

Подробный состав блюд в меню для Школьников 5-11 классов

Возраст 12 лет и старше																				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F	
		грамм	(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)	(ккал/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(рет.экв/сут)	(мкг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)
День 1																				
Обед	Закуска свекольная с 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	0,22	
	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	0,0017	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	
Итого за обед		742	33,26	28,77	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	

Возраст 12 лет и старше							Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углеводы														
День 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	0,0026	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	0,0017	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
Итого за обед		692	31,97	34,43	118,5	749,9	18,04	0,7	0,53	206,4	1,5	388,2	505,9	116,7	5,41	418	0,0328	0,036	0,92

Возраст 12 лет и старше						Витамины					Минеральные вещества								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углеводы														
		грамм	(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)	(ккал/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(рет.экв/сут)	(мкг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)
День 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	0,00025	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	0,0017	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
Итого за обед		692	30,3	27,64	133,5	850,4	34,03	0,62	0,46	200,6	7,7	440,6	430,4	84,09	6,82	254,1	0,0592	0,01525	1,06

Возраст 12 лет и старше							Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	С (мг/сут)	В1 (мг/сут)	В2 (мг/сут)	А (рет.экв/сут)	Д (мкг/сут)	Са (мг/сут)	Р (мг/сут)	Mg (мг/сут)	Fe (мг/сут)	К (мг/сут)	Йод (мг/сут)	Se (мг/сут)	F (мг/сут)
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)														
День 4																			
	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	0,0025	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	0,0017	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
Итого за обед		642	28,57	24,4	105,8	708	27,63	0,485	0,493	295	1,08	241,3	361,2	162,4	6,18	351,6	0,0207	0,022	1,684

Возраст 12 лет и старше							Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С	В1	В2	А		Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углеводы					Д									
		(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)	(ккал/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(рет.экв/сут)	(мкг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)
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	0,0066	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	0,0017	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
Итого за обед		712	30,46	28,79	143,5	1007,3	16,72	0,555	0,396	221,7	1,3	396,8	430	139,2	8,8	421,7	0,0508	0,002	1,466

Возраст 12 лет и старше						Витамины					Минералы								
Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углеводы														
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
Итого за обед		763	24,82	20,41	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

Возраст 12 лет и старше						Витамины					Минеральные вещества								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углеводы														

		(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)	(ккал/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(рет.экв/сут)	(мкг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)
День 7																			
	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	0,0002	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	0,0017	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
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	0,0322	0,0062	0,76

Возраст 12 лет и старше							Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
		(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)	(ккал/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(рет.экв/сут)	(мкг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)
День 8																			
Обед	Закуска свекольная 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
	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	0,007	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	0,005	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	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	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	0,002	0,08
Итого 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	0,048	0,013	0,862

Возраст 12 лет и старше							Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	С (мг/сут)	В1 (мг/сут)	В2 (мг/сут)	А (рет.экв/сут)	Д (мкг/сут)	Са (мг/сут)	Р (мг/сут)	Mg (мг/сут)	Fe (мг/сут)	К (мг/сут)	Йод (мг/сут)	Se (мг/сут)	F (мг/сут)
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)														
День 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	0,0026	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	0,0017	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
Итого за обед		692	31,97	34,43	118,5	749,9	18,04	0,7	0,53	206,43	1,5	388,2	505,9	116,66	5,41	417,6	0,0328	0,036	0,92

Возраст 12 лет и старше							Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	С (мг/сут)	В1 (мг/сут)	В2 (мг/сут)	А (рет.экв/сут)	Д (мкг/сут)	Са (мг/сут)	Р (мг/сут)	Mg (мг/сут)	Fe (мг/сут)	К (мг/сут)	Йод (мг/сут)	Se (мг/сут)	F (мг/сут)
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)														
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	0,00025	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	0,0017	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
Итого за обед		692	30,3	27,64	133,5	850,4	34,03	0,62	0,46	200,6	7,7	440,6	430,4	84,09	6,82	254,1	0,0592	0,01525	1,06

