



Примерное десятидневное меню обедов
для питания учащихся (7-11 лет)



№ ре- сбор	Прием пищи Наименование блюда	Масса пор- ции (г)	Пищевые вещества			Энерге- тическая цен. ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Белки г	Жиры г	Угле- воды г		B ₂	C	A	E	Ca	P	У	Mg	Fe		
	1-й день																
133	Борщ с капуст. и картоф. на гов.бульоне	200	3,12	4,72	10,48	95,20	0,032	3,90	0,57	0,18	31,11	38,23	0,00	17,93	0,98		
398	Сосиски отварные ганноверские	55	6,6	10,51	25,41	175,78	0	0	0	0	12,5	76,45	0	7,5	0,9		
513	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,275	28,615	187,05	0,075	0	0,036	0,63	14,80	136,80	0,0015	100,00	1,90		
44	Салат из квашенной капусты	60	0,924	3,00	5,745	53,32	0,013	15,84	0,019	0,06	27,88	18,6	0,003	3,6	0,328		
712/713	Чай с лимоном	200/15/7	0,06	0,01	14,21	58,38	0,00	2,80	0,00		14,80	9,54		6,84	0,84		
пром	Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	3,48	0,585	25,66	122,7	0,025	0	0	0,8	12,6	51,6	0,148	14,85	1,41		
	Всего:		20,527	24,097	110,12	692,43	0,146	22,536	0,623	1,674	113,69	331,222	0,1535	150,718	6,356		
	2-ой день																
162	Суп картоф. с горохом на гов.бульоне	200	6,48	5,04	17,84	144,00	0,09	8,00	0,33	0,17	36,00	108,04	0,006	36,67	1,80		
466	Биточки из говядины	60	8,808	10,9	10,216	179,08		0,84	0,005	1,207	14,92	72,18	0	17,65	1,7		
514	Каша пшеничная	150	5,80	5,70	34,00	210,00	0,04	0,00	0,00		25,30	148,50	0,00	30,20	2,20		
71	Винегрет овощной	35	0,35	2,625	1,792	32,37	0,012	2,247	0,085	1,288	10,815	14,99	0,0011	6,426	0,287		
712/713	Чай с сахаром	200/15	0	0	14	56,00	0,018	0,18	0	0	12	8	0	6	0,8		
пром	Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	3,48	0,585	25,66	122,7	0,025	0	0	0,8	12,6	51,6	0,148	14,85	1,41		
	Всего:		24,918	24,85	103,508	744,15	0,183	11,267	0,418	3,463	111,635	403,31	0,1551	111,796	8,197		
	3-й день																
148	Суп с домашней лапшой и картофелем	200	2,24	4,64	11,12	96,00	0,035	0,8	0,0096	0,08	8	24,16	0	5,6	0,272		
тк	Нагетсы куриные	60	14,7	8,16	5,28	152,4	0,054	0,48		0,048	11,4	126,6		13,8	0,67		
515	Рис отварной	150	3,82	5,85	41,8	224,54	0,015	0	0,027	0,08	15	76,5	0	27,2	0,6		
48	Нарезка из свежих помидоров	30	0,385	1,947	1,269	25,05	0,013	9,45	0,0067	0,94	6,77	9,3	0,0007	7,23	0,307		

712713	Чай с сахаром		200/15	0	0	14	56,00	0,018	0,18	0	0	12	8	0	6	0,8
пром	Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	3,48	0,585	25,66	122,7	0,025	0	0	0,8	12,6	51,6	0,148	14,85	1,41	
	Всего:		24,625	21,182	99,129	676,69	0,16	10,91	0,0433	1,948	65,77	296,16	0,1487	74,68	4,059	
	4-й день															
160	Суп картофельный с рисом на гов бульоне	200	7,075	6,08	17,232	152,18	0,33	7,72	0,237	1,11	36,5	119,6	0,004	41,3	1,66	
тк	Свинина запеченная(карбонад)	40	7,76	2,84	0	91,60		0,37			1,85	18,52		2,22	0,18	
525	Пюре картофельное	150	1,74	5,03	29,89	171,80	0,10	7,40	4,00	0,189	54,00	84,00	0,008	40,00	1,40	
45	Нарезка из свежих огурцов	25	0,22	1,59	0,68	17,77	0,009	2,344	0,007	0,719	7,39	10,84	0,0016	4,01	0,157	
712713	Чай с сахаром	200/15	0	0	14	56,00	0,018	0,18	0	0	12	8	0	6	0,8	
пром	Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	3,48	0,585	25,66	122,7	0,025	0	0	0,8	12,6	51,6	0,148	14,85	1,41	
	Всего:		20,277	16,125	87,462	612,05	0,482	18,014	4,244	2,818	124,34	292,56	0,1616	108,38	5,607	
	5-й день															
137	Борщ Сибирский на гов бульоне	200	9,377	10,634	8,661	189,64	0,429	8,357	0,062	0,342	51,91	235,19	0,009	44,59	2,09	
487	Филе грудки куриной запечённое	50	11,3	3,35		122	0,06	0,7	0,02	0,2	16,5	78	0,0027	10,18	0,8	
299/519	Макаронные изделия отварные	150	7,78	8,16	49,48	270,00	0,070	0	0,05	1,12	19,4	51,86	0	10	1	
49	Салат из моркови с маслом растит.	25	0,33	0,50	2,67	16,75	0,017	1,075	5,00	0,10	8,00	13,25	0,00	8,50	0,15	
712713	Чай с сахаром	200/15	0	0	14	56,00	0,018	0,18	0	0	12	8	0	6	0,8	
пром	Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	3,48	0,585	25,66	122,7	0,025	0	0	0,8	12,6	51,6	0,148	14,85	1,41	
	Всего:		32,262	23,229	100,471	777,09	0,619	10,312	5,132	2,562	120,41	437,9	0,1627	94,12	6,25	
	6-й день															
162	Суп картоф. с горохом на гов бульоне	200	6,48	5,04	17,84	144,00	0,09	8,00	0,33	0,17	36,00	108,04	0,006	36,67	1,80	
398	Сосиски отварные ганновские	55	6,6	10,51	25,41	175,78	0	0	0	0	12,5	76,45	0	7,5	0,9	
513	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,275	28,615	187,05		0	0		14,80			100,00	1,90	
572	Нарезка из свежих овощей	55	0,55	5,5	2,2	9,24	0,027	9,62	0,346	0,132	10,17	18,7		9,35	0,4	
712713	Чай с лимоном	200/15/7	0,06	0,01	14,21	58,38	0,00	2,80	0,00		14,80	9,54		6,84	0,84	
пром	Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	3,48	0,585	25,66	122,7	0,025	0	0	0,8	12,6	51,6	0,148	14,85	1,41	
	Всего:		23,513	26,917	113,935	697,15	0,141	20,42	0,674	1,1	100,87	264,33	0,154	175,21	7,252	
	7-й день															
163	Суп картоф. с вермишелью на гов бульоне	200	3,41	2,15	17	101,65	0,03	9,6	0,0014	0,17	24	92,6	0,002	30,4	1,14	
466	Котлета из говядины	60	8,808	10,9	10,216	179,08		0,84	0,005	1,207	14,92	72,18	0	17,65	1,7	
514	Каша пшеничная	150	5,80	5,70	34,00	210,00	0,04	0,00	0,00		25,30	148,50	0,00	30,20	2,20	
70	Огурцы солёные	30	0	0,0	0,9	3,69	0,0072	1,2	0,014	0,03	6,9	12,6		4,2	0,18	
712713	Чай с сахаром	200/15	0	0	14	56,00	0,018	0,18	0	0	12	8	0	6	0,8	
пром	Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	3,48	0,585	25,66	122,7	0,025	0	0	0,8	12,6	51,6	0,148	14,85	1,41	
	Всего:		21,498	19,335	101,776	673,12	0,1202	11,82	0,0204	2,207	95,72	385,48	0,15	103,3	7,43	
	8-й день															

