Подробный состав блюд в меню для Школьников 5-11 классов

	В	возраст	12 лет і	і старш	e														
При		Bec	Пищ	евые в	ещества	Энергетичес			Витамі	ины				Ми	неральн	ые вещес	тва		
ем пищ	Наименование	блю	Бел	Жи	Углево	кая	~	24	20			~			_		<u>u</u>		_
И	блюда	да	ки	ры	ды	ценность	C	B1	B2	A	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	Йод	Se	F
		гра мм	(г/су т)	(г/су т)	(г/сут)	(ккал/сут)	(мг/с ут)	(мг/с ут)	(мг/с ут)	(рет.экв/ сут)	(мкг/с ут)	(мг/су т)							
									День	1									
	Закуска свекольная с																		
Обед	огурцами солеными	100	5,67	3,27	10,5	82,7	7,5	0,08	0,08	95,5	0	81,8	43,5	21,8	0,17	134,6	0,007	0,007	0,3
	Котлеты домашние	100	7,2	8,1	16,6	122	1,7	0,13	0,07	33,7	5	91,1	73,7	8,6	0.63	51	0,008	0,0007	0,027
	Соус красный осн.	50	0,1	4,5	4,9	116,8	4,2	0.06	0,05	9,4	0	39,2	32,6	4,1	0,6	32,3	0,0056	0	0,025
	Рис припущенный	180	7,32	7,9	31,2	189	0,16	0,068	0,034	35,5	0	94	83,5	6	1,3	30,9	0,012	0	0,023
	Компот с/фр+С	180	0,45	0	16,8	83,4	10	0,008	0,034	28	0,9	55,8	47,8	5	0,45	20	0,012	0,004	0,05
	Хлеб ржаной	72	6,12	2,3	31	186	0,28	0,075	0,075	0	0	52,5	90	31,2	1,4	43,7	0,0017	0	0,16
	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,7	26,1	164	0,12	0,24	0,06	0	0	75	77,4	24,6	2,1	28,5	0,0075	0,002	0.08
Ито го за обед		742	33,2	28,7	137,1	943,9	23,96	0,668	0,384	202,1	5,9	489,4	448,5	101,3	6,65	341	0,0468	0,0137	0,862

	Возг	раст 12 л	пет и ст	арше															
При ем		Bec			ещества	Энергетичес		ı	Витамі	іны				Ми	неральн	ые веще	ства		
пищ	Наименование блюда	блю да	Бел ки	Жи ры	Углево ды	кая ценность	C	B1	B2	A	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	Йод	Se	F
		гра мм	(г/ с у т)	(г/су т)	(г/сут)	(ккал/сут)	(мг/с ут)	(мг/с ут)	(мг/с ут)	(рет.экв/ сут)	(мкг/с ут)	(мг/с ут)							
								Де	нь 2										
Обед																			
	Свеж.огурец	100	1,08	0,11	2	10,8	5,8	0,18	0,2	2,83	0	32,5	33,5	9,16	0,43	65,6	0,002	0	0,16
	Гуляш (куриное филе)	100	10,6	21,4	16,6	148,2	1,7	0,13	0,15	144,8	0,6	91	184,8	21,5	0,19	233	0,011	0,03	0,28
	Макаронные изд.отварные	180	7,32	7,92	26	157,5	0,14	0,06	0,03	30,8	0	81,4	72,4	5,2	1,14	26,8	0,009	0	0,19
	Компот из изюма+С	180	0,45	0	16,8	83,4	10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	25	0,15	20	0,001	0,004	0,05
	Хлеб ржаной	72	6,12	2,3	31	186	0,28	0,075	0,075	0	0	52,5	90	31,2	1,4	43,7	0,001 7	0	0,16
	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,7	26,1	164	0,12	0,24	0,06	0	0	75	77,4	24,6	2,1	28,5	0,007 5	0,002	0,08
Итог о за обед		692	31,9	34,4	118,5	749,9	18,04	0,7	0,53	206,4	1,5	388,2	505,9	116,7	5,41	418	0,032	0,036	0,92

