

Примерное меню обедов для обучающихся 5-11 классов

День:1 (Понедельник)

Неделя: Первая

Сезон: Осень-зима-весна

Возрастная категория :12 лет и старше(школьники)

№рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества(г)			Энерг. Цен- ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		<i>В1</i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>Е</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>
<i>ОБЕД</i>														
688	Макаронные изд. отварные	200.0	7.36	6.02	35.26	224.60	0.16	0.00	0.00	5.3	3.1	146.7	27.4	3.1
286	Гуляш из мяса говядины	100/75	23.8	19.52	5.74	203.00	0.21	1.54	0.00	0.00	29.4	234.9	31.3	2.8
348	Компот из кура- ги+С витамин	200.0	0.78	0.05	24.76	114.09	0.02	0.6	0.00	0.5	6.4	21.9	17.5	0.48
ПР	Хлеб пшенич- ный	50.0	3.95	0.5	24.15	116.9	0.05	0.00	0.00	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
17	Салат из свеклы	100.0	1.95	3.33	11.4	84.63	0.03	10.0	0.00	0.00	37.13	0.00	0.00	1.46
ПР	Хлеб ржаной	30.0	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	0.00	0.00	0.27	6.9	31.8	7.5	0.93
<i>ИТОГО ЗА ОБЕД</i>			<i>39.52</i>	<i>29.75</i>	<i>116.1</i>	<i>812.19</i>	<i>0.5</i>	<i>12.1</i>	<i>0.0</i>	<i>6.75</i>	<i>94.43</i>	<i>367.6</i>	<i>82.5</i>	<i>6.92</i>

День:2(Вторник)

Неделя:Первая

Сезон:осень-зима-весна

Категория :12 и старше (школьники)

	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерг. Цен- ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		<i>В1</i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>Е</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Мg</i>	<i>Fe</i>
436	Жаркое по-домашнему	80/160	27.53	7.47	21.95	265.0	0.21	8.97	24.0	0.00	31.1	337.0	65.7	4.03
71	Огурец св. пор- ционно	50.0	0.35	0.05	0.95	5.65	0.02	2.45	0.00	0.01	8.5	15.0	7.0	0.25
943	Чай с сахаром	200.0	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
12.4	Хлеб пшенич- ный	50.0	3.95	0.5	24.15	116.9	0.05	0.00	0.00	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
12.7	Хлеб ржаной	30.0	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	0.00	0.00	0.27	6.9	31.8	7.5	0.93
9.2	Печенье	30.0	3.5	7.5	29.2	166.0	0.01	0.3	0.5	0.6	67.0	52.0	9.0	0.1
	<i>ИТОГО ЗА ОБЕД</i>		<i>38.22</i>	<i>21.98</i>	<i>112.5</i>	<i>739.67</i>	<i>0.42</i>	<i>19.4</i>	<i>24.5</i>	<i>0.6</i>	<i>153</i>	<i>513</i>	<i>118</i>	<i>6.38</i>

День:3(Среда)

Неделя: Первая

Сезон:осень-зима-весна

Категория:12 лет и старше (школьники)

	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		<i>В1</i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>Е</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>
<i>ОБЕД</i>														
679	Гречка рассыпчат.	200.0	9.94	7.48	47.78	307.36	0.24	0.00	0.02	0.00	17.3	278.	90.0	5.26
295	Биточки из птицы с соусом томатным	50/30	9.08	12.08	7.65	175.64	0.07	0.54	1.9	0.01	31.2	47.2	10.4	1.12
71	Помидоры св.порционно	50.0	0.55	0.1	1.9	10.7	0.03	8.75	0.00	0.4	7.0	13.0	10.0	0.45
ПР	Хлеб пшеничный	50.0	3.8	0.7	24.6	117.6	0.05	-	-	-	8.5	19.5	4.2	0.8
859	Компот из свежих яблок + С витамин	200.0	0.16	0.16	27.88	113.6	0.01	0.9	0.00	0.01	14.8	4.4	5.14	0.95
ПР	Хлеб ржаной	30.0	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	0.00	0.00	0.27	6.9	31.8	7.5	0.93
<i>ИТОГО ЗА ОБЕД</i>			<i>25.21</i>	<i>20.85</i>	<i>124.63</i>	<i>793.87</i>	<i>0.63</i>	<i>26.7</i>	<i>0.08</i>	<i>0.5</i>	<i>121</i>	<i>539</i>	<i>162.9</i>	<i>4.4</i>

