

"Согласовано"
 Директор МОУ СШ _____

20 ____ г.

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

1 День 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										№ рец.			
		Б	Ж	У	6		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К		I	F	Se
Итого за Завтрак																				
	560	22	38,09	99,6		892,32	0,53	0,21	2,9	44,94	0,72	53,43	317,55	75,51	4,45	424,77		0,1	0,04	111
Итого за Обед																				
	800	30,48	44,4	93,11		893,73	0,97	0,36	7,17	345,4	0,23	69,76	477,75	208,51	9,15	778,24		0,02	0,19	406
Итого за Полдник																				
	400	12,68	14,37	69,16		464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	167,34	31,37	6,81	411,14		0,01	0,05	418
Итого за День																				
	1750	65,16	96,96	261,87		2190,49	1,67	0,84	20,07	510,99	1,96	191,64	956,64	315,39	20,41	1614,15		0,03	0,34	386



2 день 1 недели

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	199							
Каша "Дружка" жидкая с маслом сливочным 250г/7	257	8,09	13,47	45,84	337,98	0,17	0,22	1,67	80,72	0,21	168,94	207,88	48,98	1,08	263,69	0,01	0,03	0,01	7							
Сыр полужирный	10	2,6	2,61	17,88	34,4	0,03	0,03	0,08	25,8	0,53	100	64	4,5	0,1	9,5	0,01	0,02	0,01	416							
Какао на молоке	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22		125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02	0,01	386							
Витаминизированный батон изюмный	35	2,63	1,02	17,99	91,7	0,04	0,01	10			6,65	22,75	4,55	0,42	32,2		0,01	0,01								
Батон изюмный	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	27,8		0,02	0,06								
Рйолоко	602	16,86	20,83	91,51	626,5	0,28	0,44	18,33	128,52	0,74	417,01	421,83	98,03	4,81	790,05	0,02	0,01	0,01	55							
Итого за Завтрак																										
Суп картофельный с ржаными консервами	250	5,87	11,4	17,81	197,81	0,14	0,12	21,83	205,5	4,03	32,16	126,88	38,64	1,51	661,75	0,01	0,35	0,01	55							
Макаронные изделия отварные	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,53	1,5	287,91		0,02		218							
Тедтели с соусом 70/50	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04	0,1	25,92	0,08	22,71	70,42	12,61	1,3	96,93		0,1		411							
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01			0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1											
Чай с низким содержанием сахара	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02								
Хлеб ржаной	800	28	40,81	120,87	962,41	0,64	0,31	27,37	302,6	4,47	107,73	364,07	87,18	5,71	1118,19	0,01	0,48	0,05	406							
Итого за Обед																										
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	418							
Сок	200	0,2	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	27,8		0,01	0,02								
Рйолоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,07	386							
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	468,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,07								
Итого за День	1802	57,54	76,01	281,54	2053,34	1,09	1,02	56,7	551,87	6,22	593,19	947,24	216,58	17,33	2319,38	0,04	0,35	0,07								

3 день 1 недели

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	249							
Пудинг из творога с джемом 140/50	190	22,88	8,63	60,85	411,65	0,09	0,36	1,03	99,1	0,57	215,48	284,32	38,1	1,33	211,73	0,01	0,04	0,01	411							
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01		0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1											
Батон изюмный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02	10			11,4	39	7,8	0,72	55,2		0,01	0,01	386							
Рйолоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,07								
Итого за Завтрак	550	27,96	10,82	111,51	657,16	0,19	0,41	11,13	99,6	0,57	248,13	342,56	59,3	5,1	570,03	0,01	0,15	0,01	87							
Суп картофельный с горохом	280	7,96	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24	0,45	42,17	109,55	43,65	2,67	564,76		0,01	0,03	411							
Плов со свиной	220	14,45	28,57	52,38	525	0,41	0,14	4,41	520,48	0,45	25,12	228,26	62	2,15	357,34		0,1									
Чай с низким 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	33,25		0,03	0,02								
Хлеб ржаной	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	0,05								
Малина	50	2,75	7,76	22,84	112,67	0,04	0,32	19,98	780,19	0,54	106,77	415,49	123,34	6,61	1051,09		0,15	0,05	406							
Итого за Обед	805	28,56	41,79	130,68	1013,79	0,33	0,23	120,75		1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	418							
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	418							
Сок	200	0,2	0,2	20,2	92	0,02	0,02	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,07								
Рйолоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,07								
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	468,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,07								
Итого за День	1755	69,22	66,98	311,35	2135,38	1,2	1,2	41,11	980,54	2,12	423,35	919,39	214,01	18,52	2032,26	0,02	0,35	0,07								