	Воз	раст 12 .	лет и ст	арше					Витами	ІНЫ				Минера	льные в	ещества			
Прием пищи	Наименование блюд Бел Жи Углево блюда а ки ры ды					Энергетичес кая ценность	C	B1	B2	A	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	Йод	Se	F
		грам м	(г/су т)	(г/су т)	(г/сут)	(ккал/сут)	(мг/с ут)	(мг/с ут)	(мг/с ут)	(рет.экв/ сут)	(мкг/с ут)	(мг/с ут)							
		грам (г/су (г/су м т) т) (г/сут) (кк						Де	нь 3										
	Помидор свежий	100	2,78	0,64	11,8	46	13,4	0,05	0,04	60	0	54,6	49,8	6,1	0,8	16,4	0,01	0	0,32
	Рыба туш.в томате с овощами	100	7,25	12,4	19	173	4	0,09	0,12	67,5	2,5	110	76,6	6,12	1,11	77	0,027	0,000 25	0,23
	Картоф.пюре	180	7,3	9,6	28,8	198	6,23	0,15	0,15	45,1	4,3	92,7	88,8	11,07	0,96	68,5	0,008	0,009	0,22
	Компот с/фр+С	180	0,45	0	16,8	83,4	10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	5	0,45	20	0,005	0,004	0,05
	Хлеб ржаной	72	6,12	2,3	31	186	0,28	0,075	0,075	0	0	52,5	90	31,2	1,4	43,7	0,001 7	0	0,16
	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,7	26,1	164	0,12	0,24	0,06	0	0	75	77,4	24,6	2,1	28,5	0,007 5	0,002	0,08
Итого за обед		692	30,3	27,6 4	133,5	850,4	34,03	0,62	0,46	200,6	7,7	440,6	430,4	84,09	6,82	254,1	0,059	0,015 25	1,06

	Возра	аст 12 л	ет и ста	арше															
При ем		Bec	Пиш	евые ве	ещества	Энергетиче		ı	Витамі	ины				Ми	неральн	ые веще	ства	ı	
пищ		блю	Бел	Жи	Углево	ская	•	D4	D4					3.6		•	×	a	
И	Наименование блюда	да	КИ	ры	ды	ценность	C	B1	B2	A	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	Йод	Se	F
		(г/су	(г/су	(г/су			(мг/с	(мг/с	(мг/с	(рет.экв/	(мкг/с	(мг/с	(мг/с	(мг/с	(мг/с	(мг/с	(мг/с	(мг/с	(мг/с
		т)	т)	т)	(г/сут)	(ккал/сут)	yt)	ут)	yT)	сут)	ут)	ут)	ут)	ут)	yT)	yT)	ут)	yt)	yT)
				ı				Ден	ь 4						T	T			
	Маринад овощной с томатом	100	3,2	8,7	13,7	142	14,2	0,07	0,08	32	0	26	55	31,8	1,1	35	0,002 5	0	0,004
	Плов (куриное филе)	230	12,2	10,7	15,2	106	1,03	0,08	0,26	230	0	21,8	81	68,6	1,04	220,4	0,003	0,02	1,38
	К-т из кураги +С	180	0,65	0	19,8	110	12	0,02	0,018	33	1,08	66	57,8	6,2	0,54	24	0,006	0	0,06
	Хлеб ржаной	72	6,12	2,3	31	186	0,28	0,075	0,075	0	0	52,5	90	31,2	1,4	43,7	0,001 7	0	0,16
	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,7	26,1	164	0,12	0,24	0,06	0	0	75	77,4	24,6	2,1	28,5	0,007 5	0,002	0,08
Ито го за обед		642	28,5	24,4	105,8	708	27,63	0,485	0,493	295	1.08	241,3	361,2	162,4	6,18	351,6	0,020	0,022	1,684

