

Утверждено

Директор МОУ
Ларисовская ООШ
Ис. / 16.1. Прусовская
Татьяна / 17.03.2012



Примерное меню питания школьников

Возрастная категория: 12-17 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед															
	Щи из свежей капусты с тушеной	220													
			1.06	4.86	6.82	48.32	0.02	11.65	0.01	0.95	64.40	81.42	12.80	0.42	
	Гречка отварная	150	1.31	4.05	9.04	94.80	0.04	4.70	0.09	0.12	64.56	100.30	16.86	0.72	
	Соус томатный	50	18.60	17.09	16.58	295.00	0.12	3.76	0.14	1.77	98.69	210.63	22.84	0.92	
		105	1.16	0.30	47.26	132.80	0.02	0.80		0.19	64.00	46.00	16.00	0.85	
	Рыба запеченная в молочном соусе (минтай)	100	1.23	9.3	7.15	75.21									
	Салат из моркови и яблок	50	1.58	0.20	9.66	46.76	0.06				24.60	17.40	6.60	0.04	
	Хлеб пшеничный	200	2.34	0.44	19.76	91.96	0.04				19.20	42.40	10.00	1.24	
	Чай с сахаром														
	итого	805	26.05	26.94	109.12	709.64	0.30	20.91	0.24	3.03	335.45	498.15	85.10	4.19	
	всего		44.51	44.41	179.38	1213.91	0.60	33.91	0.38	5.33	559.65	851.26	135.40	6.94	

Сезон: осенне-зимний

День 2

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Обед															
	Суп лапша домашняя с туш.	200	1.13	4.80	1.87		74.24	0.01	5.32	0.08	0.10	78.37	102.50	12.50	0.86	
	Рис отварной	100	5.68	4.72	9.37		123.80	0.08	7.29	0.03	0.34	86.24	147.88	18.22	0.71	
	Гуляш с мясом	75	12.08	10.99	7.58		169.20	0.05	5.20	0.04	0.92	76.38	109.80	17.43	0.64	
	Чай с лимоном	200	3.67	5.42	36.57		210.11	0.03		0.03	0.90	24.61	82.50	19.01	0.53	
	Хлеб	50	1.58	0.20	9.66		46.76	0.06				24.60	17.40	6.60	0.04	
	Салат из свежих огурцов	100	2.34	0.44	19.76		91.96	0.04				19.20	42.40	10.00	1.24	
			0.16	0.16	23.88		97.60	0.01	2.80	0.03	0.76	27.40	5.10	3.60	0.18	
	итого	705	26.64	26.73	108.69		813.67	0.28	20.61	0.21	3.02	336.80	507.58	87.36	4.20	
	всего		42.47	42.53	172.79		1284.65	0.59	32.65	0.34	5.54	579.17	867.56	148.81	7.11	

День 3

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-17 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед															
	Суп гороховый с тушенкой	230	0.88	4.88	3.65	62.16	0.03	9.84	0.03	0.90	14.19	27.57	13.96	0.66	
	Рожки отварные с маслом	150	1.41	3.96	6.32	71.80	0.05	8.62	0.08	1.20	59.90	119.20	17.70	0.66	
	Соус томатный	50	11.98	13.50	8.80	230.67	0.08	0.27	0.02	0.80	34.53	140.00	26.67	1.07	
	Тефтели мясные	50	8.90	4.10	39.84	191.86	0.02		0.06	0.17	126.00	98.90	6.71	0.23	
	Чай с сах	200	0.07	0.04	23.04	111.60		1.80	0.02	0.10	56.00	53.00	0.90	0.10	
	Хлеб	50	1.58	0.20	9.66	46.76	0.06				24.60	17.40	6.60	0.04	
	Салат с капустой и кукурузой	100	2.34	0.44	19.76	91.96	0.04				19.20	42.40	10.00	1.24	
	итого	810	27.16	27.12	111.07	806.81	0.28	20.53	0.21	3.17	334.42	498.47	82.54	4.00	
	всего		43.84	43.93	179.02	1303.93	0.59	34.41	0.36	5.27	574.02	858.07	138.27	6.75	

