



Примерное десятидневное меню для двухразового питания обучающихся возрастной категории 7-1-, 11-18 лет на 20 рублей

№ реп.	Прием пищи, наименован. блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (кал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Ca	P	Mg
1-й день														
обед														
79	Салат из белокочанной капусты до 01.03	100	1,61	5,09	4,68	72,02	0,03	36,67	0,00	2,33	42,00	32,23	17,87	0,57
173	Суп свекольник	250	3,44	7,21	20,37	161,23	0,12	23,74	50,25	0,39	59,83	99,81	43,25	1,96
601	Плов с мясом туш.	150	11,02	11,17	27,36	253,99	0,06	0,72	0,00	1,94	9,71	144,10	30,40	1,65
959	Какао на молоке	200	3,39	3,00	24,30	139,66	0,03	0,40	13,00	0,05	105,7 2	105,20	28,90	0,99
5045	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0,00	0,54	0,00	13,80	63,60	15,00	1,86
Всего:			25,83	26,13	106,35	866,09	0,31	61,53	63,79	4,71	231,06	444,94	135,41	7,03
2-й день														
обед														
63	Салат из моркови до 01.03.	100	1,22	6,47	6,46	90,15	0,06	4,68	0,00	3,18	25,28	51,62	35,57	0,66
226	Суп гороховый	250	6,55	6,36	23,35	177,08	0,28	13,25	22,13	1,41	39,65	126,36	43,85	2,36
506	Рыба запеченная	50	9,79	4,57	2,33	89,81	0,07	0,30	5,93	1,99	24,33	145,35	33,17	0,51
7299	Картофельное пюре	200	4,42	6,79	28,05	191,95	0,21	32,20	36,50	0,26	66,30	133,30	42,75	1,48
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0,00	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51
5045	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0,00	0,54	0,00	13,80	63,60	15,00	1,86
Всего:			27,70	26,90	112,62	882,03	0,69	50,79	65,10	7,04	183,28	534,12	178,38	7,37
3-й день														
обед														
100	Винегрет овощной до 01.03.	100	1,69	3,78	9,75	80,46	0,07	11,86	0,00	1,74	23,73	50,71	23,94	0,94
200	Суп картофельный	250	3,63	3,78	28,04	161,33	0,21	35,75	22,13	0,33	29,72	110,96	46,80	1,68
568	Колбаса (сосиска) вареная	65	8,32	14,43	0,98	167,05	0,14	0,00	6,50	0,20	18,85	115,70	14,30	1,11

708	Капуста тушеная	150	3,07	2,42	8,53	70,13	0,06	72,64	0,00	1,19	78,72	55,53	28,31	1,07
883	Кисель плодово-ягодный из концентрата	200	0,03	0,00	27,60	110,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5045	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0,00	0,54	0,00	13,80	63,60	15,00	1,86
Всего:			26,09	25,93	104,54	828,56	0,54	120,24	29,17	3,46	164,82	396,50	128,34	6,65
4-й день														
обед														
100	Салат овощной до 01.03.	100	1,69	3,78	9,75	80,46	0,07	11,86	0,00	1,74	23,73	50,71	23,94	0,94
197	Рассольник Петербургский	250	7,58	11,47	19,72	213,06	0,11	13,54	33,50	1,51	29,38	138,98	29,59	1,62
636	Голубцы ленивые	150	9,01	9,17	11,43	165,07	0,06	28,93	0,00	1,63	37,15	112,21	27,36	1,60
943	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
5045	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0,00	0,54	0,00	13,80	63,60	15,00	1,86
Всего:			23,64	24,08	97,54	797,79	0,31	54,32	34,04	4,88	104,06	365,50	95,88	6,02

№ реп.	Прием пищи, наименован. блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (кал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Ca	P	Mg	Fe
5-й день														
обед														
88	Салат из свеклы (столовой) вареной	100	1,44	3,80	8,47	73,74	0,02	9,63	0,00	1,73	35,63	41,48	21,19	1,35
187	Щи из сежей капусты с картофелем	250	4,14	6,13	22,48	16373	0,16	54,41	40,88	0,57	65,87	104,46	46,20	1,67
541	Котлета натуральная	50	9,90	10,80	3,30	149,90	0,04	0,70	16,52	0,91	19,97	109,56	13,57	1,46
679	Рис отварной	150	3,56	8,75	37,08	241,30	0,04	0,00	59,00	0,30	5,20	76,90	25,00	0,52
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0,00	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51
5045	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0,00	0,54	0,00	13,80	63,60	15,00	1,86
Всего:			29,75	30,19	123,77	861,71	0,34	65,10	116,94	3,71	154,39	409,89	129,00	7,36
6-й день														
обед														
63	Салат из моркови до 01.03.	100	1,22	6,47	6,46	90,15	0,06	4,68	0,00	3,18	25,28	51,62	35,57	0,66
706	Суп гороховый	250	5,97	8,99	24,23	202,08	0,27	17,20	59,00	0,37	36,84	123,14	43,96	2,22
591	Гуляш	40	9,03	8,96	1,03	120,85	0,04	0,89	0,00	0,83	8,26	97,36	15,01	1,39