	Возр	аст 12 л	пет и ст	арше															
При ем		Bec	Пиш	евые в	ещества	Энергетичес			Витамі	ины				Ми	неральн	ые веще	тва		
пищ		блю	Бел	Жи	Углево	кая													
И	Наименование блюда	да	ки	ры	ды	ценность	C	B1	B2	A	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	Йод	Se	F
		(г/ с у	(г/ с у	(г/су	(г/сут)	(ккал/сут)	(мг/с vт)	(мг/с vт)	(мг/с vт)	(рет.экв/ сут)	(мкг/с vт)	(мг/с vт)	(мг/с vт)	(мг/с vт)	(мг/с ут)	(мг/с vт)	(мг/с vт)	(мг/с vт)	(мг/с vт)
	день 5 День 5																		
	С-т "оригинальный"	100	2,4	7,27	13,5	140,3	2,2	0,05	0,091	119,6	0	1,8	33,5	52,4	2,6	238	0,001	0	0,53
	Тефтели с рисом с/с	100	7,5	8,6	19,7	206	0,96	0,1	0,12	30	0,1	100,6	81,4	18,2	0,8	54	0,022	0	0,41
	Макаронные изд.отварные	180	7,32	7,92	31,2	189	0,16	0,068	0,03	35,5	0	93,9	83,5	6	1,3	30,9	0,012	0	0,22
	Компот с/фр+С	200	0,72	0	22	122	13	0,022	0,02	36,6	1,2	73	64,2	6,8	0,6	26,6	0,006 6	0	0,066
	Хлеб ржаной	72	6,12	2,3	31	186	0,28	0,075	0,075	0	0	52,5	90	31,2	1,4	43,7	0,001 7	0	0,16

	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,7	26,1	164	0,12	0,24	0,06	0	0	75	77,4	24,6	2,1	28,5	0,007 5	0,002	0,08
Ито																			
го за			30,4	28,7													0,050		1
обед		712	6	9	143,5	1007,3	16,72	0,555	0,396	221,7	1,3	396,8	430	139,2	8,8	421,7	8	0,002	1,466

	Возра	ст 12 л	ет и ста	арше															
При ем		Bec	Пищ	евые ве	ещества	Энергетиче			Витамі	ины					Мине	ралы			
пищ		блю	Бел	Жи	Углев	ская											J		
И	Наименование блюда	да	ки	ры	оды	ценность	C	B1	B2	A	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	Йод	Se	F
		(г/с	(г/с	(г/с			(мг/с	(мг/с	(мг/с	(рет.экв/	(мкг/	(мг/су							
		yT)	yT)	yT)	(г/сут)	(ккал/сут)	ут)	ут)	ут)	сут)	сут)	T)	т)	T)	т)	T)	т)	T)	T)
									День 6										
	Свеж.огурец	100	0,8	0,1	2,5	14	10	0,03	0,04	0,1	0	23	42	14	0,6	14,1	0,003	0	0,017

	Оладьи из печени	101	3,7	1,01	3,8	87	6,2	0,06	0,06	81,7	0,06	14,1	37,7	9,6	0,22	196	0,004	0,0148	0,51
	Соус красный осн.	50	0,1	4,5	4,9	116,8	0,35	0,03	0,03	60	0	8,5	40,5	5,5	0,2	22,5	0	0	0
	Картоф.пюре	180	7,3	9,6	28,8	198	6,23	0,15	0,15	45,1	4,3	92,7	88,8	11,07	0,96	68,5	0,008	0,009	0,22
	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,2	8,2	66,6	3,4	0	0,05	0	0	41,5	2	2,2	0,3	5,3	0	0	0
	Хлеб ржаной	72	6,12	2,3	31	186	0,28	0,075	0,075	0	0	52,5	90	31,2	1,4	43,7	0,0017	0	0,16
	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,7	26,1	164	0,12	0,24	0,06	0	0	75	77,4	24,6	2,1	28,5	0,0075	0,002	0,08
Ито го за			24,8	20,4															
обед		763	2	1	105,3	832,4	26,58	0,585	0,465	186,9	4,36	307,3	378,4	98,17	5,78	378,6	0,0242	0,0258	0,987

	Возј	раст 12 л	ет и стај	рше					Витам	ины				Минера	льные в	ещества			
		Bec	Пищ	евые веі	щества	Энергетич													
Прием	Наименование	блюд	Белк	Жир	Углев	еская													
пищи	блюда	a	И	к жир Углев еская ценность				B1	B2	A	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	Йод	Se	\mathbf{F}

