

Примерное 10-дневное меню для питания школьников
(доготовочные)

Возрастная категория: с 12 до 18 лет.
Сезон: осенне-зимний



| Рецепт, г. | Принем пищи, | Масса | Пищевые вещества (г) | | | Эндоксы | Витамины | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|--|----------|----------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | Мг | Fe | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | День 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| №311-2004г. Лапшина | Каша молочная рисовая жидкая, с маслом и сахаром | 200/6/20 | 4,99 | 8,18 | 30,22 | 214,37 | 0,07 | 0,23 | 48,86 | 121,67 | 192,51 | 49,80 | 0,40 | | | | | | | |
| №648-2004г. Лапшина | Кисель из концентрата | 200 | 0,00 | 0,00 | 11,14 | 49,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,16 | 10,00 | 4,00 | 0,004 | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный. | 25 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 64,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2,55 | 0,99 | 12,75 | 71,40 | 0,13 | 0,12 | 0,00 | 21,90 | 37,50 | 12,00 | 0,85 | | | | | | | |
| | Булочка | 100 | 12,00 | 17,90 | 21,80 | 286,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | |
| | Итого | | 21,82 | 27,31 | 90,67 | 685,87 | 0,23 | 0,35 | 48,86 | 149,73 | 259,51 | 70,00 | 1,58 | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №148-2004г. Лапшина | Суп картофельный с лапшой | 250/10 | 2,50 | 7,25 | 22,64 | 114,16 | 0,02 | 16,04 | 12,45 | 47,06 | 45,20 | 17,69 | 0,54 | | | | | | | |
| №516-2004г. Лапшина | Макароны отварные | 180 | 6,43 | 0,67 | 1,03 | 168,96 | 0,07 | 0,00 | 0,001 | 10,81 | 80,60 | 32,04 | 9,37 | | | | | | | |
| | Тертая п/ф | 100 | 10,40 | 20,00 | 0,80 | 195,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 25,00 | 139,00 | 15,00 | 1,80 | | | | | | | |
| | Шоколадный батончик "Бонди" | 30 | 2,00 | 10,50 | 13,50 | 156,00 | 0,02 | 0,15 | 13,80 | 27,90 | 1,08 | 21,60 | 0,22 | | | | | | | |
| №692-2004г. Лапшина | Кофейный напиток с молоком. | 200 | 3,12 | 2,66 | 14,18 | 93,34 | 0,04 | 1,30 | 0,03 | 125,74 | 190,00 | 28,00 | 0,14 | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный. | 25 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 64,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2,55 | 0,99 | 12,75 | 71,40 | 0,13 | 0,12 | 0,00 | 21,90 | 37,50 | 12,00 | 0,85 | | | | | | | |
| | Итого | | 12,45 | 21,64 | 77,83 | 499,40 | 0,24 | 17,61 | 26,28 | 228,60 | 293,28 | 83,49 | 2,08 | | | | | | | |

| | | Всего за 1 день | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|-----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | 34,27 | 48,95 | 168,50 | 1185,27 | 0,46 | 17,96 | 75,14 | 378,33 | 552,79 | 153,49 | 3,66 |
| | | | | | | ДЕНЬ 2 | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| №6311-2004г. Латшина | Каша пшеница жидкая с маслом и сахаром. | 200/6/20 | 6,74 | 10,40 | 25,79 | 224,29 | 0,11 | 0,90 | 50,16 | 185,32 | 186,12 | 47,39 | 0,72 |
