

Десятидневное меню для обучающихся основной и средней школы

День 1 (понедельник)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Цена	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Каша рисовая молочная	200,0	8,10	27,50	28,66	130,87	0,05	1,53	0,05	0,66	142,66	0,33	30,67	1,33
	Чай с сахаром	200,0	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Батон	50	4,00	1,45	26,00	123,00	0,00	0,00	0,00	1,00	11,50	42,00	16,50	1,00
	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
	Сыр российский (порциями)	10	5,48	4,43	0,00	45,75	0,01	0,11	43,20	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
	Яблоко	200	1,20	1,20	24,40	146,15	0,06	13,80	27,00	0,54	18,00	33,00	15,00	0,36
	Яйцо	40	5,09	7,33	0,80	98,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
	Итого	710	24,50	49,11	89,46	670,47	0,12	15,47	115,25	2,99	324,56	181,33	78,72	3,74

	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00	0,18	24,22	34,00	0,00	49,30	115,46	37,00	1,34
	Фрикадельки мясные собственного пригот-я	90	10,40	20,10	21,20	224,00	0,04	0,00	0,00	0,00	24,00	159,00	20,00	1,80
	Соус красный основной	50	1,30	4,80	4,70	70,00	0,04	0,40	0,12	0,44	89,80	11,20	67,70	0,31
	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Салат свекольный	50,0	0,40	3,65	6,09	38,79	0,02	3,99	0,00	1,64	9,69	17,17	7,98	0,29
	Хлеб ржано-пшеничный	50,0	3,91	0,66	27,64	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	62,60	15,00	1,86
	Итого	640	20,62	35,61	96,36	713,73	0,34	28,64	34,12	2,62	197,69	368,23	149,08	5,88

День 4 (четверг)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Цена	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0,00	0,02	0,26	17,30	278,00	90,00	5,26
	Рыба припущенная	100	15,90	0,90	0,00	72,00	0,11	1,80	0,01	0,00	40,00	240,00	55,00	0,80
	Кисель из экстракта плодового	200	0,03	0,00	31,25	125,12	0,00	60,00	0,00	0,00	13,98	4,29	12,00	0,14
	Банан	250	3,07	1,00	31,50	124,00	0,05	8,70	0,02	0,03	40,00	0,01	34,00	0,30
	Огурцы свежие порционно	30	0,04	0,06	1,14	6,60	0,01	6,00	0,00	0,00	13,08	25,20	8,40	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,43	71,70	0,05	0,00	0,00	0,40	6,90	0,48	9,90	0,60
	Итого	810	31,35	9,74	126,10	706,68	0,46	76,50	0,05	0,69	131,26	547,98	209,30	7,46

День 5 (пятница)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Цена	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
	Гуляш	110	3,06	4,80	20,45	205,60	0,14	18,17	25,50	0,26	36,98	86,60	27,75	1,01
	мак из-я отварные с масл сли	150	10,40	20,10	21,20	224,00	0,04	0,00	0,00	0,00	24,00	159,00	20,00	1,80
	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,30	14,43	71,70	0,05	0,00	0,00	0,40	6,90	0,48	9,90	0,60
	Груша	200	3,07	1,00	31,50	124,00	0,05	8,70	0,02	0,03	40,00	0,01	34,00	0,30
	Итого	710	19,43	26,20	97,05	685,30	0,28	26,90	25,52	0,69	118,98	248,89	93,05	3,99

День 6 (понедельник)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Цена	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Каша пшеничная молочная	200,0	8,10	27,50	28,66	224,94	0,05	1,53	0,05	0,66	142,66	0,33	30,67	1,33
	Чай с сахаром	200,0	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Батон	50	4,00	1,45	26,00	123,00	0,00	0,00	0,00	1,00	11,50	42,00	16,50	1,00
	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02

	Сыр российский (порциями)	10	5,48	4,43	0,00	53,75	0,01	0,11	43,20	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
	Яблоко	200,0	1,20	1,20	29,40	155,00	0,06	13,80	27,00	0,54	18,00	33,00	15,00	0,36
	Итого	670	19,41	41,78	93,66	682,69	0,12	15,47	115,25	2,39	317,66	156,13	68,82	3,14

День 7 (вторник)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Цена	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Изделия макаронные	150	5,41	6,70	28,92	200,19	0,06	0,00	0,03	0,08	5,93	35,01	7,68	0,08
	Котлеты мясные собственного приготовления	80	9,76	10,87	8,41	170,66	0,05	0,23	42,67	0,00	65,47	119,46	20,27	0,81
	Соус красный основной	50	1,30	4,80	4,70	70,00	0,04	0,40	0,12	0,44	89,80	11,20	67,70	0,31
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,50	23,00	110,00	0,00	0,00	0,00	1,00	11,50	42,00	16,50	1,00
	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	15,20	60,50	0,00	0,00	0,00	0,00	13,40	8,20	6,20	0,80
	Апельсин	250	3,07	1,00	31,50	43,00	0,05	8,70	0,02	0,03	40,00	0,01	34,00	0,30
	Итого	770	22,19	23,87	111,73	654,35	0,20	9,33	42,84	1,55	226,10	215,88	152,35	3,30

День 8 (среда)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Цена	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe

Завтрак														
	Плов с говядиной	270	4,08	6,40	27,26	383,00	0,18	24,22	34,00	0,00	49,30	115,46	37,00	1,34
	Хлеб ржано-пшеничный	50,0	3,91	0,66	27,64	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	62,60	15,00	1,86
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	Салат витаминный	60	0,60	0,45	14,25	63,00	0,03	7,50	0,00	0,00	28,50	24,00	18,00	3,45
	Итого	580	8,79	7,51	83,15	643,94	0,27	31,72	34,00	0,54	97,60	202,06	70,00	7,05

День 9 (четверг)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Цена	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Каша манная молочная	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0,00	0,02	0,26	17,30	278,00	90,00	5,26
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
	Кисель из экстракта плодового	200	0,03	0,00	31,25	125,12	0,00	60,00	0,00	0,00	13,98	4,29	12,00	0,14
	Банан	250	3,07	1,00	31,50	124,00	0,05	8,70	0,02	0,03	40,00	0,01	34,00	0,30
	Батон	50	4,00	1,45	26,00	123,00	0,00	0,00	0,00	1,00	11,50	42,00	16,50	1,00
	Итого	713	17,14	17,13	136,66	745,38	0,29	68,70	45,04	1,40	85,18	327,30	152,50	6,72

День 10 (пятница)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Цена	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Овощное рагу с говядиной	250	1,81	4,91	125,25	250,01	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19
	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0,02	0,00	0,08	0,00	33,00	67,50	10,50	0,40
	Салат из свежих огурцов с раст. маслом	60	0,47	6,04	1,60	62,50	0,02	18,56	0,00	1,07	11,44	21,10	7,40	0,32
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,50	24,04	119,50	0,08	0,00	0,00	0,40	11,50	43,50	15,50	1,00
	Итого	563	7,62	13,05	167,29	518,01	0,17	28,85	0,08	1,47	100,32	185,33	59,65	2,91