

Форма составления примерного меню и пищевой ценности приготовляемых блюд для школьников 11-18 лет.

День: 1

Неделя: первая

Сезон: осень-зима



О	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
109	Каша овсяная «геркулес» с маслом	205	4,72	10,16	28,61	214,69	0,14	0,03	34,93	2,14	120,22	201,38	34,74	1,03
366	Сыр голландский порционный	20	6,62	11,48	2,2	138,00	0,01	0,00	98,12	1,69	300	182,35	15,35	0,33
273	Кисель из клюквы	200	0,16	-	13,46	42,49	0,00	0,75	0,00	0,20	4,65	5,32	1,2	0,15
314	Булочка молочная	60	3,22	4,25	20,53	203,15	0,04	0,02	34,7	1,02	61,07	67,31	0,5	0,44
	Хлеб ржаной	36	2,45	0,47	14,33	71,32	0,06	0,00	0,00	0,72	9,0	29,25	11,76	0,5
	ОБЕД													
23	Салат из свеклы отварной	100	0,09	5,87	8,365	84,96	0,01	2,24	0,13	0,24	16,65	31,86	22,64	0,13
53	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,12	6,45	24,61	185,92	-	1,01	127,25	0,39	179,4	141,58	23,98	1,2
187	Котлета из говядины	100	19,14	14,17	11,37	225	0,06	0,13	80,03	0,48	41,61	149,24	31,29	1,17
241	Пюре картофельное	150	3,19	5,63	25,96	167,15	0,15	1,90	0,01	0,13	22,86	49,31	16,16	0,66
280	Компот из изюма	200	0,56	-	15,0	61	0,03	0,28	0,06	0,20	49,06	33,63	25,9	4,17
	Хлеб ржаной	36	2,45	0,47	14,33	71,32	0,06	0,00	0,00	0,72	12,82	27,43	6,3	0,9
	Хлеб пшеничный	2/20	4,73	0,60	28,98	140,28	0,09	0,00	0,00	0,72	9,0	47,43	8,31	0,5
		Итого:	48,87	60,50	216,47	1605,45	0,66	7,48	421,49	9,0	785,29	970,47	190,50	11,32

И.И. Бакирова



День: второй
Неделя: первая
Сезон: осень-зима



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В.	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
141	Запеканка из творога со сг.молоком	150/50	10,48	5,03	41,42	237,19	0,02	0,61	78,76	0,60	167,56	387,18	24,11	1,91
379	Бутерброд с маслом	20/40	2,57	0,22	21,74	150,21	0,2	0,56	111,14	0,48	9,6	60,4	7,6	0,36
270	Какао с молоком	200	3,53	2,95	5,77	140,53	0,03	0,32	8,00	0,02	131,72	162,34	17,02	0,66
	Яблоко	100	0,72	0,72	17,64	79,92	0,02	5,0	0,01	0,20	40,0	66,0	23,3	0,4
	ОБЕД													
16	Салат из свежих огурцов	100	0,63	1,81	12,1	53,6	0,04	2,55	0,05	4,54	35,91	68,22	8,00	1,09
37	Борщ с капустой и картофелем с сметаной	250	1,84	5,08	12,61	103,47	0,05	6,00	0,02	2,39	38,89	91,55	10,89	0,79
165	Рыба припущенная в молоке	80	13,88	10,05	2,97	142,78	0,04	1,13	123,90	0,43	217,00	157,00	12,85	0,98
227	Макаронные изделия отварные	180	3,66	5,59	36,05	117,17	0,02	0,13	9,66	0,18	3,19	38,08	0,6	0,52
282	Компот из вишни	200	0,34	0,08	19,44	79,88	0,03	2,97	0,14	0,20	21,5	22,66	2,6	0,65
	Хлеб ржаной	36	2,45	0,47	14,33	71,32	0,01	0,02	0,00	0,72	11,82	27,43	6,3	0,94
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,21	0,01	0,02	0,00	0,72	49,0	47,43	8,51	0,50
315	Булочка российская	60	3,22	4,25	20,53	203,15								
	Итого:		57,18	46,98	262,81	1702,52	0,87	23,88	421,35	32,64	761,69	1120,6	179,42	10,43