День:4(Четверг)
Неделя:Первая:
Сезон:осень-зима-весна
Категория:12 лет и старше (школьники)

№рец	Прием пищи, Наименование блюда	Мас- са пор- ции	Пищевые вещества(г)			Энерг. Цен- ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		<i>В1</i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>Е</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Мg</i>	<i>Fe</i>
<i>ОБЕД</i>														
13	Плов с мясом птицы	250.0	17.98	21.8	46.92	455.0	0.0	18.2	0.00	3.6	56.6	138.7	30.6	2.5
71	Помидоры св. порционно	50.0	0.55	0.1	1.9	10.7	0.03	8.75	0.00	0.4	7.0	13.0	10.0	0.45
ПР	Хлеб пшенич- ный	50.0	3.8	0.7	24.6	117.6	0.05	0.00	0.00	0.00	8.5	19.5	4.2	0.8
Акт	Чай с лимоном «ЗДОРОВЬЕ»	200/3 .5	0.23	0.05	15.07	61.15	0.00	1.5	0.00	0.00	6.65	9.01	4.82	0.89
ПР	Хлеб ржаной	30.0	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	0.00	0.00	0.27	6.9	31.8	7.5	0.93
9.2	Печенье	30.0	3.5	7.5	29.2	166.0	0.01	0.3	0.5	0.6	67.0	52.0	9.0	0.1
<i>ИТОГО ЗА ОБЕД</i>			<i>27.74</i>	<i>30.48</i>	<i>132.51</i>	<i>879.42</i>	<i>0.12</i>	<i>25.0</i>	<i>0.5</i>	<i>4.2</i>	<i>171.</i>	<i>220.6</i>	<i>74.6</i>	<i>5.3</i>

День:5 (Пятница)

Неделя: Первая

Сезон:осень-зима-весна

Категория:12 лет и старше (школьники)

	Прием пищи, Наименование блюда	Мас са пор- ции	Пищевые вещества(г)			Энерг. Цен- ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		<i>В1</i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>Е</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Мg</i>	<i>Fe</i>
	<i>ОБЕД</i>													
694	Картофельное пюре	200.0	4.08	6.4	27.26	183.0	0.18	24.2 2	34.0	0.44	49.3	115.4	37.0	1.34
286	Гуляш с мясом го- вядины	80/50	23.8	19.52	5.74	203.0	0.04	0.21	1.54	0.00	29.4	234.9	31.3 9	2.8
ПР	Зеленый горошек консервированный	30.0	0.77	0.15	21.83	15.15	0.02	1.89	0.3	0.05	3.6	16.2	5.4	0.16
389	Сок фруктовый	200.0	1.0	0.00	20.2	84.8	0.02	4.0	0.00	0.00	14.0 0	14.00	8.0	2.8
ПР	Хлеб пшеничный	50.0	3.8	0.7	24.6	117.6	0.05	-	-	-	8.5	19.5	4.2	0.8
ПР	Хлеб ржаной	30.0	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	0.00	0.00	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	<i>ИТОГО ЗА ОБЕД</i>		<i>35.13</i>	<i>27.1</i>	<i>114.4</i>	<i>672.52</i>	<i>0.34</i>	<i>34.4</i>	<i>34.0</i>	<i>0.8</i>	<i>126</i>	<i>247</i>	<i>82.1</i>	<i>3.75</i>

День: 6 (Понедельник)

