

примерное 10-дневное меню для организации ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ

возрастная категория 11-17 лет

(в том числе учащихся с ограниченными возможностями здоровья)

Наименование блюда	№ ТТ К	Выход	Состав блюд			Ккал	Са	Mg	Fe	С
			Б	Ж	У					
День 1										
Завтрак										
Каша молочная пшеничная вязкая с маслом сливочным	173	250	10,75	13,82	67,87	366,25	183,83	55,41	2,96	1,20
Чай с сахаром	376	200	0,06	0,02	13,95	55,81	10,32	1,30	0,26	0,03
Сыр	15	20	4,64	5,90	0,00	72,00	166,00	7,00	0,20	0,14
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Фрукты сезонные		100	0,40	0,40	9,80	46,86	8,00	42,00	0,60	10,00
Итого за завтрак:		600	18,43	20,44	91,92	610,22	374,15	109,31	4,38	11,37
Обед										
Суп картофельный с вермишелью	103	250	2,69	2,83	17,45	118,25	29,20	27,28	1,12	8,25
Салат из отварной свеклы	52	100	1,40	6,00	8,26	92,80	35,46	20,69	1,32	6,65
Плов с курой	291	280	23,63	13,79	51,01	418,11	50,51	75,49	2,59	9,13
Компот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	0,73
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Итого за обед:		945	33,54	23,31	123,97	903,44	159,65	148,12	6,33	24,76
День 2										
Завтрак										
Каша гречневая	302	180	10,31	7,30	46,37	292,50	17,78	162,99	5,47	0,00
Соус	331	30	0,52	1,50	2,10	24,03	8,76	2,94	0,12	0,41
Котлета куриная	294	100	15,85	15,23	14,80	260,00	54,35	20,18	3,29	0,82
Чай с сахаром	376	200	0,06	0,02	13,95	55,81	10,32	1,30	0,26	0,03
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	40	3,44	0,40	19,92	96,00	8,00	4,80	0,32	0,00
Итого за завтрак:		550	30,18	24,45	97,14	728,34	99,21	192,21	9,46	1,25
Обед										
Суп с рыбными консервами	87	250	8,61	8,10	14,34	167,25	45,30	47,35	1,26	9,11
Овощи соленные в нарезке	70	100	8,00	0,10	1,70	10,00	23,00	14,00	0,60	3,50
Рагу из птицы	289	300	21,93	20,10	26,04	372,00	63,06	66,32	3,30	19,39
Компот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	0,73
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Итого за обед:		910	44,36	28,99	89,33	823,53	175,84	152,33	6,46	32,73
День 3										
Завтрак										
Каша молочная рисовая вязкая с маслом сливочным	174	250	6,81	12,32	3,32	379,53	148,82	41,42	0,71	1,08
Чай с сахаром	376	200	0,06	0,02	13,95	55,81	10,32	1,30	0,26	0,03
Яйцо вареное	209	40	6,08	4,60	0,28	63,00	39,86	6,24	1,02	0,10
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Фрукты сезонные		100	0,40	0,40	9,80	46,86	8,00	42,00	0,60	10,00
Итого за завтрак:		620	15,93	17,64	27,65	614,50	213,00	94,56	2,95	11,21
Обед										
Борщ с капустой и картофелем	82	250	6,40	10,03	11,55	171,04	61,37	27,03	1,68	16,06
Овощи свежие в нарезке	71	100	0,70	0,10	1,90	12,00	17,00	14,00	0,50	4,90