		(г/сут	(г/су т)	(r/cy T)	(г/сут)	(ккал/сут)	(мг/с ут)	(мг/с ут)	(мг/с ут) нь 7	(рет.экв /сут)	(мкг/ сут)	(мг/с ут)	(мг/с ут)						
	Икра кабачковая	100	1,2	13,1	7,7	121	4,7	0,03	0,03	131,3	0	105,3	53,3	46,3	0,8	252	0	0	0
	Котлеты, биточки (курица)	100	12,6	14	7,6	208	1,68	0,16	0,22	22,6	0,16	30,2	144	17	1,2	72,6	0,006	0,000 2	0,25
	Соус красный осн.	50	0,1	4,5	4,9	116,8	0,35	0,03	0,03	60	0	8,5	40,5	5,5	0,2	22,5	0	0	0
	Рис припущенный	180	7,32	7,9	31,2	189	0,16	0,068	0,034	35,5	0	94	83,5	6	1,3	30,9	0,012	0	0,22
	Компот с/фр+С	180	0,45	0	16,8	83,4	10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	5	0,45	20	0,005	0,004	0,05
	Хлеб ржаной	72	6,12	2,3	31	186	0,28	0,075	0,075	0	0	52,5	90	31,2	1,4	43,7	0,001 7	0	0,16
	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,7	26,1	164	0,12	0,24	0,06	0	0	75	77,4	24,6	2,1	28,5	0,007 5	0,002	0,08
Итого за обед		742	34,19	44,5	125,3	1068,2	17,29	0,618	0,464	277,4	1,06	421,3	536,5	135,6	7,45	470,2	0,032	0,006 2	0,76

	Возр	аст 12 л	ет и стај	рше															
		Bec	Пище	евые веі	цества	Энергетич			Витами	ІНЫ				Ми	неральні	ые вещес	тва		
Прием	Наименование	блюд	Белк	Жир	Углев	еская		D.1	D4		17			3.5		T 7	*	G	
пищи	блюда	a	И	Ы	оды	ценность	С	B1	B2	A	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	Йод	Se	F
		(-1	(-1	(-1			((((((((((((/-	(
		(г/су т)	(г/су т)	(г/су т)	(г/сут)	(ккал/сут)	(мг/с ут)	(мг/с vт)	(мг/с ут)	(рет.экв /сут)	(мкг/ сут)	(мг/с ут)	(мг/с ут)	(мг/с vт)	(мг/с ут)	(мг/с ут)	(мг/с vт)	(мг/с ут)	(мг/с ут)
			1 -7	<u> </u>	(1,0,1)	(1111111111111)	1 3 - 7	1 3 - 7	<u> </u>			1 3 - 7	1 3 - 1	1 3 - 1	1 3 - 1	J - /	J ~ J	J - J	J - J
	T	T		ı	T		,	Де	нь 8		ı	T	1	ı	T				
	Закуска свекольная																	[
Обед	с огурцами солеными	60	5,67	3,27	10,5	82,7	7,5	0.08	0,08	95,5	0	81,8	43,5	21,8	0,17	134,6	0,007	0,007	0.3
ООСД	COSTCHIBINITI	00	3,07	3,27	10,5	02,7	7,5	0,00	0,00	75,5		01,0	75,5	21,0	0,17	134,0	0,007	0,000	0,5
	Котлеты домашние	100	7,2	8,1	16,6	122	1,7	0,13	0,07	33,7	5	91,1	73,7	8,6	0,63	51	0,008	7	0,027
																	0,005		
	Соус красный осн.	50	0,1	4,5	4,9	116,8	4,2	0,06	0,05	9,4	0	39,2	32,6	4,1	0,6	32,3	6	0	0,025
	Каша гречневая	180	5,9	5,3	18,9	142,8	0,14	0,13	0,09	30,7	0,57	76,2	103	8,6	0,74	49,5	0,014	0,000 13	0,22
	Компот с/фр+С	180	0,45	0	16,8	83,4	10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	5	0,45	20	0,005	0,004	0,05
																	0,001		
	Хлеб ржаной	72	6,12	2,3	31	186	0,28	0,075	0,075	0	0	52,5	90	31,2	1,4	43,7	7	0	0,16
	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,7	26,1	164	0,12	0,24	0,06	0	0	75	77,4	24,6	2,1	28,5	0,007 5	0,002	0,08
Итого	Алео пшеничный	00	0,4	2,1	20,1	104	0,12	0,24	0,00	0	U	13	77,4	24,0	Δ,1	20,3	0,048	0,002	0,08
за обед		702	31,84	26,17	124,8	897,7	23,94	0,73	0,44	197,3	6,47	471,6	468	103,9	6,09	359,6	8	83	0,862

