

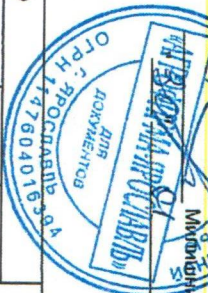
"Согласовано"
 Руководитель МОУ СОШ № 2

 _____ г.



"Утверждено"
 Директор ОО "Аррорфама-Прославль"

 _____ г.



Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети 12-18 лет

1 День 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг		С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se										
Каша "Дружба" молочная жидкая	250	22	15,5	51,25	432,5	0,17	0,22	1,67	51,47	0,13	167,43	205,93	48,95	1,07	261,8	0,01	0,03	0,01	199									
Блинчик с начинкой	70	4,2	2,8	28	154														199									
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411									
Батон поджаренный	30	2,25	0,87	15,42	76,6		0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	21,6				411									
Итого за Завтрак	550	28,65	19,22	109,68	726,36	0,2	0,24	1,77	51,97	0,13	178,53	233,67	57,25	2,3	314,65	0,01	0,13	0,01										
Суп вермишевый с мясом	260	4,5	9,95	15,71	170,64	0,12	0,04	1,73	201,78	0,1	18,04	53,6	12,45	0,78	106,38				111,11									
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26				111,11									
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8	0,01	0,02		330									
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411									
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2				411									
Итого за Обед	800	30,71	48,89	101,23	968,68	0,92	0,38	3,11	247,32	0,82	76,17	496,54	210,93	9,72	750,74	0,01	0,14	0,04										
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75		38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04		406,02									
Фрукт*	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386									
Напиток из яблок Сухеньки	200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22				394									
Итого за Подлник	420	1,2	14,26	71,38	465,52	0,16	0,25	12,22	121,08	1,01	70,28	158,01	28,47	5,15	530,96	0,01	0,05	0,02										
Итого за день	1 770	71,36	82,37	282,29	2 160,56	1,28	0,87	17,1	420,37	1,96	324,96	898,22	296,65	17,17	1 596,35	0,03	0,32	0,07										

2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	7	В1, мг	В2, мг		С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se										
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20										
Гречишный блинчик	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5	0,08	14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,05												
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04	0,1	28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7														
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01		0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1												
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46														
Итого за Завтрак	550	26	31,79	100,01	790,61	0,65	0,19	2,93	139,8	0,08	54,13	260,16	49,66	4,48	461,18	0,01	0,15												

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	7	В1, мг	В2, мг		С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se										
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20										
Борщ со свежей капустой, картофелем	280	2,34	5,83	15,15	123,13	0,07	0,07	26,07	299,21	0,26	51,98	62,41	30,17	1,41	441,31														
Тертые сырники	100	7,23	16,91	12,43	231,14	0,22	0,09	3,89	50,49	0,26	26,86	90,02	17,38	1,07	205,65														
Рис отварной	180	4,58	4,69	48,02	252,67	0,05	0,03	0,1	25,11	0,07	14,47	100,49	32,9	0,72	66,47														
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01		0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1												
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2														
Итого за Обед	800	16,95	27,88	102,42	728,25	0,38	0,21	30,06	375,31	0,33	106,56	287,16	90,45	4,49	775,73														

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	7	В1, мг	В2, мг		С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se										
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20										
Каша пшеничная молочная жидкая	250	13	14,5	55	402,5	0,15	0,18	1,43	52,58	0,14	147,76	160,63	36,62	0,87	205,63	0,01	0,02												
Булгур с маслом, сыром	60	8,28	13,63	20,89	239,7	0,05	0,08	0,16	96,6	0,13	210	157	14,25	0,7	58,8														
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1												
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8														
Итого за Завтрак	550	24,48	29,34	106,27	788,31	0,24	0,28	1,69	149,68	0,27	370,61	351,87	60,47	2,9	326,33	0,01	0,12												

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	7	В1, мг	В2, мг		С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se										
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20										
Суп картофельный с горохом	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24	0,14	42,17	109,55	43,65	2,67	564,76														
Ратт из овощей с мясом	280	14,45	36,12	52,36	587,72	0,51	0,24	82,84	298,31	0,24	90,66	220,62	71,05	3,15	1315,59	0,01	0,04												
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1												
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02												
Итого за Обед	800	25,11	41,47	108,46	902,09	0,88	0,36	96,32	525,05	0,36	146,22	364,41	124,7	7,13	1942,8	0,01	0,17												