Макароны отварные	203	180	14,24	6,93	36,54	234,85	14,57	9,77	0,98	0,00
Котлета мясная	268	100	14,40	20,48	12,01	267,72	11,65	33,37	2,93	0,00
Компот из свежих фруктов	342	200	0,16	0,16	27,88	114,60	14,18	5,14	0,95	0,90
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Итого за обед:		890	41,06	38,30	105,12	941,69	130,77	96,51	7,64	21,86
День 4										
<i>Завтрак</i>										
Макароны с сыром	204	300	18,26	21,48	46,08	451,44	398,52	27,42	1,64	0,30
Кофейный напиток с молоком	379	200	3,16	2,67	15,94	100,60	136,58	14,00	0,13	1,30
Хлеб пшеничный	ПР	50	4,30	0,50	0,50	115,50	10,00	6,00	0,60	0,00
Итого за завтрак:		550	25,72	24,65	62,52	667,54	545,1	47,42	2,37	1,6
<i>Обед</i>										
Щи из свежей капусты с картофелем	88	250	6,37	10,06	8,26	157,04	60,89	23,00	1,28	21,16
Салат из свеж капусты	45	100	1,3	4,87	6,46	60,40	24,96	15,08	0,46	17,09
Каша гречневая	302	180	10,31	7,30	46,37	292,50	17,78	162,99	5,47	0,00
Тефтели с соусом (мясные)	278	100/40	9,97	11,14	13,05	192,18	35,57	23,33	1,10	0,92
Чай с сахаром	376	200	0,06	0,02	13,95	55,81	10,32	1,30	0,26	0,03
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Итого за обед:		930	33,17	33,99	103,33	899,41	161,52	232,90	9,17	39,20
День 5										
<i>Завтрак</i>										
Ленивые голубцы	287	300	18,98	15,60	32,12	344,40	101,40	64,83	2,26	26,94
Компот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	0,73
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	50	4,30	0,50	24,90	120,30	10,00	6,00	0,40	0,00
Итого за завтрак:		550	23,94	16,19	89,03	597,50	143,88	88,29	3,36	27,67
<i>Обед</i>										
Суп картофельный с вермишелью	103	250	2,69	2,83	17,45	118,25	29,20	27,28	1,12	8,25
Салат из отварной свеклы	52	100	1,40	6,00	8,26	92,80	35,46	20,69	1,32	6,65
Картофельное пюре	128	180	4,15	8,13	28,76	216,00	59,97	1,41	1,47	25,62
Рыба тушенная в томате с овощами	229	150	14,62	7,42	5,70	157,90	58,59	72,78	1,27	4,47
Кисель из яблок	352	200	0,11	0,12	25,10	119,20	11,46	3,64	0,57	1,83
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	50	4,30	0,50	24,90	120,30	10,00	6,00	0,40	0,00
Итого за обед:		960	29,85	25,30	110,47	893,75	210,68	135,40	6,51	46,82
День 6										
<i>Завтрак</i>										
Каша молочная "Дружба" с маслом	173	250	6,90	12,70	38,03	295,45	151,56	42,28	0,91	1,08
Чай с сахаром	376	200	0,06	0,02	13,95	55,81	10,32	1,30	0,26	0,03
Сыр	15	20	4,64	5,90	0,00	72,00	166,00	7,00	0,20	0,14
Хлеб пшеничный	ПР	50	4,30	0,50	0,50	115,50	10,00	6,00	0,60	0,00
Фрукты сезонные		100	0,40	0,40	9,80	46,86	8,00	42,00	0,60	10,00
Итого за завтрак:		620	16,3	19,518	62,28	585,62	345,88	98,58	2,57	11,247
<i>Обед</i>										
Щи из свежей капусты с картофелем	88	250	6,37	10,06	8,26	157,04	60,89	23,00	1,28	21,16
Салат из свеж капусты	45	100	1,30	4,87	6,46	60,40	24,96	15,08	0,46	17,09
Макароны отварные	203	180	17,08	8,31	43,84	281,82	17,48	11,72	1,17	0,00
Тефтели с соусом (мясные)	278	100/40	9,97	11,14	13,05	192,18	35,57	23,33	1,10	0,92
Компот из свежих фруктов	342	200	0,16	0,16	27,88	114,60	14,18	5,14	0,95	0,90
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Итого за обед:		930	40,04	35,14	114,73	947,52	165,08	85,47	5,56	40,07
День 7										
<i>Завтрак</i>										
Рагу из птицы	289	300	21,93	20,10	26,04	372,00	63,06	66,32	3,30	19,39
Компот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	0,73
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	50	4,30	0,50	24,90	120,00	10,00	6,00	0,40	0,00
Итого за завтрак:		550	26,89	20,69	82,95	624,80	105,54	89,78	4,40	20,12
<i>Обед</i>										
Суп картофельный с вермишелью	103	250	2,69	2,83	17,45	118,25	29,20	27,28	1,12	8,25
Салат из отварной свеклы	52	100	1,40	6,00	8,26	92,80	35,46	20,69	1,32	6,65
Рис отварной	304	180	4,38	6,45	44,02	251,64	1,64	19,60	0,63	2,14
Соус	331	30	0,52	1,50	2,10	24,03	8,76	2,94	0,12	0,41
Котлета рыбная	234	100	12,16	4,61	14,95	219,35	68,89	38,91	1,39	0,63
Чай с сахаром	376	200	0,06	0,02	13,95	55,81	10,32	1,30	0,26	0,03
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00