	Возрас	т 12 лет	и стар	ше															
		Bec	Пище		ещества	Энергетич			Витами	іны				Ми	неральн	ые вещес	тва		
Прием пищи	Наименование блюда	блюд а	Бел ки	Жи ры	Углев оды	еская ценность	C	B1	B2	A	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	Йод	Se	F
		(г/су т)	(г/с ут)	(г/с ут)	(г/сут)	(ккал/сут)	(мг/с ут)	(мг/с ут)	(мг/с ут)	(рет.экв /сут)	(мкг/ сут)	(мг/с ут)							
								Д	ень 9										
	Свеж.огурец	100	1,08	0,11	2	10,8	5,8	0,18	0,2	2,83	0	32,5	33,5	9,16	0,43	65,6	0,002 6	0	0,16
	Гуляш (куриное филе)	100	10,6	21,4	16,6	148,2	1,7	0,13	0,15	144,8	0,6	91	184,8	21,5	0,19	233	0,011	0,03	0,28
	Макаронные изд.отварные	180	7,32	7,92	26	157,5	0,14	0,06	0,03	30,8	0	81,4	72,4	5,2	1,14	26,8	0,009	0	0,19
	Компот из изюма+С	180	0,45	0	16,8	83,4	10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	25	0,15	20	0,001	0,004	0,05
	Хлеб ржаной	72	6,12	2,3	31	186	0,28	0,075	0,075	0	0	52,5	90	31,2	1,4	43,7	0,001 7	0	0,16
	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,7	26,1	164	0,12	0,24	0,06	0	0	75	77,4	24,6	2,1	28,5	0,007 5	0,002	0,08
Итого за обед		692	31,9 7	34,4	118,5	749,9	18,04	0,7	0,53	206,43	1,5	388,2	505,9	116,6 6	5,41	417,6	0,032 8	0,036	0,92

Возраст 12 лет и старше					Витамины				Минеральные вещества										
		Bec		Пищев вещест		Энергетич													
Прием пиши	Наименование блюда	блюд а	Бел ки	Жи ры	Углев оды	еская ценность	C	B1	B2	A	Л	Ca	P	Mg	Fe	K	Йод	Se	F
	on on	(г/сут	(г/с vт)	(г/с ут)	(г/сут)	(ккал/сут)	(мг/с vт)	(мг/с ут)	(мг/с vт)	(рет.экв /сут)	(мкг/ cvт)	(мг/с VT)	(мг/с vт)	(мг/с vт)	(мг/с vт)	(мг/с vт)	(мг/с vт)	(мг/с ут)	(мг/с ут)
		,				/		, , ,			, , ,	,	. /	,		,			,
								День	10										
	Помидор свежий	100	2,78	0,64	11,8	46	13,4	0,05	0,04	60	0	54,6	49,8	6,1	0,8	16,4	0,01	0	0,32
	Рыба туш.в томате с овощами	100	7,25	12,4	19	173	4	0,09	0,12	67,5	2,5	110	76,6	6,12	1,11	77	0,027	0,000 25	0,23
	Картоф.пюре	180	7,3	9,6	28,8	198	6,23	0,15	0,15	45,1	4,3	92,7	88,8	11,07	0,96	68,5	0,008	0,009	0,22
	Компот с/фр+С	180	0,45	0	16,8	83,4	10	0,01 5	0,01 5	28	0,9	55,8	47,8	5	0,45	20	0,005	0,004	0,05
	Хлеб ржаной	72	6,12	2,3	31	186	0,28	0,07 5	0,07 5	0	0	52,5	90	31,2	1,4	43,7	0,001 7	0	0,16
	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,7	26,1	164	0,12	0,24	0,06	0	0	75	77,4	24,6	2,1	28,5	0,007 5	0,002	0,08
Итого за обед		692	30,3	27,6 4	133,5	850,4	34,0	0,62	0,46	200,6	7,7	440,6	430,4	84,09	6,82	254,1	0,059	0,015 25	1,06