| | Масло сливочное порционное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 0 | 0 | 45 | 2,4 | 0,02 | 0,05 | 0,02 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 4,30 | 1,80 | 17,40 | 109,60 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 3,40 | 1,30 | 17,00 | 103,60 | 0,13 | 0,12 | 0,00 | 21,90 | 37,50 | 12,00 | 0,85 |
| №685-2004г. Латшина | Чай с сахаром. | 200 | 12,00 | 3,06 | 13,00 | 49,28 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 11,60 | 0,00 | 0,00 | 0,54 |
| | Яблоко. | 100 | 0,26 | 0,17 | 11,41 | 52,00 | 0,02 | 4,60 | 3,00 | 6,00 | 11,00 | 5,00 | 0,12 |
| | Итого | | 26,80 | 24,03 | 84,70 | 604,87 | 0,29 | 11,62 | 98,16 | 233,22 | 254,14 | 68,64 | 2,58 |
| №50-2004г. Латшина | Салат из свежей капусты | 100 | 1,78 | 8,83 | 20,30 | 164,70 | 0,06 | 4,68 | 8,38 | 40,00 | 36,32 | 19,68 | 0,72 |
| №139-2040г. Б/н | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,13 | 5,35 | 16,13 | 129,25 | 0,15 | 5,83 | 0,03 | 50,28 | 109,38 | 40,30 | 1,80 |
| №520-2004г. Латшина | Гречка с маслом | 100 | 9,74 | 12,14 | 15,60 | 244,00 | 0,11 | 1,06 | 0,00 | 102,66 | 222,66 | 14,66 | 1,34 |
| №639-2004г. Латшина | Чай с сахаром | 200 | 1,04 | 0,00 | 26,96 | 107,44 | 0,02 | 0,80 | 0,00 | 41,14 | 25,20 | 13,50 | 0,68 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 4,30 | 1,80 | 17,40 | 109,60 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 3,40 | 1,30 | 17,00 | 103,60 | 0,13 | 0,12 | 0,00 | 21,90 | 37,50 | 12,00 | 0,85 |
| | Итого | | 30,73 | 26,83 | 98,40 | 977,82 | 0,60 | 6,66 | 8,40 | 228,33 | 515,24 | 134,06 | 9,49 |
| | Всего за 2 день | | 57,53 | 50,85 | 183,10 | 1582,69 | 0,89 | 18,29 | 106,56 | 461,55 | 769,38 | 202,71 | 12,06 |
| | Завтрак | | | | | ДЕНЬ 3 | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| №311-2004г. Латшина | Каша манная с маслом и сахаром. | 250 | 7,76 | 9,34 | 31,36 | 240,00 | 0,10 | 2,40 | 0,00 | 2,75 | 228,28 | 45,00 | 12,50 |
| | Каша с молоком | 200 | 4,20 | 3,62 | 17,28 | 118,66 | 0,04 | 0,88 | 17,80 | 120,14 | 0,73 | 57,16 | 1,36 |
| | Хлеб пшеничный. | 25 | 4,30 | 1,80 | 17,40 | 109,60 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 3,40 | 1,30 | 17,00 | 103,60 | 0,13 | 0,12 | 0,00 | 21,90 | 37,50 | 12,00 | 0,85 |
| | Сыр полутвердый | 20 | 5 | 5,4 | 0 | 68,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,85 |
| | Мяси рулет | 100 | 1,60 | 4,90 | 21,70 | 133,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого | | 26,26 | 26,36 | 104,74 | 773,66 | 0,30 | 3,40 | 17,80 | 150,79 | 286,01 | 118,36 | 15,04 |
| №139-2004г. Латшина | Щи со всежей капустой, мясом и сметаной | 250/10/6 | 3,68 | 7,07 | 8,58 | 118,00 | 0,06 | 19,41 | 87,50 | 0,75 | 46,81 | 185,00 | 25,00 |
| | Плов из пшллы | 200 | 18,60 | 2,10 | 39,30 | 433,00 | 0,08 | 0,76 | 1000,00 | 4,40 | 23,70 | 123,20 | 42,40 |