И.И. Гамматов



День третий
Неделя: первая
Сезон: осень-зима



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В.	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
219	Каша гречневая вязкая	150	7,04	7,21	39,49	257,81	0,14	0,01	34,89	0,32	25,76	135,17	12,29	1,09
22	Помидоры свежие порционные	100	0,09		1,2	34,0	0,02	0,20	12,09	2,5	13,0	15,20	0,4	0,7
33	Ватрушка с творогом	60	8,16	2,00	27,49	168,42	0,05	0,04	40,01	1,02	58,66	67,31	0,46	0,44
287	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,51	19,67	112,50	0,01	0,12	43,01	0,05	70,46	60,89	5,25	0,08
	Хлеб ржаной	36	2,45	0,47	19,33	71,32	0,15	0,01	0,00	0,00	12,82	27,43	6,3	0,9
	ОБЕД													
248	Овощи отварные	100	0,63	0,5	5,3	69	0,04	1,72	0,00	4,54	45,93	31,22	7,74	0,55
49	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/35	11,38	5,0	21,99	126,33	0,05	1,36	35,05	1,37	49,87	133,77	96,75	0,98
208	Кнели из курицы с рисом	100	5,40	18,76	16,86	206,92	0,02	0,05	198,87	0,66	80,48	335,00	71,04	1,89
241	Картофельное пюре	150	3Д?	5,62	25,97	167,15	0,57	4,27	34,92	0,13	37,12	174,9	16,16	0,60
279	Компот из смородины	200	0,18	0,06	17,28	70,38	0,00	5,0	0,00	0,15	9,21	57,72	6,97	0,37
	Хлеб ржаной	36	2,45	0,47	19,33	71,32	0,16		0,00	0,72	12,82	27,43	6,3	0,9
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,09	0,00	0,00	0,72	9,0	47,43	8,61	0,5
	Яблоко	100	0,23		12,33	56,0	0,09	49,49	82,94	0,09	34,28	44,48	13,19	1,88
	Итого:		62,91	52,76	243,05	1698,41	1,22	61,87	571,81	13,61	491,37	1214,6	270,25	11,20

И.Б. Банникова

День четвертый
Неделя: первая
Сезон: осень-зима



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
132	Омлет натуральный с маслом	200/5	12,61	11,4	2,04	193,43	0,1	2,71	95,20	1,24	287,3	156,22	70,91	0,69
205	Сосиски Премиум отварные с маслом	100	4,40	9,56	0,16	146,98	0,03	0,00	90,02	0,17	31,67	90,64	6,4	0,41
298	Чай с молоком	200	2,44	3,2	19,7	95,44	0,02	0,12	110,0	0,05	197,1	81,05	15,6	0,94
	Апельсины	100	1,80	0,40	16,20	75,60	0,00	13,82	0,01	0,21	24,32	121,96	14,11	0,36
	Хлеб пшеничный	60	2,45	0,47	14,33	71,32	0,06	0,00	0,00	0,72	9,0	47,43	8,9	0,5
	Хлеб ржаной	36	4,74	0,60	28,98	140,28	0,09	0,00	0,00	0,72	12,82	27,43	6,3	0,5
	ОБЕД													
19	Салат из капусты с маслом растительным	100	1,63	10,0	10,22	137,43	0,04	28,72	10,67	4,54	45,93	131,22	17,74	1,55
	Рассольник домашний	250	2,4	7,5	18,26	147,45	0,03	10,36	80,15	2,55	146,87	159,22	29,9	1,12
203	Фрикадельки из говядины паровые	100/50	9,20	11,59	4,13	202,38	0,01	0,02	99,00	0,49	98,48	89,63	16,5	0,72
225	Рис припущенный	150	3,19	5,45	42,42	217,63	0,02	0,13	0,01	0,18	2,86	25,39	16,46	0,33
282	Компот из кураги	200	1,59		35,07	146,62	0,01	0,28	10,01	0,11	51,84	33,63	25,2	2,52
	Хлеб ржаной	60	2,45	0,47	14,33	71,32	0,09	0,02	0,00	0,72	12,82	47,43	8,9	0,5
	Хлеб пшеничный	36	4,74	0,60	28,98	140,28	0,09	0,02	0,00	0,72	12,82	27,43	6,3	0,5
	Итого:		51,66	59,96	237,49	1695,71	0,64	71,48	418,2	13,61	929,12	1015,2	226,11	10,45