Неделя: Вторая

Сезон:осень-зима-весна

Категория:12 лет и старше (школьники)

№рец	Прием пищи, Наименование блюда	Мас са пор- ции	Пищевые вещества(г)			Энерг Цен- ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		<i>В1</i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>Е</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>
	<i>ОБЕД</i>													
108	Суп с клецками и зеленью	250/2	4.55	5.59	18.93	144.23	0.11	11.5	0.15	0.92	30.0	68.2	21.1 6	1.06
868	Компот из сух- тов	200.0	0.04	0.00	24.76	94.20	0.01	1.08	0.00	0.00	6.4	3.6	0.00	0.18
ПР	Хлеб пшенич- ный	50.0	3.8	0.7	24.6	117.6	0.05	0.00	0.00	0.00	8.5	19.5	4.2	0.8
ПР	Хлеб ржаной	50.0	3.3	0.6	16.7	87.0	0.09	0.00	0.00	0.00	17.5	60.0	18.8	0.2
	Вафли сливоч- ные	30.0	0.9	7.5	16.2	136.0	0.17	4.4	0.00	0.00	55.5	127.0	34.6	2.52
	<i>ИТОГО ЗА ОБЕД</i>		<i>12.59</i>	<i>14.39</i>	<i>101.1</i>	<i>579.03</i>	<i>0.52</i>	<i>21.1</i>	<i>0.6</i>	<i>5.8</i>	<i>120.3</i>	<i>374.7</i>	<i>66.1</i>	<i>7.6</i>

День:7(Вторник)

Неделя: Вторая

Сезон:осень-зима-весна

Категория:12 лет и старше (школьники)

	Прием пищи, Наименование блюда	Мас- са пор- ции	Пищевые вещества(г)			Энерг. Цен- ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		<i>В1</i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>Е</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>
	<i>ОБЕД</i>													
199	Пюре из бобо- вых	150.0	13.62	4.9	34.98	238.5	0.68	0.00	0.03	0.02	73.4 7	172. 13	66.3 6	5.3
244	Рыба припущен- ная с овощами	100.0	5.54	10.23	2.36	33.75	9.0	7.13	56.6 3	0.35	0.03	0.76	7.13	0.35
12.4	Хлеб пшенич- ный	50.0	3.8	0.7	24.6	117.6	0.05	0.00	0.00	0.00	8.5	19.5	4.2	0.8
859	Компот из све- жих плодов	200.0	0.2	0.2	22.3	110.0	0.02	0.00	0.00	0.00	12.0	2.4	0.00	0.8
12.7	Хлеб ржаной	30.0	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	0.00	0.00	0.27	6.9	31.8	7.5	0.93
9.2	Печенье	30.0	3.5	7.5	29.2	166.0	0.01	0.3	0.5	0.6	67.0	52.0	9.0	0.1
	<i>ИТОГО ЗА ОБЕД</i>		<i>28.34</i>	<i>23.86</i>	<i>131.22</i>	<i>734.82</i>	<i>10.18</i>	<i>7.16</i>	<i>57.1</i>	<i>0.6</i>	<i>153</i>	<i>303.</i>	<i>115.</i>	<i>6.8</i>

День: 8 (Среда)
Неделя: Вторая
Сезон:осень-зима-весна
Категория :12 лет и старше(школьники)