133	Борщ с капуст. и картоф. на гов.бульоне	200	3,12	4,72	10,48	95,20	0,032	3,90	0,57	0,18	31,11	38,23	0,00	17,93	0,98
487	Филе грудки куриной запечённое	50	11,3	3,35		122	0,06	0,7	0,02	0,2	16,5	78	0,0027	10,18	0,8
515	Рис отварной	150	3,82	5,85	41,8	224,54	0,015	0	0,027	0,08	15	76,5	0	27,2	0,6
49	Салат из моркови с маслом растит.	25	0,33	0,50	2,67	16,75	0,017	1,075	5,00	0,10	8,00	13,25	0,00	8,50	0,15
712713	Чай с сахаром	200/15	0	0	14	56,00	0,018	0,18	0	0	12	8	0	6	0,8
пром	Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	3,48	0,585	25,66	122,7	0,025	0	0	0,8	12,6	51,6	0,148	14,85	1,41
	Всего:		22,045	15,005	94,61	637,19	0,167	5,851	5,615	1,364	95,21	265,582	0,1547	84,658	4,736
	9-й день														
160	Суп картофельный с рисом на гов.бульоне	200	7,075	6,08	17,232	152,18	0,33	7,72	0,237	1,11	36,5	119,6	0,004	41,3	1,66
499	Котлета рубленная из филе куриного	45	7,2	6,78	7,99	121,32	0,08	0,048	0,018	0,81	12,78	70,2	0,001	9	0,81
525	Пюре картофельное	150	1,74	5,03	29,89	171,80	0,10	7,40	4,00	0,189	54,00	84,00	0,008	40,00	1,40
571	Свекла отварная с огурцами сол., кваш кап	25	0,65	4,23	2,53	34,22	0,014	2,63	0,035		9,56	15,44		6,71	0,338
712713	Чай с сахаром	200/15	0	0	14	56,00	0,018	0,18	0	0	12	8	0	6	0,8
пром	Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	3,48	0,585	25,66	122,7	0,025	0	0	0,8	12,6	51,6	0,148	14,85	1,41
	Всего:		20,147	22,705	97,302	658,22	0,57	17,978	4,29	2,91	137,44	348,84	0,161	117,86	6,418
	10-й день														
148	Суп с Домашней лапшой и картофелем	200	2,24	4,64	11,12	96,00	0,035	0,8	0,0096	0,08	8	24,16	0	5,6	0,272
тлк	Наггетсы куриные	60	14,7	8,16	5,28	152,4	0,054	0,48		0,048	11,4	126,6		13,8	0,67
299/519	Макаронные изделия отварные	150	7,78	8,16	49,48	270,00	0,070	0	0,05	1,12	19,4	51,86	0	10	1
45	Нарезка из свежих огурцов	30	0,26	1,91	0,82	21,32	0,011	2,81	0,008	0,863	8,868	13,01	0,0018	4,81	0,188
712713	Чай с сахаром	200/15	0	0	14	56,00	0,018	0,18	0	0	12	8	0	6	0,8
пром	Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	3,48	0,585	25,66	122,7	0,025	0	0	0,8	12,6	51,6	0,148	14,85	1,41
	Всего:		28,46	23,455	106,36	718,42	0,213	4,27	0,0676	2,911	72,268	275,23	0,150	55,06	4,34