| №685-2004г. Латшина | Чай с сахаром. | 200 | 12,00 | 3,06 | 13,00 | 49,28 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 11,60 | 0,00 | 0,00 | 0,54 |
| | Вафли | 20 | 0,78 | 1,96 | 12,50 | 108,40 | 0,01 | 0,00 | 1,40 | 0,94 | 1,60 | 8,40 | 1,20 |
| | Хлеб пшеничный. | 25 | 4,30 | 1,80 | 17,40 | 109,60 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 3,40 | 1,30 | 17,00 | 103,60 | 0,13 | 0,12 | 0,00 | 21,90 | 37,50 | 12,00 | 0,85 |
| | Итого | | 41,98 | 15,33 | 95,28 | 813,48 | 0,30 | 26,29 | 1087,50 | 44,65 | 127,51 | 324,40 | 69,12 |
| | Всего за 3 день | | 68,24 | 41,69 | 200,02 | 1587,14 | 0,60 | 29,69 | 1105,30 | 195,44 | 413,52 | 442,76 | 84,16 |
| | Завтрак | | | | | ДЕНЬ 4 | | | | | | | |
| №44-2007г. Конь И.Я., Мосов А.В., Тобис В.И. | Каша пшеничная с маслом и сахаром | 250 | 8,05 | 9,41 | 31,73 | 240,00 | 0,14 | 2,44 | 0,00 | 4,00 | 233,23 | 247,50 | 60,00 |
| | Хлеб пшеничный. | 25 | 4,30 | 1,80 | 17,40 | 109,60 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 3,40 | 1,30 | 17,00 | 103,60 | 0,13 | 0,12 | 0,00 | 21,90 | 37,50 | 12,00 | 0,85 |
| | Яблоко. | 100 | 0,26 | 0,17 | 11,41 | 52,00 | 0,02 | 4,60 | 3,00 | 6,00 | 11,00 | 5,00 | 0,12 |
| №692-2004г. Латшина | Кофейный напиток с молоком. | 200 | 3,12 | 2,66 | 14,18 | 93,34 | 0,04 | 1,30 | 0,03 | 125,74 | 190,00 | 28,00 | 0,14 |
| | Итого | | 19,13 | 15,34 | 91,72 | 598,54 | 0,36 | 8,46 | 3,03 | 163,64 | 491,23 | 296,70 | 61,44 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|---------------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | Хлеб пшеничный | 15 | 2,10 | 0,90 | 8,70 | 54,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 25,00 | 1,12 | 8,20 | 0,72 |
| | Хлеб ржаной | 15 | 1,70 | 0,70 | 8,50 | 51,80 | 0,09 | 0,08 | 0,00 | 14,60 | 0,76 | 8,00 | 0,57 |
| | Итого | | 24,79 | 23,34 | 73,92 | 526,25 | 0,26 | 6,46 | 62,66 | 200,77 | 195,47 | 87,60 | 2,45 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| №148-2004г. | Суп лапша домашняя | 250/10 | 2,50 | 7,25 | 22,64 | 114,16 | 0,02 | 16,04 | 12,45 | 47,06 | 45,20 | 17,69 | 0,54 |
| | Плов из птицы | 200 | 18,60 | 2,10 | 39,30 | 433,00 | 0,08 | 0,76 | 1000,00 | 4,40 | 23,70 | 123,20 | 42,20 |
| | Шоколадный батончик "Бонди" | 30 | 2,00 | 10,50 | 13,50 | 156,00 | 0,02 | 0,15 | 13,80 | 27,90 | 1,08 | 21,60 | 0,22 |
| №693-2004г. | Какао с молоком. | 200 | 4,20 | 3,62 | 17,28 | 118,66 | 0,06 | 1,60 | 0,04 | 152,94 | 160,00 | 18,00 | 0,54 |
| Лапшина | Хлеб пшеничный | 15 | 2,10 | 0,90 | 8,70 | 54,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 25,00 | 1,12 | 8,20 | 0,72 |
| | Хлеб ржаной | 15 | 1,70 | 0,70 | 8,50 | 51,80 | 0,09 | 0,08 | 0,00 | 14,60 | 0,76 | 8,00 | 0,57 |
| | Итого | | 31,10 | 25,07 | 109,92 | 928,42 | 0,35 | 18,63 | 26,29 | 271,90 | 231,86 | 196,69 | 44,79 |
| | Всего за 7 день | | 55,89 | 48,41 | 183,84 | 1454,67 | 0,61 | 25,09 | 88,95 | 472,67 | 427,33 | 284,29 | 47,24 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| б/н | Вареники с картошкой п/ф | 200 | 14,20 | 8,40 | 52,60 | 344,00 | 0,16 | 2,80 | 66,00 | 98,00 | 2,60 | 34,00 | 1,40 |
