

Примерное 10-дневное меню для школьников 12-18 лет 23/24гг

возраст 12-18 лет
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Эн.ценность Ккал	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Обед												
№ 62	Салат морковный	100	1,23	0,09	11,48	81,70	0,06	3,36		25,76	52,77	36,05	0,66
№ 104	Суп с фрикадельками	300	2,63	3,34	18,47	127,20	0,14	13,29		35,64	86,67	35,61	1,38
№ 291	Плов с кур.грудкой	200	16,95	10,47	35,73	305,33	0,11	6,03	19,47	46,35	175,33	54,04	1,97
№ 350	Кисель	200	0,10	0,10	23,79	115,00		1,80		11,68	5,98	1,54	0,04
	Хлеб пшеничный	60	6,30	1,70	25,62	106,00	0,20			34,66	113,30	45,53	2,13
	ИТОГО:		27,21	15,70	115,09	735,23	0,51	24,48	19,47	154,09	434,05	172,77	6,18

возраст 12-18 лет
ВТОРОЙ ДЕНЬ

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Эн.ценность Ккал	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Обед												
№ 338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
№ 101	Суп полевой с курицей	300	2,37	3,26	14,54	102,90	0,11	9,90		32,04	67,17	27,33	1,05
№ 312	Пюре картофельное	200	4,09	6,42	27,25	183,00	0,19	24,21		49,30	115,46	37,00	1,35
№ 227	Рыба	80	12,45	5,98	0,67	106,18	0,06	0,61	35,64	11,24	142,31	33,34	0,65
№ 348	Курага	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60		32,32	21,90	87,80	0,48
	Хлеб пшеничный	60	6,30	1,70	25,62	106,00	0,20			34,66	113,30	45,53	2,13
	ИТОГО:		26,39	17,81	105,51	659,88	0,61	45,32	35,64	175,56	471,14	240,00	7,86

возраст 12-18 лет
ТРЕТИЙ ДЕНЬ

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Эн.ценность Ккал	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Обед												
№ 49	Салат из капусты с кукурузой	100	2,60	6,22	22,15	154,90	0,06	31,50		31,96	43,15	18,42	0,97
№ 83	Свекольник с курицей	300	2,43	6,02	16,13	140,40	0,09	11,01		50,37	78,96	35,79	1,65
№ 309	Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,07			6,48	49,56	28,16	1,47
№ 279	Тефтели, соус.	110	8,32	6,02	10,06	128,00	0,07	0,71	35,06	25,85	101,61	18,29	1,81
№ 349	Компот с/ф	200	0,66	0,11	32,01	132,80	0,02	0,73		32,48	23,44	17,46	0,70
	Хлеб пшеничный	60	6,30	1,70	25,62	106,00	0,20			34,66	113,30	45,53	2,13
	ИТОГО:		27,67	26,09	141,23	886,70	0,51	43,95	35,06	181,80	410,02	163,65	8,73

**возраст 12-18 лет
ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ**

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Эн.ценность	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Обед												
№ 67	Винегрет из овощей	100	1,40	10,04	7,29	125,10	0,04	9,63		31,24	43,27	19,53	0,83
№ 102	Суп гороховый с мясом	300	6,59	6,32	19,84	177,90	0,27	6,99		51,21	69,72	42,69	2,46
№ 304	Рис отварной	200	4,87	7,17	48,91	279,60	0,03			1,82	81,26	21,78	0,70
№ 227	Рыба	80	12,45	5,98	0,67	106,18	0,06	0,61	35,64	11,24	142,31	33,34	0,65
№ 388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00		21,34	3,44	3,44	0,63
	Хлеб пшеничный	60	6,30	1,70	25,62	106,00	0,20			34,66	113,30	45,53	2,13
	ИТОГО:		32,29	31,49	123,09	882,98	0,61	117,23	35,64	151,51	453,30	166,31	7,40

