

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд с 12 до 18лет

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
233.23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	19.83	17.99	2.93	251.97
332.00	Макаронные изделия отварные	180/5	6.60	4.70	39.40	230.0
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0.06	0.01	10.19	42.28
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4.2	0.6	28.8	137.4
Итого за завтрак		535	30.69	23.30	81.32	661.65
Обед						
124.00	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1.70	5.60	8.40	91.00
29.02	Рыба(минтай) ,тушеная в томатном соусе	50/50	10.00	4.00	4.00	99.00
36.02	Рис отварной	200	5.50	7.70	53.33	301.1
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4.2	0.6	28.8	137.4
Итого за Обед		820	21.40	17.90	104.51	668.40
Итого за день		1455	42.80	41.20	185.83	1330.05

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
51.00	Салат из свеклы с яблоками	100	0.80	5.10	7.40	78.00
98.06	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом	175	10.00	14.00	16.00	232.0
305.11	Витаминизированный кисель	200			23.5	95
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4.2	0.6	28.8	137.4
476.01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3.2	3.2	4.5	62
Итого за Завтрак		635	18.20	22.90	80.20	604.40
Обед						
129.08	Суп картофельный с горохом и гречками	250	8.27	4.85	35.71	219.61
443.00	Плов из говядины	200	20.90	20.10	30.50	393.0
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4.2	0.60	28.80	137.4
Итого за Обед		710	33.37	25.55	104.99	789.91
Итого за день		1345	51.57	48.45	185.19	1394.31

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
451.0	Биточки мясные с томатным соусом	80/30	16.20	14.5	13.90	189.00
216.00	Картофель тушеный	180	3.70	11.10	26.80	224.00
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4.2	0.6	28.8	137.4
Итого за Завтрак		550	24.10	26.20	79.48	590.30
Обед						
56.00	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.5	2.50	18.84	111.00
205.00	Котлеты рубленные из птицы	90	11.25	15.93	11.43	235.80
297	Каша гречневая вязкая с маслом	180/5	10.40	6.80	45.40	288.00
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4.2	0.6	28.8	137.4
Итого за Обед		785	28.35	25.83	114.45	812.10
Итого за день		1335	52.45	52.03	193.93	1402.40

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
42	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1.8	4.6	9.6	87
106.01	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	30.00	8.00	35.00	338.0
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4.2	0.6	28.8	137.4
Итого за Завтрак		510	36.00	13.20	83.38	602.30
Обед						
53.00	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1.67	4.83	11.67	97.00
93.00	Котлеты из говядины	90	14.04	19.4	14.94	294.00
332.00	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6.60	4.70	39.40	230.0
282.11	Чай витаминизированный	200			9.7	39
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4.2	0.6	28.8	137.4
Итого за Обед		785	26.51	29.57	104.51	797.40
Итого за день		1295	62.51	42.77	187.89	1399.70

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
172.00	Каша рисовая молочная	200	5.73	7.73	39.73	253.00
282.11	Чай витаминизированный	200			9.7	39
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4.2	0.60	28.80	137.4
27.01	Сыр (порциями)	10	2.63	2.66		35
476.01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3.2	3.2	4.5	62
Итого за Завтрак			570	15.76	14.19	82.73
Обед						
132.00	Рассольник ленинградский	250/10	2.10	5.20	15.4	119.00
233.23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	19.83	17.99	2.93	251.97
520.00	Картофельное пюре	220	4.50	7.20	29.4	203.00
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4.2	0.60	28.80	137.4
Итого за Обед			830	30.63	30.99	86.51
Итого за день			1400	46.39	45.91	138.06

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
333.00	Макаронные изделия с тертым сыром	180	11.10	12.80	32.20	293.00
282.11	Чай витаминизированный	200			9.7	39
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4.2	0.6	28.8	137.4
401.08	Масло сливочное	8	0.06	5.8	0.1	52.88
38	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47
Итого за Завтрак		548	15.76	19.60	80.60	569.28
Обед						
56.21	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250	2.14	5.76	11.48	107.06
11.00	Плов из курицы(2 вариант)	200	31.80	39.00	31.50	611.00
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4.2	0.6	28.8	137.4
Итого за Обед		710	38.14	45.36	81.76	895.36
Итого за день		1258	53.90	54.29	162.36	1464.64

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
461.00	Тефтели из говядины	80/30	10.80	16.70	13.40	248.00
297.00	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10.40	6.80	45.40	288.00
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4.2	0.6	28.8	137.4
476.01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3.2	3.2	4.5	62
Итого за Завтрак		655	28.60	27.30	102.08	775.30
Обед						
64.00	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1.30	8.20	6.60	105.00
148.00	Суп-лапша домашняя	250	2.60	4.30	11.60	96.00
436.00	Жаркое по-домашнему	200	19.30	19.90	18.90	334.00
294	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	18.89	78.7
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4.2	0.6	28.8	137.4
Итого за Обед		810	27.56	33.16	84.79	751.05
Итого за день		1465	56.16	60.46	186.87	1526.35

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
11.00	Плов из курицы(2 вариант)	200	31.80	39.00	31.50	611.00
305.11	Витаминизированный кисель	200			23.5	95
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4.2	0.6	28.8	137.4
401.08	Масло сливочное	8	0.06	5.8	0.1	52.88
38	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47
Итого за Завтрак		568	36.46	45.80	93.70	943.28
Обед						
50.00	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1.83	5.50	8.33	92.00
437.00	Гуляш	50/50	13.70	16.40	2.80	187.00
332.00	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6.60	4.70	39.40	230.0
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4.2	0.6	28.8	137.4
Итого за Обед		780	26.33	27.20	89.31	686.30
Итого за день		1348	62.79	73.00	183.01	1629.58

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
5.04	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.66	10.00	10.00	136.66
471.00	Фрикадельки мясные с томатным соусом	80/30	11.30	9.30	8.20	162.00
520.00	Картофельное пюре	220	4.5	7.20	29.4	203.00
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0.06	0.01	10.19	42.28
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4.2	0.6	28.8	137.4
27.01	Сыр (порциями)	10	2.63	2.66		35
Итого за Завтрак			24.35	29.77	86.59	716.34
Обед						
34.00	Свекольник	250/10	2.00	5.10	13.70	108.00
40.00	Котлеты или биточки рыбные	90	11.61	7.83	13.68	172.8
302.01	Каша гречневая вязкая с маслом	180/10	12.48	8.16	54.48	345.00
305.11	Витаминизированный кисель	200			23.5	95
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4.2	0.60	28.80	137.4
Итого за Обед			30.29	21.69	134.16	858.20
Итого за день			52.56	50.10	220.75	1574.54

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
189.00	Каша "Дружба" с маслом	200	6.27	8.13	33.47	232.00
294.01	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	18.89	78.65
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4.2	0.6	28.8	137.4
27.01	Сыр (порциями)	10	2.63	2.66		35
401	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	56.1
476.01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3.2	3.2	4.5	62
Итого за Завтрак		580	16.54	22.00	85.79	601.15
Обед						
128.2	Суп картофельный с горохом	250	5.91	4.55	19.49	142.91
332.00	Макаронные изделия отварные	180/5	6.60	4.70	39.40	230.0
205.00	Котлеты рубленные из птицы	90	11.25	15.93	11.43	235.80
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4.2	0.6	28.8	137.4
Итого за Обед		775	27.96	25.78	119.08	825.91
Итого за день		1355	44.50	47.78	204.87	1427.06