Итого за обед:		905	26,37	22,01	115,97	903,36	166,27	117,92	5,44	18,10
День 8										
Завтрак										
Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	173	250	10,26	15,26	45,62	361,36	180,27	81,87	2,37	10,08
Чай с сахаром	376	200	0,06	0,02	13,95	55,81	10,32	1,30	0,26	0,03
Сыр	15	20	4,64	5,90	0,00	72,00	166,00	7,00	0,20	0,14
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Фрукты сезонные		100	0,40	0,40	9,80	46,86	8,00	42,00	0,60	10,00
Итого за завтрак:		600	17,94	21,878	69,67	605,33	370,59	135,77	3,79	20,247
Обед										
Борщ с капустой и картофелем	82	250	6,40	10,03	11,55	171,04	61,37	27,03	1,68	16,06
Овощи соленные в нарезке	70	100	8,00	0,10	1,70	10,00	23,00	14,00	0,60	3,50
Плов с курой	291	280	23,63	13,79	51,01	418,11	50,51	75,49	2,59	9,13
Кисель из яблок	352	200	0,11	0,12	25,10	119,20	11,46	3,64	0,57	1,83
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Итого за обед:		890	43,3	24,64	104,6	859,83	158,34	127,36	6,04	30,52
День 9										
Завтрак										
Макароны отварные	203	180	17,08	8,31	43,84	281,82	17,48	11,72	1,17	0,00
Тефтели с соусом (мясные)	278	100/40	9,97	11,14	13,05	192,18	35,57	23,33	1,10	0,92
Чай с сахаром	376	200	0,06	0,02	13,95	55,81	10,32	1,30	0,26	0,03
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Итого за завтрак:		550	29,69	19,77	85,78	601,99	69,37	39,95	2,77	0,95
Обед										
Суп картофельный с горохом	102	250	9,83	8,88	16,80	169,34	45,82	35,48	4,55	11,17
Овощи свежие в нарезке	71	100	0,70	0,10	1,90	12,00	17,00	14,00	0,50	4,90
Каша гречневая	302	180	10,31	7,30	46,37	292,50	17,78	162,99	5,47	0,00
Гуляш куриный	260	100	14,55	16,79	2,89	221,00	21,81	22,03	3,06	0,92
Компот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	0,73
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Итого за обед:		940	41,21	33,76	115,21	969,12	146,89	259,16	14,88	17,72
День 10										
Завтрак										
Рис отварной	304	180	4,38	6,45	44,02	251,64	1,64	19,60	0,63	2,14
Рыба тушеная в томате с овощами	229	150	14,62	7,42	5,70	157,90	58,59	72,78	1,27	4,47
Чай с сахаром	376	200	0,06	0,02	13,95	55,81	10,32	1,30	0,26	0,03
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	50	4,30	0,50	24,90	120,30	10,00	6,00	0,40	0,00
Итого за завтрак:		580	23,36	14,39	88,57	585,65	80,55	99,68	2,56	6,64
Обед										
Рассольник Ленинградский	96	250	2,01	5,09	11,98	107,25	29,15	24,17	0,92	8,37
Салат из свеж капусты	45	100	1,3	4,87	6,46	60,40	24,96	15,08	0,46	17,09
Жаркое по-домашнему(мясо)	259	280	19,67	47,19	26,51	512,00	45,89	68,54	4,83	10,80
Чай с сахаром	376	200	0,06	0,02	13,95	55,81	10,32	1,30	0,26	0,03
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Итого за обед:		890	28,20	57,77	74,14	876,94	122,32	116,29	7,07	36,29