День 4

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-17 лет

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед															
	Рассольник с мясом	250	0.88	2.86	5.26	32.00	0.04	4.80	0.14	0.70	36.20	39.00	7.80	0.38	
	Картофель туш с капустой с мясом	150	1.44	3.93	6.74	83.00	0.04	6.54	0.06	0.10	99.80	106.68	9.80	0.13	
	Компот из с/фр	200	8.42	9.75	3.51	32.80	0.09	1.90	0.02	1.19	75.56	224.73	8.51	1.35	
	хлеб	50	10.40	8.70	32.86	336.51	0.12			1.15	43.00	20.25	43.37	0.85	
	Горошек зел консервир	50	1.16	0.30	27.06	132.80	0.02	7.60		0.02	32.00	46.00	1.30	0.13	
	итого	710	26.22	26.18	104.85	755.83	0.41	20.84	0.22	3.16	330.36	496.46	87.38	4.12	
	всего		44.28	44.34	177.72	1284.70	0.72	32.94	0.38	5.56	552.66	829.77	149.04	7.02	

День 5

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-17 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Обед														
	Суп рыбный с консервной	200	0.85	3.05	4.19	51.54	0.01	9.67	0.07	0.40	53.60	24.83	7.90	0.22
	Гречка отварная	150	5.20	9.80	12.31	84.80	0.06	7.16	0.05	0.72	47.52	75.78	13.74	0.72
	Котлета	60	11.71	8.60	10.30	143.41	0.08	0.48	0.09	1.30	89.26	207.69	18.40	0.63
	Соус томатный	50	3.10	4.60	18.13	109.73	0.11	2.35	0.03	0.74	38.25	86.95	16.70	0.67
	Хлеб	50	1.30	0.08	30.68	184.64	0.02	1.00			60.48	46.60	13.20	0.56
	Кисель	200	1.58	0.20	9.66	46.76	0.06				24.60	17.40	6.60	0.04
	Горошек консервир	50	2.34	0.44	19.76	91.96	0.04				19.20	42.40	10.00	1.24
	<i>итого</i>	740	26.08	26.77	105.03	712.84	0.38	20.66	0.24	3.16	332.91	501.65	86.54	4.08
	всего		43.54	44.49	176.27	1185.10	0.72	34.01	0.38	5.36	599.75	901.57	138.16	6.71

День 6

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-17 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Обед														
	Суп гороховый с туш	220	0.87	4.86	2.91	56.26	0.03	7.60	0.07	0.05	25.20	27.13	12.83	0.59	
	Плов из птицы	150	5.80	6.20	9.70	83.60	0.09	6.60	0.02	0.26	72.90	132.00	16.20	0.54	
	Хлеб	50	11.00	9.40	11.30	171.00	0.06	0.85	0.09	1.18	143.90	181.60	26.60	0.96	
	Чай с лимоном	200	3.67	5.42	36.57	210.11	0.03		0.03	0.90	24.61	82.50	19.01	0.53	
	Салат из свеж капусты с кукурузой	100	0.16	0.16	23.88	97.60	0.01	2.80	0.03	0.76	27.40	5.10	3.60	0.18	
		700	25.42	26.68	113.78	757.29	0.32	17.85	0.24	3.15	337.81	488.13	94.84	4.08	
	итого		46.08	47.28	196.56	1280.74	0.65	30.22	0.39	5.30	550.61	817.66	145.04	7.07	

День 7

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-17 лет

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	Обед															
	Суп с лапшой домашней с туш	200	1.05	2.60	4.61	48.32	0.05	5.88	0.02	0.90		19.97	122.64	11.97	0.39	
	Рожки отварные	150	6.50	5.39	3.40	105.00	0.03	7.90	0.08	1.30		37.90	159.40	14.25	0.21	
	Соус томатный	50	10.59	14.30	10.62	204.00	0.09	2.10	0.09	1.10		45.18	135.80	29.50	0.80	
	Гуляш	100/75	1.16	0.30	47.26	132.80	0.02	0.80		0.19		64.00	46.00	16.00	0.85	
	Хлеб	50	1.58	0.20	9.66	46.76	0.06					24.60	17.40	6.60	0.04	
	Чай с сах	200	2.34	0.44	19.76	91.96	0.04					19.20	42.40	10.00	1.24	
	Салат из капусты с зел															
	горошком	100														
	итого	790	23.22	23.23	95.31	628.84	0.29	16.68	0.19	3.49		210.85	523.64	88.32	3.53	
	всего		43.99	43.72	178.21	1184.53	0.60	34.39	0.36	5.56		629.46	938.45	149.06	7.19	

