	0.30	47.26	132.80	0.02	0.80		0.19	64.00	46.00	16.00	0.85
	Зел горошек консервир	50												
	Хлеб пшеничный	50	1.58	0.20	9.66	46.76	0.06				24.60	17.40	6.60	0.04
	Чай с сахаром	200	2.34	0.44	19.76	91.96	0.04				19.20	42.40	10.00	1.24
	итого	750	26.05	26.94	109.12	709.64	0.30	20.91	0.24	3.03	335.45	498.15	85.10	4.19
	всего		44.51	44.41	179.38	1213.91	0.60	33.91	0.38	5.33	559.65	851.26	135.40	6.94

День 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-17 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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

Обед														
	Суп лапша домашняя с туш.	200	1.13	4.80	1.87	74.24	0.01	5.32	0.08	0.10	78.37	102.50	12.50	0.86
	Рис отварной	100	5.68	4.72	9.37	123.80	0.08	7.29	0.03	0.34	86.24	147.88	18.22	0.71
	Гуляш с мясом	75	12.08	10.99	7.58	169.20	0.05	5.20	0.04	0.92	76.38	109.80	17.43	0.64
	Чай с лимоном	200	3.67	5.42	36.57	210.11	0.03		0.03	0.90	24.61	82.50	19.01	0.53
	Хлеб	50	1.58	0.20	9.66	46.76	0.06				24.60	17.40	6.60	0.04
	Салат из свежих огурцов	100	2.34	0.44	19.76	91.96	0.04				19.20	42.40	10.00	1.24
			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	705	26.64	26.73	108.69	813.67	0.28	20.61	0.21	3.02	336.80	507.58	87.36	4.20
	всего		42.47	42.53	172.79	1284.65	0.59	32.65	0.34	5.54	579.17	867.56	148.81	7.11

День 3

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-17 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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

Обед														
	Суп гороховый с тушенкой	230	0.88	4.88	3.65	62.16	0.03	9.84	0.03	0.90	14.19	27.57	13.96	0.66
	Рожки отварные с маслом	150	1.41	3.96	6.32	71.80	0.05	8.62	0.08	1.20	59.90	119.20	17.70	0.66
	Соус томатный	50	11.98	13.50	8.80	230.67	0.08	0.27	0.02	0.80	34.53	140.00	26.67	1.07
	Колбаса отварная	50	8.90	4.10	39.84	191.86	0.02		0.06	0.17	126.00	98.90	6.71	0.23
	Чай с сах	200	0.07	0.04	23.04	111.60		1.80	0.02	0.10	56.00	53.00	0.90	0.10
	Хлеб	50	1.58	0.20	9.66	46.76	0.06				24.60	17.40	6.60	0.04
	Салат с капустой и кукурузой	100	2.34	0.44	19.76	91.96	0.04				19.20	42.40	10.00	1.24
	итого	810	27.16	27.12	111.07	806.81	0.28	20.53	0.21	3.17	334.42	498.47	82.54	4.00
	всего		43.84	43.93	179.02	1303.93	0.59	34.41	0.36	5.27	574.02	858.07	138.27	6.75

День 4

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-17лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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

Обед														
	Рассольник с мясом	250	0.88	2.86	5.26	32.00	0.04	4.80	0.14	0.70	36.20	39.00	7.80	0.38
	Картофель туш с капустой с мясом	150	1.44	3.93	6.74	83.00	0.04	6.54	0.06	0.10	99.80	106.68	9.80	0.13
	Компот из с\фр	200	8.42	9.75	3.51	32.80	0.09	1.90	0.02	1.19	75.56	224.73	8.51	1.35
	хлеб	50	10.40	8.70	32.86	336.51	0.12			1.15	43.00	20.25	43.37	0.85
	Горошек зел консервир	50	1.16	0.30	27.06	132.80	0.02	7.60		0.02	32.00	46.00	1.30	0.13
	Батончик	30												
	итого	710	26.22	26.18	104.85	755.83	0.41	20.84	0.22	3.16	330.36	496.46	87.38	4.12
	всего		44.28	44.34	177.72	1284.70	0.72	32.94	0.38	5.56	552.66	829.77	149.04	7.02

День 5

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-17 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Обед														
	Суп рыбный с консервой	200	0.85	3.05	4.19	51.54	0.01	9.67	0.07	0.40	53.60	24.83	7.90	0.22
	Гречка отварная	150	5.20	9.80	12.31	84.80	0.06	7.16	0.05	0.72	47.52	75.78	13.74	0.72
	Котлета	60	11.71	8.60	10.30	143.41	0.08	0.48	0.09	1.30	89.26	207.69	18.40	0.63
	Соус томатный	50	3.10	4.60	18.13	109.73	0.11	2.35	0.03	0.74	38.25	86.95	16.70	0.67
	Хлеб	50	1.30	0.08	30.68	184.64	0.02	1.00			60.48	46.60	13.20	0.56
	Кисель	200	1.58	0.20	9.66	46.76	0.06				24.60	17.40	6.60	0.04
	Горошек консервир	50	2.34	0.44	19.76	91.96	0.04				19.20	42.40	10.00	1.24
	итого	740	26.08	26.77	105.03	712.84	0.38	20.66	0.24	3.16	332.91	501.65	86.54	4.08
	всего		43.54	44.49	176.27	1185.10	0.72	34.01	0.38	5.36	599.75	901.57	138.16	6.71

День 6

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-17 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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