**возраст 12-18 лет
ПЯТЫЙ ДЕНЬ**

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Эн.ценность	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Обед												
№ 62	Салат из моркови	100	1,23	0,09	11,48	81,70	0,06	3,36		25,76	52,77	36,05	0,66
№ 82	Борщ с мясом	300	2,16	5,90	13,12	124,50	0,06	12,81		59,67	65,52	31,35	10,88
№ 309	Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,07			6,48	49,56	28,16	1,47
№ 293	Голень	80	16,12	18,75	0,06	234,18	0,04	0,93	66,76	31,75	159,56	17,03	1,31
№ 349	Компот с/ф	200	0,66	0,11	32,01	132,80	0,02	0,73		32,48	23,44	17,46	0,70
	Хлеб пшеничный	60	6,30	1,70	25,62	106,00	0,20			34,66	113,30	45,53	2,13
	ИТОГО:		33,83	32,57	117,55	903,78	0,45	17,83	66,76	190,80	464,15	175,58	

**возраст 12-18 лет
ШЕСТОЙ ДЕНЬ**

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Эн.ценность	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Обед												
№ 45	Салат из капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10		24,97	28,31	15,09	0,47
№ 96	Рассольник с курицей	300	2,42	6,11	14,38	128,70	0,11	10,05		34,98	68,07	20,01	1,11
№ 244	Плов с мясом	200	20,40	19,11	32,51	396,00	0,05	0,35		28,92	207,57	42,67	2,87
№ 377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00		2,83	10,00	126,60	4,40	2,40	0,36

	Хлеб пшеничный	60	6,30	1,70	25,62	106,00	0,20			34,66	113,30	45,53	2,13
	ИТОГО:		30,56	30,19	94,18	753,10	0,38	30,33	10,00	250,13	421,65	125,70	6,94

**возраст 12-18 лет
СЕДЬМОЙ ДЕНЬ**

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Эн.ценность Ккал	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
	Обед												
№ 67	Винегрет из овощей	100	1,40	10,04	7,29	125,10	0,04	9,63		31,24	43,27	19,53	0,83
№ 88	Щи с курицей	300	2,12	5,94	9,48	107,70	0,07	18,93		59,10	58,80	26,55	0,99
№ 309	Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,07			6,48	49,56	28,16	1,47
№ 246	Гуляш	80	10,69	11,26	2,62	131,20	0,01	0,96		18,88	93,62	16,22	1,60
№ 377	Кисель	200	0,10	0,10	23,79	115,00		1,80		11,68	5,98	1,54	0,04
	Хлеб пшеничный	60	6,30	1,70	25,62	106,00	0,20			34,66	113,30	45,53	2,13
	ИТОГО:		27,97	35,06	104,06	809,60	0,39	31,32		162,04	364,53	137,53	7,06

**возраст 12-18 лет
ВОСЬМОЙ ДЕНЬ**

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Эн.ценность Ккал	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
	Обед												
№ 52	Салат из свеклы	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65		35,46	40,63	20,70	1,32
№ 103	Суп с макаронными из-ми с курицей	300	3,23	3,41	20,95	141,90	0,14	9,90		35,04	81,09	32,73	1,35
№ 302	Каша гречневая	200	11,46	8,12	51,52	325,00	0,28			19,76	271,90	181,10	6,08
№ 268	Котлета	80	8,38	10,02	9,15	162,00	0,05	0,57	12,50	29,14	101,71	30,83	1,50
№ 388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00		21,34	3,44	3,44	0,63
	Хлеб пшеничный	60	6,30	1,70	25,62	106,00	0,20			34,66	113,30	45,53	2,13
	ИТОГО:		31,19	29,54	136,26	915,90	0,70	117,12	12,50	175,40	612,07	314,33	13,01

**возраст 12-18 лет
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ**

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Эн.ценность Ккал	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
	Обед												
№ 338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
№ 180	Уха	300	10,45	3,05	10,22	139,15	0,18	18,71	0,10	59,08	300,64	46,20	1,43