И.И. Банникова



День пятый
Неделя: первая
Сезон: осень-зима



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
102	Каша «Дружба» с маслом	200/5	6,72	8,16	68,61	226,69	0,06	0,29	34,93	0,14	108,3	104,48	120,5	0,09
366	Сыр порционный	20	1,70	0,31		27,00	0,04	0,56	45,90	0,48	43,16	20,4	7,6	0,36
	Хлеб ржаной	36	2,45	0,47	14,33	71,32	0,01	1,00	0,02	0,24	7,3	27,43	1,44	0,34
295	Кофейный напиток с молоком	200	2,44	2,05	16,7	95,44	0,01	0,12	45,89	0,05	50,51	35,79	5,7	0,07
282	булочка "домашняя"	75	2,90	4,23	15,40	168	0,02	1,2	23,09	1,09	40,00	109,0	19,09	0,08
	ОБЕД													
22	Салат из помидоров с маслом растительным	100	1,00	1,16	4,60	13,92	0,04	10,72	16,00	4,54	12,74	23,66	17,74	0,82
63	Щи из свежей капусты	250	2,03	7,06	10,48	113,54	0,11	5,35	4,95	0,36	18,38	119,18	28,95	0,56
212	Курица отварная	100	18,68	22,33	10,69	241,77	0,05	1,6	100,0	0,56	20,23	180,81	15,97	0,42
235	Картофель отварной	150	3,19	3,06	29,29	175,17	0,03	14,66	8,01	0,23	60,86	49,31	24,95	0,95
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,18	0,06	16,28	70,38	0,01	12,28	12,78	0,11	51,45	33,64	26,86	3,17
	Хлеб ржаной	36	2,28	0,4	9,55	47,45	0,20			0,72	12,82	27,43	6,3	0,2
	Хлеб пшеничный	60	2,8	0,45	18,56	105,8	0,09	0,02	0,00	0,72	9,00	47,43	8,31	0,91
272	Йогурт	100	5,6	4,38	8,18	106,18	0,08	1,4	40,8		200,0	280,0	28,0	0,94
	Итого:		51,35	54,96	221,70	1578,48	0,74	35,58	317,9	7,61	578,6	817,93	202,0	9,42

И.В. Гаврилова И.И.



Неделя: вторая

Сезон: осень-зима



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность \	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
144	Запеканка рисовая с творогом соус молочный	200/50	13,04	9,90	31,5	291,23	0,37	0,61	150,0	0,60	141,13	413,39	57,11	1,09
139	Яйцо отварное	40	0,72	0,72	17,64	79,92	0,07	2,42	64,68	0,24	76,51	46,7	15,07	0,57
270	Какао с молоком	200	3,53	2,95	24,97	140,53	0,03	0,32	8,00	0,02	131,72	162,34	17,02	0,66
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,09	0,02	0,00	0,65	9,0	47,43	8,31	0,5
	ОБЕД													
23	Салат из капусты	100	3,08	11,21	12,67	163,88	0,01	2,37	0,02	5,04	29,17	31,86	0,64	1,13
44	Суп из овощей	250	2,12	7,10	13,29	125,46	0,1	10,75	45,02	2,41	27,43	65,03	2,55	1,04
193	Плов из говядины	280	24,75	22,18	33,42	472,15	0,02	6,641	130,5	0,84	41,69	291,51	47,15	3,68
293	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	24,00	96	0,01	0,28	10,09	0,01	51,45	33,63	25,2	0,17
	Апельсины	200	1,8		16,2	76,0	0,03	6,0	20,09	0,2	16,0	11,0	5,52	0,6
	Хлеб ржаной	36	2,45	0,47	14,33	71,32	0,06	0,02	0,00	0,72	9,00	27,43	6,3	0,09
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,09	0,02	0,00	0,72	12,82	47,43	8,31	0,55
	Итого:		58,27	53,29	254,76	1732,34	0,85	29,80	456,5	11,91	432,2	1075,6	185,1	10,99