855	Гречка отварная	150	6,33	5,93	28,59	191,40	0,22	0,00	29,50	0,45	10,60	149,95	100,00	3,36
959	Какао на молоке	200	3,39	3,00	24,30	139,66	0,03	0,40	13,00	0,05	105,72	105,20	28,90	0,99
5045	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0,00	0,54	0,00	13,80	63,60	15,00	1,86
Всего:			28,30	29,01	114,24	883,34	0,67	23,17	102,04	4,88	200,50	590,87	238,45	10,47
7-й день														
обед														
83	Салат из свежей капусты и зеленого горошка до 01.03.	100	1,77	6,77	8,15	101,37	0,04	29,33	0,00	3,08	35,83	36,40	18,17	0,58
	Суп крестьянский	250	6,15	8,22	13,70	153,69	0,09	9,23	38,20	0,37	22,05	87,51	20,10	1,20
621	Биточки мясные	30	5,22	5,78	2,11	81,29	0,02	0,30	11,06	0,17	4,27	53,88	6,72	0,78
299	Картофельное пюре	200	4,42	6,79	28,05	191,95	0,21	32,20	36,50	0,26	66,30	133,30	42,75	1,48
958	Кофейный напиток на молоке	200	2,42	2,40	23,89	128,10	0,03	0,40	13,00	0,04	100,60	79,00	11,90	0,11
5045	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0,00	0,54	0,00	13,80	63,60	15,00	1,86
Всего:			28,35	27,71	114,35	798,43	0,53	116,65	101,48	4,09	286,97	470,59	140,74	6,47
8-й день														
обед														
100	Винегрет овощной до 01.03.	100	1,82	3,78	9,75	80,46	0,07	11,86	0,00	1,74	23,73	50,71	23,94	0,94
7204	Суп-лапша по-домашнему	250	9,80	9,07	30,84	168,25	0,07	11,67	0,00	0,06	5,83	33,83	13,42	0,53
715	Рагу овощное	180	8,70	8,03	17,47	133,65	0,12	35,41	34,71	0,39	102,45	118,02	45,40	1,19
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0,00	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51
5045	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0,00	0,54	0,00	13,80	63,60	15,00	1,86
Всего:			20,67	20,94	102,49	815,40	0,34	59,30	35,25	2,40	159,73	280,06	105,80	5,02
9-й день														
обед														
79	Салат из белокочанной капусты	100	1,61	5,09	3,68	72,02	0,03	36,67	0,00	2,33	42,00	32,23	17,87	0,57
200	Суп картофельный	200	2,90	3,02	21,44	129,06	0,04	0,89	0,00	0,83	8,26	97,36	15,01	1,39
591	Гуляш	40	9,03	8,96	1,03	120,85	0,04	0,89	0,00	0,83	8,26	97,36	15,01	1,39
413	Макаронные изделия отварные	180	5,99	8,13	32,14	249,84	0,09	0,00	53,10	0,90	11,34	48,69	8,64	0,88
883	Кисель плодово-ягодный из концентрата	200	0,03	0,00	21,60	110,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

5045	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0,00	0,54	0,00	13,80	63,60	15,00	
Всего:			26,93	25,85	109,53	821,37	0,39	66,16	71,34	4,33	99,18	330,65	93,96	6,05
10-й день														
обед														
77	Салат из зеленого горошка с луком	100	2,70	4,19	6,51	74,52	0,10	9,60	0,00	1,95	20,96	58,96	19,04	0,69
171	Борщ	200	1,66	3,83	8,99	98,78	0,06	22,25	11,80	1,05	27,27	42,87	19,88	0,82
590	Жаркое по-домашнему	180	15,98	15,12	45,17	324,19	0,20	27,45	17,70	0,55	24,65	223,03	48,57	3,37
943	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	
5045	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0,00	0,54	0,00	13,80	63,60	15,00	
Всего:			23,73	23,80	105,36	698,52	0,42	59,30	30,04	3,55	86,68	388,46	102,46	6,74