6 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	7		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Са	P	Mg	Fe	K	I	F	Se								
																				8	9	10	11	12	13	14	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Плов со свинойной	220	14.45	28.57	52.38	525	0.41	0.14	4.41	520.48	0.45	25.12	228.26	62	2.15	357.34				411								
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61.26	0.03	0.01	0.1	0.5		5.4	8.24	4.4	0.87	25.25				332								
Чай с сахаром	30	2.25	0.87	15.42	78.6	0.03	0.01				5.7	19.5	3.9	0.36	27.6				411								
Батон поджаренный	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10			16	11	9	2.2	278				386								
Рыболо	550	17.3	29.89	92.61	711.86	0.47	0.18	14.51	520.98	0.45	52.22	267	79.3	5.58	688.19				87								
Итого за Завтрак																											
Сул. картофельный с горошком	280	7.86	4.9	24.29	173.11	0.33	0.1	13.38	226.24	0.12	42.17	109.55	43.65	2.67	564.76				271								
Котлета рыбная	100	17.77	9.78	17.63	256.94	0.13	0.15	0.26	16.9	0.12	66.09	229.87	50.86	1.5	86.2				339								
Картофельное пюре	200	4.35	5.37	29.39	183.84	0.21	0.17	34.34	32.5	0.07	61.22	129.6	43.98	1.63	1016.73				411								
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61.26	0.06	0.02	0.1	0.5		5.4	8.24	4.4	0.87	25.25				386								
Хлеб ржаной	50	3.25	0.5	21	100	0.06	0.02				10	32.5	7	0.55	46.5				87								
Итого за Обед																											
Выпечное изделие	100	11.28	13.77	39.16	325.43	0.12	0.23		120.75	1.01	38.45	136.34	14.37	1.81	133.14				418								
Сок	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8	278				386								
Рыболо	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10			16	11	9	2.2	278				87								
Итого за Полдник																											
Батончик к чаю	400	12.68	14.37	69.16	464.43	0.17	0.27	10	120.75	1.01	68.45	161.34	31.37	6.81	411.14				411								
Итого за День																											
	1780	63.41	64.86	269.09	1951.44	1.37	0.9	72.59	917.87	1.65	305.55	936.1	260.56	19.61	2838.77				20								
Итого за День																											
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
2	3	4	5	6	7	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Са	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	20								
																				8	9	10	11	12	13	14	15
Полдн-ебед на свинойной	100	15.81	29.8	12.05	379.74	0.5	0.18	1.11	12	0.08	36.68	181.8	27.78	1.9	309.68				330								
Каша гречневая рассыпчатая с овощами консервированными	210	10.35	7.03	46.88	291.86	0.35	0.17	0.96	28.8	0.08	27.53	245.5	161.68	5.45	319.4				411								
200/10	200	0.2	0.05	15.01	61.26	0.01	0.01	0.1	0.5		5.4	8.24	4.4	0.87	25.25				386								
Чай с сахаром	45	3.38	1.31	23.13	117.9	0.05	0.01	2.17	41.3	0.16	78.16	464.79	199.71	8.76	695.73				111								
Батончик к чаю	555	29.74	38.19	97.08	850.76	0.9	0.37																				
Итого за Завтрак																											
Сул. вермишелевый с мясом	265	5.61	12.52	16.01	199.39	0.16	0.05	1.76	205.8	0.15	18.89	66.33	14.4	0.92	128.76				406								
250/15	120	10.12	23.68	17.4	323.6	0.31	0.12	5.44	70.68	0.36	37.61	126.03	24.33	1.5	287.91				332								
Тедтели с соусом 7/0/50	180	4.58	4.69	48.02	252.67	0.05	0.03	0.1	25.11	0.07	14.47	100.49	32.9	0.72	66.47				411								
Рис отварной	200	0.2	0.05	15.01	61.26	0.01	0.01	0.1	0.5		5.4	8.24	4.4	0.87	25.25				386								
Чай с сахаром	45	2.93	0.45	18.9	90	0.05	0.01	7.3	302.09	0.58	85.37	330.34	82.33	4.51	550.24				111								
Хлеб ржаной	810	23.44	41.39	115.34	926.92	0.57	0.22																				
Итого за Обед																											
Выпечное изделие	100	11.28	13.77	39.16	325.43	0.12	0.23		120.75	1.01	38.45	136.34	14.37	1.81	133.14				418								
Сок	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8	278				386								
Рыболо	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10			16	11	9	2.2	278				87								
Итого за Полдник																											
	400	12.68	14.37	69.16	464.43	0.17	0.27	10	120.75	1.01	68.45	161.34	31.37	6.81	411.14				411								
Итого за День																											
	1765	65.86	93.95	281.58	2242.11	1.64	0.86	19.47	464.14	1.75	231.98	956.47	313.41	20.08	1657.11				20								