| №340-2004г. | Омлет натуральный с маслом сливочным. | 200/9 | 17,40 | 18,12 | 6,42 | 256,00 | 0,08 | 0,36 | 400,00 | 186,80 | 3,29 | 25,45 | 2,64 |
| №685-2004г. | Чай с сахаром. | 200 | 12,00 | 3,06 | 13,00 | 49,28 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 11,60 | 0,00 | 0,00 | 0,54 |
| Лапшина В.Т. | Хлеб пшеничный | 15 | 2,10 | 0,90 | 8,70 | 54,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 25,00 | 1,12 | 8,20 | 0,72 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,70 | 0,70 | 8,50 | 51,80 | 0,09 | 0,08 | 0,00 | 14,60 | 0,76 | 8,00 | 0,57 |
| | Итого | | 47,40 | 31,18 | 89,22 | 755,88 | 0,41 | 9,24 | 466,00 | 336,00 | 7,77 | 75,65 | 5,87 |
| б/н | Обед | | | | | | | | | | | | |
| | Борщ консервированный, со сметаной | 250/10 | 1,85 | 6,85 | 11,27 | 110,35 | 0,03 | 10,58 | 163,60 | 55,78 | 147,34 | 40,01 | 1,10 |
| №516-2004г. | Макаронн отварные | 180 | 6,43 | 0,67 | 1,03 | 168,96 | 0,07 | 0 | 0,001 | 10,81 | 80,6 | 32,04 | 9,37 |
| | Тертая п/ф | 80 | 8,32 | 16 | 0,64 | 180 | 0,02 | 0 | 0 | 20 | 4,7 | 12 | 1,44 |
| №685-2004г. | Чай с сахаром. | 200 | 12,00 | 3,06 | 13,00 | 49,28 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 11,60 | 0,00 | 0,00 | 0,54 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | Хлеб пшеничный. | 15 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 64,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| | Хлеб ржаной | 15 | 2,55 | 0,99 | 12,75 | 71,40 | 0,13 | 0,12 | 0,00 | 21,90 | 37,50 | 12,00 | 0,85 |
| | Итого | | 39,86 | 27,81 | 53,45 | 644,49 | 0,28 | 16,70 | 163,60 | 126,09 | 289,64 | 100,25 | 13,63 |
| | Всего за 8 день | | 87,26 | 58,99 | 142,67 | 1400,37 | 0,69 | 25,94 | 629,60 | 462,09 | 297,41 | 175,90 | 19,50 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| №311-2004г. | Каша рисовая молочная жидкая, с маслом и сахаром | 150/5/15 | 3,75 | 6,15 | 22,73 | 161,25 | 0,05 | 0,17 | 36,75 | 91,52 | 144,81 | 37,46 | 0,30 |
| | Яблоко | 100 | 0,26 | 0,17 | 11,41 | 52,00 | 0,02 | 4,60 | 3,00 | 6,00 | 11,00 | 5,00 | 0,12 |
| №707-2004г. | Сок | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| | Далшина | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный. | 15 | 2,10 | 0,90 | 8,70 | 54,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 25,00 | 1,12 | 8,20 | 0,72 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,70 | 0,70 | 8,50 | 51,80 | 0,09 | 0,08 | 0,00 | 14,60 | 0,76 | 8,00 | 0,57 |
| | Итого | | 8,81 | 8,12 | 71,54 | 411,85 | 0,26 | 8,85 | 39,75 | 151,12 | 171,69 | 66,66 | 4,51 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Б/н | Ши со свежей капустой | 250/10 | 1,85 | 6,85 | 11,27 | 110,35 | 0,03 | 10,58 | 163,60 | 55,78 | 147,34 | 40,01 | 1,10 |
