

Примерное меню
(горячие завтраки)
для питания школьников

12 - 18 лет

1 День: **Понедельник**

Неделя: Первая

Возрастная категория: 12 - 18 лет

№ рец.	наименование блюда	выход	Б	Ж	у	Э/ц	Са	Mg	Fe	С
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	6	8,5	7	0,25	2,45
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	22	4,8	1	0
309	Макаронные изделия отварные	200	7,28	7,72	40,61	260,96	12,96	56,32	2,95	0
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	0,28	0,03
Пр.	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	21,9	12	0,85	0,12
	Итого за день:		14,55	12,72	70,88	457,9	76,46	81,52	5,33	2,6

2 День: **Вторник**

Неделя: Первая

Возрастная категория: 12 - 18 лет

№ рец.	наименование блюда	выход	Б	Ж	у	Э/ц	Са	Mg	Fe	С
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	210	6,08	11,18	33,48	260	133,38	37,22	0,81	0,96
1	Бутерброд с маслом	30/20	2,84	14,74	15,02	202	10,8	4,2	0,37	0
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,36	152,22	21,34	0,48	1,59
	Итого за день:		12,99	29,46	66,08	580,36	296,4	62,76	1,66	2,55

3 День: **Среда**

Неделя: Первая

Возрастная категория: 12 - 18 лет

№ рец.	наименование блюда	выход	Б	Ж	у	Э/ц	Са	Mg	Fe	С
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	11	7	10	0,45	8,75
268	Котлета	80	9,35	20,68	9,56	263,76	13,32	18,89	1,1	2,54
303	Каша гречневая вязкая	200	6,11	6,68	27,36	194	11,26	96,04	3,23	0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,77	0,33	14,04	132,8	32,48	17,46	0,7	0,73
Пр.	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	21,9	12	0,85	0,12
	Итого за день:		19,55	28,12	66,9	669,66	85,96	154,39	6,33	12,14

4 День: **Четверг**

Неделя: Первая

Возрастная категория: 12 - 18 лет

№ рец.	наименование блюда	выход	Б	Ж	у	Э/ц	Са	Mg	Fe	С
226	Рыба отварная	50/2.5	10,25	3,25	0	101,32	4	11,46	0,25	0,13

312	Пюре картофельное	180	3,6	5,7	24,5	164,7	49,3	37	1,35	24,21
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	0,36	2,83
Пр.	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	21,9	12	0,85	0,12
	Итого за день:		15,75	9,3	53,74	396,12	89,4	62,86	2,81	27,29

5 День: **Пятница**

Неделя: Первая

Возрастная категория: 12 - 18 лет

№ рец.	наименование блюда	выход	Б	Ж	у	Э/ц	Ca	Mg	Fe	С
265	Плов	200	16,83	37,56	34,52	544	40,61	60,68	2,1	7,35
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	0,28	0,03
Пр.	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	21,9	12	0,85	0,12
	Итого за день:		18,67	37,91	63,56	672,1	73,61	74,08	3,23	7,5

Итого за неделю:

81,51	117,51	321,16	2776,1	621,83	435,61	19,36	52,08
--------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	--------------	--------------

6 День: **Понедельник**

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 12 - 18 лет

№ рец.	наименование блюда	выход	Б	Ж	у	Э/ц	Ca	Mg	Fe	С
204	Макаронные изделия отварные с сыром	200/20	14,88	81,36	37,5	367,8	369	25,4	1,54	0,28
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	125,78	14	0,13	1,3
1	Бутерброд с маслом	30/20	2,84	14,74	15,02	202	10,8	4,2	0,37	0

	Итого за день:	20,89	98,78	68,47	670,4	505,58	43,6	2,04	1,58
--	----------------	-------	-------	-------	--------------	--------	------	------	------

7 День: **Вторник**

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 12 - 18 лет

№ рец.	наименование блюда	выход	Б	Ж	у	Э/ц	Ca	Mg	Fe	С
295	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	80/7,5	7,39	14,19	7,47	187,39	44,43	16,64	1,14	0,83
321	Капуста тушеная	180	3,77	5,83	16,97	135,18	99,81	37,17	1,45	30,89
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,78	0,05	27,62	114,8	32,22	17,56	0,48	0,6
Пр.	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	21,9	12	0,85	0,12
	Итого за день:		13,71	20,4	66,1	505,47	198,36	83,37	3,92	32,44

8 День: **Среда**

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 12 - 18 лет

№ рец.	наименование блюда	выход	Б	Ж	у	Э/ц	Ca	Mg	Fe	С
223	Запеканка из творога	120	20,46	15,48	39,2	378	273,82	37,18	0,9	0,66
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	0,28	0,03
	Итого за день:		20,53	15,5	54,2	438	284,92	38,58	1,18	0,69