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	7	В1, мг	В2, мг		С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se										
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20										
Выпечное изделие	100	9,52	10,74	70,7	417,14	0,14	0,08		15,44	0,14	22,84	89,48	14,7	1,26	118,26														
Фрукт*	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,02	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01												
Напиток из шиповника с мясом	200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	80,38	65,68	0,14	11,36	114,04	30,14	4,44	57,64		0,03												
Итого за Полдник	420	10,6	11,36	105,68	574,76	0,2	0,14	92,38	81,12	0,14	54,14	114,04	30,14	4,44	57,64		0,03												
Итого за день	1770	60,19	82,17	320,41	2265,16	1,32	0,78	190,39	755,85	0,41	570,97	830,32	215,31	14,47	2796,77	0,02	0,32												

6 День 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5	0,08	14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,05		293								
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04	0,1	27,9	0,08	16,08	111,66	36,56	0,8	73,86		0,01	0,05	332								
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	28,25		0,1		411								
Батон поджаренный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02	0,13	32,5	0,05	9,5	32,5	6,5	0,6	46		0,01	0,15	411								
Итого за Завтрак	550	21,58	31,25	97,65	758,32	0,56	0,19	2,93	138,9	0,08	45,12	293,58	71,99	3,95	427,49	0,01	0,15	0,01									
Суп из овощей	280	2,08	5,92	12,49	113,12	0,1	0,06	23,8	232,74		32,77	59,08	24,54	0,93	435,6		0,02	0,02	99								
Жаркое по-домашнему	250	11,45	41,25	46,25	602	0,45	0,2	39,55	146,53	0,29	31,18	189,47	58,16	2,59	1.231,76		0,01	0,01	70								
Овощи по сезону	30	0,24	0,03	0,51	3,9	0,01	0,01	1,5	1,5		6,9	7,2	4,2	0,18	42,3		0,1		411								
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	28,25		0,02	0,01									
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01									
Итого за Обед	800	16,57	47,65	91,06	860,28	0,6	0,29	64,95	381,27	0,29	84,25	289,99	96,9	5,01	1.772,11		0,12	0,02									
Выпечное изделие	100	9,52	10,74	70,7	417,14	0,14	0,08		15,44	0,14	22,84	89,48	14,7	1,26	118,26		0,02	0,02	424								
Фрукт*	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12	0,5		19,2	13,2	10,8	2,64	33,6		0,01	0,01	386								
Чай с сахаром, лимон 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96		0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4		0,1	0,13	412								
Итого за Подлник	425	10,25	11,28	97,62	536,5	0,18	0,11	14,1	15,94	0,14	49,44	112,02	30,5	4,8	485,26		0,02	0,02									
Итого за День	1.775	48,4	90,18	286,53	2.155,1	1,34	0,59	81,98	536,11	0,51	178,81	695,59	199,39	13,66	2.684,86	0,01	0,4	0,05									

1 День 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Каша пшеничная молочная жидкая	250	12	10,75	55	364,75	0,26	0,21	1,61	48,95	0,12	164,84	227,27	58,13	1,49	285,6	0,01	0,04		199								
Булгур с маслом сыром	60	8,28	13,63	20,69	239,7	0,05	0,08	0,16	96,6	0,13	210	157	14,25	0,7	58,8				3,04								
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411								
Батон поджаренный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,5	26	5,2	0,48	36,8												
Итого за Завтрак	550	23,48	25,59	111,26	770,51	0,35	0,31	1,87	146,05	0,25	387,84	418,51	81,98	3,54	406,45	0,01	0,14										
Суп вермишелевый с мясом	260	4,5	9,95	15,71	170,64	0,12	0,04	1,73	201,78	0,1	18,04	53,6	12,45	0,78	106,38				111,11								
Тертая капуста с соусом	100	7,23	16,91	12,43	231,14	0,22	0,09	3,89	50,49	0,26	26,86	90,02	17,38	1,07	205,65		0,01	0,01	456								
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04	0,1	27,9	0,08	16,08	111,66	36,56	0,8	73,86		0,01	0,01	332								
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411								
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01									
Итого за Обед	800	19,62	32,53	108,32	803,83	0,44	0,19	5,72	280,67	0,44	74,23	289,52	76,39	3,94	448,19		0,12	0,03									
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406,02								
Фрукт*	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12	0,5		19,2	13,2	10,8	2,64	33,6		0,01	0,01	386								
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	28,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42		0,01	0,02	394								
Итого за Подлник	420	12,2	14,27	76,69	494,49	0,16	0,27	12,55	150,35	1,01	81,07	188,34	38,37	5,4	615,16	0,01	0,05	0,02									
Итого за День	1.770	55,3	72,39	296,27	2.088,83	0,95	0,77	20,14	577,07	1,7	543,14	876,37	196,74	12,88	1.469,8	0,02	0,31	0,05									