И.В. Банникова



День: седьмой
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В,	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
221	Каша пшеничная рассыпчатая	200	5,8	7,46	29,61	230,35	0,04	0,3	23,93	0,14	50,31	36,78	120,59	0,8
379	Сыр порционный	15	1,70	0,31	10,26	27,00	0,04	0,56	45,90	0,48	43,16	20,4	7,6	0,36
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,04	95,44	0,03	1,02	0,02	0,05	121,3	91,0	4,0	0,14
379	Бутерброд с маслом	10/40	2,57	0,22	21,74	150,21	0,2	0,56	11,14	0,48	9,6	60,4	7,6	0,36
	ОБЕД													
23	Салат из свеклы	100	0,08	5,75	0,13	66,09	0,02	1,09	12,09	0,01	11,00	23,0	3,90	0,02
52	Суп молочный с крупой	250	6,15	6,37	23,61	176,66	0,08	0,45	49,92	0,10	382,72	169,03	32,94	0,61
181	Жаркое по-домашнему	280	21,94	22,6	57,20	501,81	0,8	2,61	49,99	0,65	47,53	302,09	62,29	3,37
279	Компот из св. плодов и ягод	200	0,56	-	24,00	96	0,00	15,0	0,09	0,15	9,21	7,72	6,86	0,37
	Хлеб ржаной	36	2,45	0,4	9,52	71,32	0,09	0,02	0,00	0,72	12,82	27,43	6,31	1,2
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,09	0,02	0,00	0,72	12,82	47,43	8,5	0,91
	Вафли шоколадные	38	1,48	1,14	13,75	111,19	0,06	0,14	9,5	0,00	116,32	40,93	14,48	0,74
	Итого:		60,34	60,03	249,58	1779,60	0,80	22,65	419,13	9,60	1006,4	1079,5	231,7	13,65

И. И. Банникова



День: восьмой
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима



О	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая \ ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
97	Каша манная молочная вязкая	200	6,3	7,03	38,7	244,9	0,05	0,23	223,0	0,75	101,9	73,03	6,85	0,68
379	Сыр порционный	15	1,70	0,31	10,26	27,00	0,04	0,56	45,90	0,48	43,16	20,4	7,6	0,36
297	Какао с молоком	200	3,53	2,95	24,97	140,53	0,02	0,67	34,90	0,00	176,2	60,43	11,7	0,72
379	Бутерброд с маслом	10/40	2,57	0,22	21,74	150,21	0,2	0,56	11,14	0,48	9,6	60,4	7,6	0,36
	Йогурт	100	4,10	1,50	5,90	53,50	0,09	23,00	123,5	0,89	45,00	38,22	6,06	0,01
	ОБЕД													
16	Салат свежих огурцов	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,03	14,55	12,90	4,54	20,93	12,00	5,35	0,33
59	Суп-пюре из разных овощей	250	2,97	4,71	13,61	109,00	0,05	10,86	123,4	2,55	64,67	64,65	21,58	0,65
192	Печень говяжья по-строгановски	100/50	15,03	12,47	5,74	275,75	0,23	15,15	372,2	1,23	27,84	478,8	40,16	3,0
227	макаронные изделия отварные	150	3,19	3,62	23,96	230	0,05	0,23	223,0	0,75	101,9	73,03	6,85	0,68
280	Компот из кураги	200	0,67	"	32,89	134,82	0,01	0,28	0,01	0,11	51,45	0,00	6,86	0,02
	Хлеб ржаной	36	2,45	0,47	14,33	71,32	0,09	0,02	0,00	0,72	12,82	27,43	6,30	0,91
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,09	0,02	0,00	0,72	12,82	47,43	8,51	0,91
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,01	5,17	45,23	0,03	39,45	12,0	7,90	2,59
	Итого:		54,21	41,80	234,19	1530,17	1,20	66,50	1030,0	8,12	645,0	1106,0	193,8	14,19

