



Десятидневное меню для учащихся в возрасте от 11 до 17 лет на 2022/2023 учебный год

№ рец	Год	Наименование блюд	выход 11-17 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал в-ва мг			
								B1	B2	PP	8,34	Ca	Mg	P	Fe
<b>ДЕНЬ 1</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
174	2011	Каша вязкая молочная рисовая	200/10	5,33	11,93	35,76	271,5	0,04	0,026	0,65	0	98,07	4	24,5	0,338
959	2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
338	2011	Фрукты (яблоко или банан)	200	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6
пром.		Бутерброд с сыром с маслом	30/15/5	2,75	0,55	26,8	139	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4
		<b>Итого</b>		<b>8,48</b>	<b>12,48</b>	<b>101,16</b>	<b>510,9</b>	<b>0,13</b>	<b>0,096</b>	<b>1,53</b>	<b>120</b>	<b>169,37</b>	<b>39,3</b>	<b>91,5</b>	<b>1,538</b>
<b>ДЕНЬ 2</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
279	2011	Жаркое по-домашнему	200	0,57	2,42	1,72	29,25	0,036	0,14	6,7	5,5	18	36	180	1,2
349	2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,32	0	32,8	129,7	0,01	0,02	0,11	3,6	6,2	33	91	0,85
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		<b>Итого</b>		<b>4,45</b>	<b>2,98</b>	<b>54,24</b>	<b>258,15</b>	<b>0,138</b>	<b>0,196</b>	<b>7,34</b>	<b>9,1</b>	<b>39,3</b>	<b>89,7</b>	<b>335,8</b>	<b>3,62</b>

ДЕНЬ 3															
ЗАВТРАК															
229	2011	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	10,9	5,8	5,8	118,8	0,1	0,1	0,95	6,82	48,9	33	89	0,99
312	2011	картофель в молоке	180	3,06	6,4	20,44	137,3	0,14	0,11	1,36	18,16	36,98	27,75	86,6	1,01
349	2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,32	0	32,8	129,7	0,01	0,02	0,11	3,6	6,2	33	91	0,85
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		17,84	12,76	78,76	485	0,342	0,266	2,95	28,58	107,18	114,45	331,4	4,42
ДЕНЬ 4															
ЗАВТРАК															
295	2011	Котлеты рубленые из птицы	100/5	11,9	12,3	12,4	208,8	0,66	0,1	0,38	0,5	15,02	29	171	109,4
302	2011	Каша рассыпчатая пшеничная	180	6,51	4,35	40,05	225	0,14	0,05	0,77	0	25,4	35,3	163,9	2,84
376	2011	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		22,07	17,21	87,17	593,4	0,892	0,186	1,74	0,5	56,52	86	399,7	114,01

ДЕНЬ 5															
ЗАВТРАК															
288	2011	Птица отварная	100/5	11,7	11,4	0,5	153	0,05	0,11	2,23	10,2	8,5	18,5	96	0,87
321	2011	Суп с клецками	250	1,97	2,65	14,13	102,3	0,054	0,02	0,9	0,6	10	40	103	0,64
349	2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	32,1	126,3	0	0,03	0,06	0,06	0	1	сл	0
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
пром.															
		Итого		17,73	14,61	66,45	480,8	0,196	0,196	3,72	10,86	33,6	80,2	263,8	3,08
ДЕНЬ 6															
ЗАВТРАК															
469	2005	каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	8,1	10,3	31,3	263,4	0,045	0,029	2,96	0	126,43	14	56	0,445
958	2005	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8	0,03	0,01	0,06	1	121,4	1	сл	0,16
пром.		Булочка с повидлом	60	3,75	3,1	28,2	156	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4
338	2011	Фрукты (яблоко или банан)	200	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6
		Итого		15,43	16,08	87,84	571,2	0,085	0,049	3,44	1	250,13	23,3	77	1,005
		Итого		15,73	16,08	111,44	611,2	0,165	0,109	3,84	121	318,13	49,3	123	1,605

ДЕНЬ 9															
ЗАВТРАК															
140	2011	Свекла тушеная в соусе	100	1,18	2,29	6,16	50,05	0,015	0,02	0,15	3,36	19,12	14,81	30,39	0,88
309	2011	Плов из птицы	200/15	15,7	8,05	32,8	268	0,13	0,02	1,71	0	8,7	38	140	0,74
349	2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	30,2	116	сл	сл	0,11	сл	17	33	91	2,8
0		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		20,94	10,9	88,88	533,25	0,237	0,076	2,5	3,36	59,92	106,51	326,19	5,99
ДЕНЬ 10															
ЗАВТРАК															
469	2005	Запеканка из творога со сметаной	150/25	17,54	12,05	17,15	247	0,05	0,26	0,52	0,24	147,3	22,2	210,3	0,69
958	2005	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8	0,03	0,01	0,06	1	121,4	1	сл	0,16
пром.		Булочка с повидлом	110	3,75	3,1	28,2	156	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4
15	2011	Сыр с порциями	15	3,48	4,43	0	54								
338	2011	Фрукты (яблоко или банан)	200	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6
		Итого		24,87	17,83	73,69	554,8	0,09	0,28	1	1,24	271	31,5	231,3	1,25
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности				107%	102%	120%									

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна-М.: ДеЛи принт 2011-544с.  
 Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников Авт. сост. А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко\_ М."ИКТЦ"ЛАДА", К: Издательство "Арий", 2005;-680с.:ил.  
 Соотношение белков,жиров,углеводов 1:1:4

Технолог по питанию МКУ "АХЦСО"

Тагиева Н.В