

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей 12 лет и старше

И.о.директора МБОУ "ООШ с.Новое Чаплино" С.Н.Дорджиева



День: Понедельник
Неделя: 1

Прием пищи	рецеп-тур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		
завтрак	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18,7	35,9	3,5	412,6	0,27
	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	10,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,00
	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00
	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	13	3,0	3,8	0,0	47,3	0,09
	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00
Итого за прием пищи:			568	26,2	48,5	43,7	715,3	10,36
Обед	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,3	5,5	18,7	147,0	6,25
	313	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	120	34,1	7,0	1,0	204,0	21,60
	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,8	37,6	229,5	0,00
	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	1,1	0,2	3,8	24,0	25,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00
	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00
Итого за прием пищи:			900	50,4	18,8	101,6	783,9	52,85
Всего за день:				76,6	67,3	145,3	1 499,2	63,21

		День: Вторник						
		Неделя: 1						
Прием пищи	рецеп-туры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	121	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	220	4,0	4,2	16,7	121,8	0,57
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00
	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00
	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	49	6,1	5,5	0,3	75,1	0,00
	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00
Итого за прием пищи:			519	13,4	18,3	52,2	426,4	0,57
Обед	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	9,9	9,4	18,0	196,5	9,19
	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,4	9,3	5,1	178,4	9,39
	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,3	8,3	46,6	302,1	0,00
	315	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	1,6	3,5	8,5	73,5	2,53
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00
	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00
Итого за прием пищи:			900	38,5	30,9	118,8	929,9	21,11
Всего за день:				51,9	49,2	171,0	1 356,3	21,68

День: Среда
Неделя: 1

Прием пищи	рецепт	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	121	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	220	4,6	4,5	16,3	124,3	0,57
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00
	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00
	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	13	3,0	3,8	0,0	47,3	0,09
	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,52
Итого за прием пищи:			483	14,0	19,2	63,1	483,3	1,18
Обед	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,0	5,0	13,0	106,0	9,10
	271	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	120	14,2	31,5	11,7	387,3	0,10
	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	174,9	12,47
		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	13,0	5,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00
	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00
Итого за прием пищи:			900	24,1	43,3	92,7	860,6	26,67
Всего за день:				38,1	62,5	155,8	1 343,9	27,85

День: Четверг
Неделя: 1

Прием пищи	рецепт	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	110	14,1	9,1	16,2	202,7	0,29
	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	5,7	28,5	179,4	14,40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00
	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00
	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00
Итого за прием пищи:			540	21,0	23,3	79,9	611,7	14,69
Обед	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	2,4	2,9	19,3	113,2	9,60
	246	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	120	18,8	21,0	6,4	290,1	3,02
	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,2	6,4	45,7	269,1	0,00
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119,0	7,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00
	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00
Итого за прием пищи:			920	33,6	39,6	119,6	970,7	19,62
Всего за день:				54,6	62,9	199,5	1 582,4	34,31

День: Пятница
Неделя: 1

Прием пищи	№ рецеп- та	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		
Завтрак	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	23,8	19,9	26,8	387,9	0,44
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00
	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00
	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,52
Итого за прием пищи:			450	30,2	30,8	73,6	699,7	0,96
Обед	98	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1,8	5,1	10,0	93,0	8,00
	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	22,5	21,5	17,9	354,6	6,67
		ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	100	1,1	0,0	2,4	14,1	10,06
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00
	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00
Итого за прием пищи:			800	28,7	27,0	70,8	641,1	24,73
Всего за день:				58,9	57,8	144,4	1 340,8	25,69

День: Понедельник
Неделя: 2

Прием пищи	рецепт	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	49	6,1	5,5	0,3	75,1	0,00
	139	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4,9	8,0	20,7	178,1	43,62
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,00
	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00
	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	13	3,0	3,8	0,0	47,3	0,09
	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00
Итого за прием пищи:			517	17,7	26,0	58,7	541,9	43,71
Обед	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,9	2,8	19,0	117,0	6,00
	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	120	33,8	8,6	1,0	218,4	21,60
	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	174,9	12,47
		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	13,0	5,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00
	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00
Итого за прием пищи:			900	45,7	18,2	87,9	702,7	45,07
Всего за день:				63,4	44,2	146,7	1 244,6	88,78

День: Вторник
 Неделя: 2

Прием пищи	№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	23,9	20,0	26,9	389,3	0,44
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00
	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00
	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00
Итого за прием пищи:			450	27,2	28,6	62,0	618,8	0,44
Обед	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5,1	9,2	90,7	12,80
	282	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	16,9	24,1	7,2	332,5	12,00
	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	7,4	28,0	192,8	14,12
	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,8	5,2	7,6	82,5	2,78
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00
	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00
Итого за прием пищи:			880	26,4	42,2	92,5	877,9	41,70
Всего за день:				53,6	70,8	154,5	1 496,7	42,14

День: Среда

Неделя: 2

Прием пищи	рецепт	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	120	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	220	5,0	4,4	18,1	132,6	0,57
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00
	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00
	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,52
Итого за прием пищи:			470	11,9	15,9	62,6	443,1	1,09
Обед	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,6	2,8	19,8	115,7	6,60
	304	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,0	46,6	267,4	0,00
	260	ГУЛЯШ	120	14,0	36,5	4,4	402,7	2,21
	46	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,2	5,2	11,3	98,0	24,10
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00
	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00
Итого за прием пищи:			900	25,6	52,0	122,6	1 063,2	32,91
Всего за день:				37,5	67,9	185,2	1 506,3	34,00

День: Четверг
Неделя: 2

Прием пищи	рецеп-ты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		
Завтрак	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	220	7,2	10,6	26,8	231,0	1,42
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00
	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00
	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	13	3,0	3,8	0,0	47,3	0,09
	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00
Итого за прием пищи:			483	13,5	23,1	61,9	507,9	1,51
Обед	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,8	5,1	10,8	96,7	8,50
	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	120	12,0	11,1	5,6	166,7	1,60
	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	5,7	28,5	179,4	14,40
	12	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	100	2,8	6,2	7,9	98,0	3,72
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00
	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00
Итого за прием пищи:			900	23,5	28,4	93,3	720,1	28,22
Всего за день:				37,0	51,5	155,2	1 228,0	29,73

День: Пятница

Неделя: 2

Прием пищи	рецепт	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	230	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	120	18,5	10,9	3,6	186,0	1,59
	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	8,8	7,2	51,2	304,5	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00
	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00
	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00
Итого за прием пищи:			570	30,5	26,7	90,0	720,0	1,59
Обед	77	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	250	3,1	4,2	15,1	111,0	10,00
	244	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	22,8	23,7	33,8	439,4	0,48
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119,0	7,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00
	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00
Итого за прием пищи:			800	31,1	37,3	97,1	848,8	17,48
Всего за день:				61,6	64,0	187,1	1 568,8	19,07

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Итого за весь период	533,1	598,0	1 644,6	14 167,0	386,46
Среднее значение за период	53,3	59,8	164,5	1 416,7	38,65
Содержание белков, жиров, углеводов в	15,1	38,0	46,9		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
12 ЛЕТ и старше	505	880		