	Прием пищи, Наименование блюда	Мас- са пор- ции	Пищевые вещества(г)			Энерг Цен- ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		<i>В1</i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>Е</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>
<i>ОБЕД</i>														
679	Гречка рассып- чатая	200.0	9.94	7.48	47.78	307.36	0.24	0.00	0.02	0.00	17.3	278. 0	90.0	5.26
286	Гуляш из мяса говядины	100/75	23.8	19.52	5.74	203.00	0.21	1.54	0.00	0.00	29.4	234. 9	31.39	2.8
17	Салат из свеклы	60.0	1.17	2.0	6.84	50.78	0.18	0.52	0.00	0.00	22.28	0.00	0.00	0.88
ПР	Хлеб пшенич- ный	50.0	3.8	0.7	24.6	117.6	0.05	0.00	0.00	0.00	8.5	19.5	4.2	0.8
12	Сок натураль- ный	200.0	0.3	0.00	27.3	112.0	0.01	3	0.00	0.00	10.5	0.00	0.00	0.45
ПР	Хлеб ржаной	50.0	3.3	0.6	16.7	87.0	0.09	0.00	0.00	0.00	17.5	60.0	18.8	0.2
<i>ИТОГО ЗА ОБЕД</i>			<i>32.31</i>	<i>30.3</i>	<i>125.9</i>	<i>877.74</i>	<i>0.65</i>	<i>18.3</i>	<i>0.02</i>	<i>0.00</i>	<i>101.8</i>	<i>627</i>	<i>160.6</i>	<i>10.3</i>

ДЕНЬ: 9 (Четверг)

Неделя: Вторая

Сезон: осень-зима-весна

Категория: 12 и старше(школьники)

	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерг. Цен- ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		<i>В1</i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>Е</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Мg</i>	<i>Fe</i>
	<i>ОБЕД</i>													
694	Картофельное пюре	200.0	4.08	6.4	27.26	183.0	0.18	24.2	34.0	0.44	49.3	115.	37.0	1.34
486	Рыба, тушеная в томатном соусе	100.0	12.75	22.45	1.40	258.34	0.05	1.43	0.16	0.82	45.2	168.	20.0	2.14
943	Чай с сахаром	200.0	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.4
12.4	Хлеб пшеничный	50.0	3.8	0.7	24.6	117.6	0.05	0.00	0.00	0.00	8.5	19.5	4.2	0.8
12.7	Хлеб ржаной	50.0	3.3	0.6	16.7	87.0	0.09	0.00	0.00	0.00	17.5	60.0	18.8	0.2
12.1	Вафли	30.0	0.9	7.5	16.2	136.0	0.01	0.00	0.00	0.00	2.0	25.0	7.0	0.1
	<i>ИТОГО ЗА ОБЕД</i>		<i>30.23</i>	<i>25.41</i>	<i>107.3</i>	<i>746.63</i>	<i>0.41</i>	<i>35.6</i>	<i>34.2</i>	<i>1.3</i>	<i>165</i>	<i>388</i>	<i>87.0</i>	<i>6.44</i>

День:10 (Пятница)
Неделя: Вторая
Сезон:осень-зима-весна
Категория:школьники

№рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества(г)			Энерг. Цен- ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		<i>В1</i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>Е</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Мg</i>	<i>Fe</i>
<i>ОБЕД</i>														
228	Солянка домаш- няя со сметаной и зеленью	20/250 /5/2	4.4	12.03	10.21	166.71	0.08	14.17	0.09	0.01	34.7 1	82.4 7	21.75	1.18
12.4	Хлеб пшенич- ный	50.0	3.8	0.7	24.6	117.6	0.05	0.00	0.00	0.00	8.5	19.5	4.2	0.8
АКТ	Компот из све- жезамороженной вишни	200.0	0.2	0.08	17.42	71.2	0.01	40.0	5.1	0.21	11.2	9.9	9.3	0.45
12.7	Хлеб ржаной	50.0	3.3	0.6	16.7	87.0	0.09	0.00	0.00	0.00	17.5	60.0	18.8	0.2
9.2	Печенье	30.0	3.5	7.5	29.2	166.0	0.01	0.3	0.5	0.6	67.0	52.0	9.0	0.1
<i>ИТОГО ЗА ОБЕД</i>			<i>15.2</i>	<i>20.91</i>	<i>98.13</i>	<i>608.51</i>	<i>0.36</i>	<i>28.6</i>	<i>0.5</i>	<i>0.6</i>	<i>146</i>	<i>166</i>	<i>48.2</i>	<i>4.8</i>