4 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20							
Каша пшенная жидкая с маслом сливочным 250/10	260	9,34	16,09	44,83	362,61	0,26	0,22	1,61	93,95	0,25	167,24	230,27	58,18	1,51	288,6	0,01	0,04		199							
Сыр порционный	10	2,6	2,61		34,4			0,09	25,8		100	64	4,5	0,1	9,5				7							
Какао на молоке	180	2,83	3	16,09	103,88	0,04	0,14	5,92	19,8	0,48	112,88	104,58	27,9	0,91	185,99	0,01	0,02		416							
Витаминизированный батон изюмный	35	2,63	1,02	17,99	91,7	0,04	0,01				6,65	22,75	4,55	0,42	32,2				386							
Хлеб ржаной	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	27,8											
Хлеб пшеничный	585	17,8	23,12	89,71	639,59	0,37	0,42	17,61	139,55	0,73	402,77	432,6	104,13	5,14	794,29	0,02	0,07									
Итого за завтрак																				87						
Суп картофельный с горохом	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24	0,45	42,17	109,55	43,65	2,67	564,76			0,01	0,01	87						
Плов со свиной	220	14,45	28,57	52,38	525	0,41	0,14	4,41	520,48	0,45	25,12	228,26	67	2,15	357,34			0,1	0,03	411						
Чай с низким содержанием сахара с лимонном 200/5	205	0,25	0,06	10,17	43,01			2,1	0,5		7,25	9,34	5	0,88	33,25											
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	48,5			0,03	0,02							
Манник	50	2,75	7,76	22,84	172,67	0,04	0,05	0,09	12,97	0,09	22,23	35,84	5,69	0,36	49,24			0,01	0,01							
Итого за обед																				406						
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	0,02	418						
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	27,8			0,01	0,01	386						
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	27,8			0,05	0,02							
Итого за Полдник																										
Хлеб пшеничный	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,05	0,02	411						
Итого за день																										
Хлеб ржаной	1790	59,04	79,28	288,55	2117,81	1,38	1,01	47,59	1020,49	2,28	577,99	1009,43	258,84	18,56	2256,52	0,03	0,27	0,07	0,07	386						
Итого за завтрак																				82						
Расолышник ленинградский	280	2,63	4,64	19,29	130,16	0,12	0,08	18,88	227,42		22,22	81,69	29,37	1,11	545,71	0,01	0,05	0,05	0,05	293						
Урш из свиной	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,01	0,01	0,01	330						
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	275,22	0,01	0,1	0,1	0,1	411						
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26			0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25			0,02	0,01							
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	0,01							
Итого за Обед																				406						
Хлеб ржаной	805	27,42	36,96	97,96	824,19	0,92	0,37	22,24	364,16	0,07	71,76	477,62	208,94	8,94	1170,41	0,02	0,18	0,18	0,18	418						
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,04	0,04	418						
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	27,8			0,01	0,01	386						
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	27,8			0,05	0,02							
Итого за Полдник																										
Хлеб пшеничный	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,05	0,02	411						
Итого за день																										
Хлеб ржаной	1860	57,45	66,65	272,6	1928,22	1,2	0,71	42,34	510,52	1,15	180,83	775	289,86	19,84	1974,27	0,03	0,34	0,34	0,34	386						

5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20							
Чай зеленый с сахаром	150	10,29	10,45	19,8	213,17	0,05	0,03		25,11	0,07	14,47	100,49	32,9	0,72	68,47			0,01	0,01	332						
Рис отварной	180	4,58	4,69	48,02	282,67			0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25			0,1	0,1	411						
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,03	0,01				4,75	16,25	3,25	0,3	23											
Батон изюмный	25	1,88	0,73	12,85	65,5	0,03	0,02				16	11	9	2,2	27,8			0,01	0,01	386						
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	27,8			0,01	0,01							
Итого за завтрак																				82						
Расолышник ленинградский	280	2,63	4,64	19,29	130,16	0,12	0,08	18,88	227,42		22,22	81,69	29,37	1,11	545,71	0,01	0,05	0,05	0,05	293						
Урш из свиной	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,01	0,01	0,01	330						
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	275,22	0,01	0,1	0,1	0,1	411						
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26			0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25			0,02	0,01							
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	0,01							
Итого за Обед																				406						
Хлеб ржаной	805	27,42	36,96	97,96	824,19	0,92	0,37	22,24	364,16	0,07	71,76	477,62	208,94	8,94	1170,41	0,02	0,18	0,18	0,18	418						
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,04	0,04	418						
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	27,8			0,01	0,01	386						
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	27,8			0,05	0,02							
Итого за Полдник																										
Хлеб пшеничный	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,05	0,02	411						
Итого за день																										
Хлеб ржаной	1860	57,45	66,65	272,6	1928,22	1,2	0,71	42,34	510,52	1,15	180,83	775	289,86	19,84	1974,27	0,03	0,34	0,34	0,34	386						