| №508-2004г. | Гречка распычатая. | 180 | 10,48 | 2,76 | 1,14 | 248,48 | 0,25 | 0,00 | 0,02 | 16,63 | 174,06 | 70,02 | 5,57 |
| Б/н | Гуляш п/ф | 100 | 7,54 | 6,24 | 1,26 | 129,94 | 0,10 | 0,73 | 5,00 | 9,79 | 143,00 | 18,00 | 2,43 |
| | Сыр полутвердый | 20 | 5 | 5,4 | 0 | 68,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| №707-2004г. | Чай с сахаром. | 200 | 12,00 | 3,06 | 13,00 | 49,28 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 11,60 | 0,00 | 0,00 | 0,54 |
| | Далшина | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный. | 15 | 2,10 | 0,90 | 8,70 | 54,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 25,00 | 1,12 | 8,20 | 0,72 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,70 | 0,70 | 8,50 | 51,80 | 0,09 | 0,08 | 0,00 | 14,60 | 0,76 | 8,00 | 0,57 |
| | Итого | | 40,66 | 25,91 | 43,87 | 713,45 | 0,55 | 17,39 | 168,62 | 133,40 | 466,28 | 144,23 | 10,92 |
| | Всего за 9 день | | 49,47 | 34,03 | 115,41 | 1125,30 | 0,81 | 26,24 | 208,37 | 284,52 | 637,97 | 210,89 | 15,43 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| №43-2004г. | Салат из свежей капусты | 100 | 0,87 | 4,77 | 8,35 | 82,35 | 0,06 | 4,68 | 8,38 | 40,00 | 36,32 | 19,68 | 0,72 |
| №516-2004г. | Макароннй отварные. | 180 | 6,43 | 0,67 | 1,03 | 168,96 | 0,07 | 0,00 | 0,001 | 10,81 | 80,60 | 32,04 | 9,37 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|-----------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| №413-2004г. Латшина | шницель | 100 | 10,40 | 20,00 | 0,80 | 195,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 25,00 | 139,00 | 15,00 | 1,80 |
| №707-2004г. Латшина | Чай с сахаром. | 200 | 12,00 | 3,06 | 13,00 | 49,28 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 11,60 | 0,00 | 0,00 | 0,54 |
| | Хлеб пшеничный. | 25 | 4,30 | 1,80 | 17,40 | 109,60 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 3,40 | 1,30 | 17,00 | 103,60 | 0,13 | 0,12 | 0,00 | 21,90 | 37,50 | 12,00 | 0,85 |
| | Итого | | 27,00 | 11,60 | 56,78 | 513,79 | 0,29 | 10,80 | 8,38 | 90,31 | 173,92 | 67,92 | 11,81 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| №160-2004г. Латшина | Суп молочный с вермишелью | 250 | 6,00 | 3,80 | 24,20 | 210,00 | 0,10 | 1,84 | 31,00 | 178,10 | 1,89 | 28,20 | 0,62 |
| | Сыр полутвердый | 20 | 5 | 5,4 | 0 | 68,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| №692-2004г. Латшина | Кофейный напиток с молоком. | 200 | 3,12 | 2,66 | 14,18 | 93,34 | 0,04 | 1,30 | 0,03 | 125,74 | 190,00 | 28,00 | 0,14 |
| | Хлеб пшеничный. | 25 | 4,30 | 1,80 | 17,40 | 109,60 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 3,40 | 1,30 | 17,00 | 103,60 | 0,13 | 0,12 | 0,00 | 21,90 | 37,50 | 12,00 | 0,85 |
| | Итого | | 18,70 | 12,30 | 58,60 | 492,00 | 0,26 | 1,96 | 31,00 | 206,00 | 58,89 | 44,40 | 1,80 |
| | Всего за 10 день | | 45,70 | 23,90 | 115,38 | 1005,79 | 0,55 | 12,76 | 39,38 | 296,31 | 232,81 | 112,32 | 13,61 |

Помошарева Оксана Сергеевна тел. 2-26-95.