И. Ганникова



День: девятый
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима



О	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Вт	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
141	Запеканка из творога	200/50	6,33	17,00	45,49	262,38	0,14	9,60	295,09	0,17	112,22	337,0	35,27	1,06
366	Сыр голландский порционный	15	6,62	9,48	5,8	102,00	0,01	0,09	79,8	0,12	300	262,35	15,35	0,33
	Джем вишневый	20	0,12	0,02	14,58	58,98	0,04	22,0	0,07	1,2	23,90	45,0	23,0	0,01
272	Ряженка	100	0,40	0,40	9,89	44,40	0,04	2,8	156,0		34,67	13,46		
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,30	0,09	0,02	0,00	0,72	9,0	47,43	8,31	0,5
	ОБЕД													
23	Салат из свеклы	100	2,98	3,09	6,99	75,35	0,01	2,37	0,00	5,24	29,65	31,86	30,07	1,13
63	Щи из капусты и картофеля	250	2,34	3,5	13,61	126,79	0,13	6,28	67,1	0,55	25,82	127,53	6,49	1,36
178	Голубцы ленивые	100/50	8,09	11,61	1,92	187,37	0,07	1,02	188,89	0,25	95,44	153,78	16,85	0,22
241	Пюре картофельное	150	0,74	7,21	9,49	157,81	0,07	6,56	20,2	0,14	32,89	61,17	24,35	0,9
280	Компот из яблок	200	0,56	-	7,8	112,00	0,01	0,28	12,90	0,11	51,45	33,64	26,86	0,7
	Хлеб ржаной	36	2,45	0,47	14,33	71,32	0,09	0,02	0,00	0,72	12,82	27,43	6,3	0,91
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	23,9	140,28	0,09	0,02	0,00	0,72	9,0	47,43	8,31	0,91
340	Шанежка с яблоками	60	8,14	5,45	39,67	139,91	0,04	2,99	56,90	0,54	18,08	30,67	11,77	0,62
	Итого:		49,06	59,62	226,89	1640,44	1,10	40,18	624,55	9,00	758,88	1214,8	260,82	8,92

И.И. Банникова



День: десятый
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима



О	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В,	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
132	Омлет натуральный с маслом	200/5	11,04	13,58	2,04	17042	0,01	15,09	166,00	0,17	450,00	465,75	45,77	2,92
281	Булочка ванильная	60	8,8	4,4	35	215,2	0,02	1,2	23,09	1,09	40,00	109,0	19,09	0,08
	Йогурт	100	4,10	1,50	5,90	53,50	0,09	23,00	123,5	0,89	45,00	38,22	6,06	0,01
297	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,25	87,00	0,02	10,67	0,01	0,00	76,27	60,43	11,7	0,72
	Хлеб ржаной	36	2,45	0,47	14,44	71,32	0,09	0,02	0,00	0,72	5,00	27,43	6,3	0,02
	ОБЕД													
231	Салат из капусты	100	2,98	3,09	6,99	34,90	0,01	2,37	0,13	0,24	16,65	46,86	15,07	0,57
34	Рассольник ленинградский с сметаной	250	2,50	7,17	15,11	134,87	0,06	5,86	0,03	0,23	29,09	145,03	23,39	0,67
165	Рыба припущенная в молоке	100	15,97	17,55	2,97	142,78	0,04	1,13	155,90	0,43	343,5	357,90	29,85	1,34
235	Капуста тушеная	150	2,30	4,53	10,88	93,50	0,02	12,89	34,0	0,09	34,00	23,78	12,00	0,03
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,18	0,06	16,28	70,38	0,01	12,28	12,78	0,11	51,45	33,64	26,86	3,17
	Хлеб ржаной	36	2,45	0,47	14,33	71,32	0,09	0,02	0,00	0,72	12,82	27,43	6,3	0,91
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	8,98	140,28	0,09	0,02	0,00	0,72	12,82	47,43	8,31	0,91
	Итого:		49,92	67,90	159,01	1446,44	0,54	81,44	579,7	9,2	1031,9	1251,9	147,19	6,94

И. П. Францесков