День 8

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-17 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
	Щи с капустой с туш	220	0.88	4.86	2.99	59.28	0.04	10.80	0.18	0.50	36.32	17.83	12.50	0.62
	Гречка отварная	150	2.15	2.27	18.71	83.80	0.09	1.60		0.11	49.35	68.32	21.60	0.87
	Соус томатный	50	13.36	14.08	5.27	164.00	0.05	1.20	0.01	2.50	86.50	127.90	19.27	0.70
	Окорочка запеченные с соусом молочным	100	2.97	2.90	22.14	122.40	0.03			0.16	65.70	183.27	11.36	0.34
	Хлеб	50	1.40	0.20	22.20	86.00	0.02	4.00		0.19	38.00	20.00	8.00	0.12
	Салат витаминный	100	1.58	0.20	9.66	46.76	0.06				24.60	17.40	6.60	0.04
	Чай с сах	200												
	итого	800	24.68	24.95	100.73	654.20	0.33	17.60	0.19	3.46	319.67	477.12	89.33	3.93
	всего		41.62	41.71	168.45	1206.05	0.67	32.50	0.35	5.56	577.77	863.13	149.29	6.91

День 9

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-17 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	обед														
	Борщ с туш	220	1.13	4.80	3.87	74.24	0.01	5.32	0.08	1.20	56.74	45.20	16.55	0.96	
	Каша перловая	150	4.39	5.20	22.13	118.60	0.18	4.66		1.01	68.28	96.48	28.46	1.04	
	Котлета	90	14.56	13.72	32.60	317.50	0.07	11.33	0.14	0.80	106.80	232.60	38.70	1.35	
	Соус томатный	50	1.58	0.20	9.66	46.76	0.06				24.60	17.40	6.60	0.04	
	кисель	200	2.34	0.44	19.76	91.96	0.04				19.20	42.40	10.00	1.24	
	Салат из свеж овощей	100	0.07	0.04	23.04	111.60		1.80	0.02	0.10	56.00	53.00	0.90	0.10	
	итого	770	24.07	24.40	111.06	760.66	0.36	23.11	0.24	3.11	331.62	487.08	101.21	4.73	
	всего		40.03	40.30	160.02	1241.42	0.60	33.68	0.39	5.21	552.42	818.61	142.61	7.21	

День 10

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-17 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества					
			Б	Ж	У	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6			8	9	10	11	12	13	14	15		
	обед																
	Суп с крупой и томатом	200	0.68	0.41	4.19		65.52	0.04	5.56		0.89	16.95	37.18	19.20	1.05		
	Картофель тушеный	100	2.92	6.58	5.20		132.00	0.06	8.30	0.01	1.10	87.90	95.70	14.90	0.62		
	Тефтели	60	13.87	8.86	2.54		101.20	0.07	5.90	0.28	1.20	112.60	184.70	18.46	0.96		
	Компот из с\фр	200	3.10	9.10	17.60		244.50	0.06		0.02	0.12	32.00	121.50	8.14	0.75		
	хлеб	50	1.16	0.30	47.26		132.80	0.02	0.80		0.19	64.00	46.00	16.00	0.85		
	Винегрет	100	1.58	0.20	9.66		46.76	0.06				24.60	17.40	6.60	0.04		
			2.34	0.44	19.76		91.96	0.04				19.20	42.40	10.00	1.24		
	итого	690	25.65	25.89	106.21		814.74	0.35	20.56	0.31	3.50	357.25	544.88	93.30	5.51		
	всего		42.50	42.69	173.81		1343.94	0.71	34.88	0.48	5.50	591.45	895.88	149.58	8.13		