



Десятидневное меню для учащихся в возрасте от 11 до 17 лет на 2024/2025 учебный год

№ рец	Год сбора	Наименование блюд	Выход 11-17 лет	Б.	Ж.	У.	К-во Ккал	Витамины, мг.				Ca	Mg	Fe	
								B1	B2	PP	8,34				
<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
		Итого		8,48	12,48	101,16	510,9	0,13	0,096	1,53	120	169,37	39,3	91,5	1,538
<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
		Итого		4,45	2,98	54,24	258,15	0,138	0,196	7,34	9,1	39,3	89,7	335,8	3,62

ДЕНЬ 3																
ЗАВТРАК																
229	2011	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	10,9	5,8	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 рубленные 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 7**

**ЗАВТРАК**

260	2011	Гуляш	100	10,61	6,81	15,04	164	0,06	0,12	2,47	15,03	45,2	33	133,1	1,23
302	2011	Каша рассыпчатая гречневая	180	6,51	4,35	40,05	225	0,14	0,05	0,77	0	25,4	35,3	163,9	2,84
883	2005	Кисель из концентрата	200	0,02	0	32,1	126,3	0	0,03	0,06	0,06	0	1	сл	0
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
0		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>		20,7	11,72	106,91	614,5	0,292	0,236	3,83	15,09	85,7	90	361,8	5,64

**ДЕНЬ 8**

**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
144	2011	Рагу овощное с кашей	180	3,75	15	25,05	250,5	0,07	0,07	0,45	7,89	36,71	8	26	0,84
377	2011	Чай с лимоном	200	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
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
0		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>		19,31	27,86	72,17	618,9	0,822	0,206	1,42	8,39	67,83	58,7	261,8	112,01

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