Обед														
	Суп гороховый с туш	220	0.87	4.86	2.91	56.26	0.03	7.60	0.07	0.05	25.20	27.13	12.83	0.59
	Плов из птицы	150	5.80	6.20	9.70	83.60	0.09	6.60	0.02	0.26	72.90	132.00	16.20	0.54
	Хлеб	50	11.00	9.40	11.30	171.00	0.06	0.85	0.09	1.18	143.90	181.60	26.60	0.96
	Чай с лимоном	200	3.67	5.42	36.57	210.11	0.03		0.03	0.90	24.61	82.50	19.01	0.53
	Салат из свеж капусты с кукурузой	100	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	700	25.42	26.68	113.78	757.29	0.32	17.85	0.24	3.15	337.81	488.13	94.84	4.08
	всего		46.08	47.28	196.56	1280.74	0.65	30.22	0.39	5.30	550.61	817.66	145.04	7.07

День 7

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-17лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
	Обед													
	Суп с лапшой домашней с туш	200	1.05	2.60	4.61	48.32	0.05	5.88	0.02	0.90	19.97	122.64	11.97	0.39
	Рожки отварные	150	6.50	5.39	3.40	105.00	0.03	7.90	0.08	1.30	37.90	159.40	14.25	0.21
	Соус томатный	50	10.59	14.30	10.62	204.00	0.09	2.10	0.09	1.10	45.18	135.80	29.50	0.80
	Колбаса отварная	60	1.16	0.30	47.26	132.80	0.02	0.80		0.19	64.00	46.00	16.00	0.85
	хлеб	50	1.58	0.20	9.66	46.76	0.06				24.60	17.40	6.60	0.04
	Чай с сах	200	2.34	0.44	19.76	91.96	0.04				19.20	42.40	10.00	1.24
	Салат из капусты с зел горошком	100												
	итого	790	23.22	23.23	95.31	628.84	0.29	16.68	0.19	3.49	210.85	523.64	88.32	3.53
	всего		43.99	43.72	178.21	1184.53	0.60	34.39	0.36	5.56	629.46	938.45	149.06	7.19

День 8

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-17лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
	Обед													
	Щи с капустой с туш	220	0.88	4.86	2.99	59.28	0.04	10.80	0.18	0.50	36.32	17.83	12.50	0.62
	Гречка отварная	150	2.15	2.27	18.71	83.80	0.09	1.60		0.11	49.35	68.32	21.60	0.87
	Соус томатный	50	13.36	14.08	5.27	164.00	0.05	1.20	0.01	2.50	86.50	127.90	19.27	0.70
	Сарделька отварная	50	2.97	2.90	22.14	122.40	0.03			0.16	65.70	183.27	11.36	0.34
	Хлеб	50	1.40	0.20	22.20	86.00	0.02	4.00		0.19	38.00	20.00	8.00	0.12
	Салат витаминный	100	1.58	0.20	9.66	46.76	0.06				24.60	17.40	6.60	0.04
	Чай с сах	200												
	итого	800	24.68	24.95	100.73	654.20	0.33	17.60	0.19	3.46	319.67	477.12	89.33	3.93
	всего		41.62	41.71	168.45	1206.05	0.67	32.50	0.35	5.56	577.77	863.13	149.29	6.91

День 9

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-17лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
	обед													
	Борщ с туш	220	1.13	4.80	3.87	74.24	0.01	5.32	0.08	1.20	56.74	45.20	16.55	0.96
	Каша перловая	150	4.39	5.20	22.13	118.60	0.18	4.66		1.01	68.28	96.48	28.46	1.04
	Сосиска отварн	50	14.56	13.72	32.60	317.50	0.07	11.33	0.14	0.80	106.80	232.60	38.70	1.35
	Соус томатный	50	1.58	0.20	9.66	46.76	0.06				24.60	17.40	6.60	0.04
	кисель	200	2.34	0.44	19.76	91.96	0.04				19.20	42.40	10.00	1.24
	Салат из свеж овощей	100	0.07	0.04	23.04	111.60		1.80	0.02	0.10	56.00	53.00	0.90	0.10
	итого	770	24.07	24.40	111.06	760.66	0.36	23.11	0.24	3.11	331.62	487.08	101.21	4.73
	всего		40.03	40.30	160.02	1241.42	0.60	33.68	0.39	5.21	552.42	818.61	142.61	7.21

День 10

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-17лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	обед													
	Суп с крупой и томатом	200	0.68	0.41	4.19	65.52	0.04	5.56		0.89	16.95	37.18	19.20	1.05
	Картофель тушеный	100	2.92	6.58	5.20	132.00	0.06	8.30	0.01	1.10	87.90	95.70	14.90	0.62
	Тефтели	60	13.87	8.86	2.54	101.20	0.07	5.90	0.28	1.20	112.60	184.70	18.46	0.96
	Компот из с\фр	200	3.10	9.10	17.60	244.50	0.06		0.02	0.12	32.00	121.50	8.14	0.75
	хлеб	50	1.16	0.30	47.26	132.80	0.02	0.80		0.19	64.00	46.00	16.00	0.85
	Винегрет	100	1.58	0.20	9.66	46.76	0.06				24.60	17.40	6.60	0.04
			2.34	0.44	19.76	91.96	0.04				19.20	42.40	10.00	1.24
	итого	690	25.65	25.89	106.21	814.74	0.35	20.56	0.31	3.50	357.25	544.88	93.30	5.51
	всего		42.50	42.69	173.81	1343.94	0.71	34.88	0.48	5.50	591.45	895.88	149.58	8.13