9 День: **Четверг**

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 12 - 18 лет

№ рец.	наименование блюда	выход	Б	Ж	у	Э/ц	Ca	Mg	Fe	С
259	Жаркое по-домашнему	175	12,3	29,5	16,58	383	28,69	42,84	3,02	6,76
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	0,28	0,03
Пр.	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	21,9	12	0,85	0,12
Итого за день:			14,14	29,85	45,62	511,1	61,69	56,24	4,15	6,91

10 День: **Пятница**

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 12 - 18 лет

№ рец.	наименование блюда	выход	Б	Ж	у	Э/ц	Ca	Mg	Fe	С
255	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185	33,24	14,47	5	8,45
309	Макаронные изделия отварные	200	7,28	7,72	40,61	260,96	12,96	56,32	2,95	0
948	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	9,98	119	0,2	0	0,03	0
Пр.	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	21,9	12	0,85	0,12
Итого за день:			22,31	19,28	68,15	633,06	68,3	82,79	8,83	8,57
<i>Итого за неделю:</i>			91,58	183,81	302,54	2758	1118,85	304,58	20,12	50,19
<i>Всего за 10 дней:</i>			173,09	301,32	623,7	5534,2	1740,68	740,19	39,48	102,27

11 День: **Понедельник**

Неделя: Третья

Возрастная категория: 12 - 18 лет

№ рец.	наименование блюда	выход	Б	Ж	у	Э/ц	Ca	Mg	Fe	С
211	Омлет с сыром	180	21,51	35,31	3,06	417	313,8	26,19	3,3	0,39

379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	125,78	14	0,13	1,3
Пр.	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	21,9	12	0,85	0,12
	Итого за день:		26,45	38,32	33,05	585,7	461,48	52,19	4,28	1,81

12 День: **Вторник**

Неделя: Третья

Возрастная категория: 12 - 18 лет

№ рец.	наименование блюда	выход	Б	Ж	у	Э/ц	Са	Mg	Fe	С
289	Рагу из птицы	175	12,81	10,65	15,2	208	28,59	36	1,83	11,7
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	0,28	0,03
Пр.	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	21,9	12	0,85	0,12
	Итого за день:		14,65	11	44,24	336,1	61,59	49,4	2,96	11,85

13 День: **Среда**

Неделя: Третья

Возрастная категория: 12 - 18 лет

№ рец.	наименование блюда	выход	Б	Ж	у	Э/ц	Са	Mg	Fe	С
268	Шницель	80/5	12,88	14,7	13,76	241,6	21,31	30,22	1,76	4,06
321	Капуста тушеная	180	3,77	5,83	16,97	135,18	99,81	37,17	1,45	30,89
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,77	0,33	14,04	132,8	32,48	17,46	0,7	0,73
Пр.	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	21,9	12	0,85	0,12
	Итого за день:		20,19	21,19	58,81	577,68	175,5	96,85	4,76	35,8

14 День: **Четверг**

Неделя: Третья

Возрастная категория: 12 - 18 лет

№ рец.	наименование блюда	выход	Б	Ж	у	Э/ц	Са	Mg	Fe	С
234	Котлета рыбная	100/10	13,08	15,34	15,98	254	74,28	41,5	1,48	0,66
312	Пюре картофельное	180	3,6	5,7	24,5	164,7	44,37	33,3	1,21	21,79
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	0,28	0,03
Пр.	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	21,9	12	0,85	0,12
	Итого за день:		18,52	21,39	69,52	546,8	151,65	88,2	3,82	22,6

15 День: **Пятница**

Неделя: Третья

Возрастная категория: 12 - 18 лет

№ рец.	наименование блюда	выход	Б	Ж	у	Э/ц	Са	Mg	Fe	С
288	Птица отварная	100/10	25,04	27,54	0,96	294,4	56	20,28	1,9	2,36
303	Каша гречневая вязкая	200	6,11	6,68	27,36	194	11,26	96,04	3,23	0
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,36	152,22	21,34	0,48	1,59
Пр.	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	21,9	12	0,85	0,12
	Итого за день:		36,99	38,09	59,94	674,86	241,38	149,66	6,46	4,07

Итого за неделю:

116,8	129,99	265,56	2721,1	1091,6	436,3	22,28	76,13
--------------	---------------	---------------	---------------	---------------	--------------	--------------	--------------

Всего за 15 дней:

289,89	431,31	889,26	8255,3	2832,28	1176,49	61,76	178,4
---------------	---------------	---------------	---------------	----------------	----------------	--------------	--------------

