



Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети 12-18 лет

1 день 1 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)		Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	7	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se											

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Ежики из свинины с соусом 150/50	200	15,21	36,3	19,02	464,1	0,52	0,16	7,75	68,4	0,63	29,01	202,42	40,32	2,29	420,94			0,03	444
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1			0,1	411
Батон поджаренный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46				366
Рисово	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278			0,01	
Итого за Завтрак	550	19,56	38,2	64,54	683,41	0,61	0,21	17,85	68,9	0,63	59,76	254,16	60,22	5,94	770,04			0,11	0,03

Суп картофельный с горохом, Гречка "Болоньезе"	250	7,02	4,38	21,69	154,56	0,3	0,09	11,95	202		37,65	97,81	38,88	2,39	504,25			0,01	87
Макаронные изделия отварные	100	10,61	24,17	4,04	276,58	0,39	0,12	4,21	286,4	0,49	14,93	131,4	25,04	1,51	292,47			0,02	218
Чай с сахаром	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04		28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7			0,1	411
Хлеб ржаной	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25			0,03	0,02
Итого за Обед	800	30,59	34,86	122,45	925,38	0,9	0,28	16,26	490,7	0,57	93,22	348,19	90,45	6,77	976,17			0,14	0,04

Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	66,17	7,19	0,91	66,57			0,01	406
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	278			0,01	386
Рисово	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278			0,01	
Итого за Полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	83,17	24,19	5,91	344,57			0,03	0,01
Итого за день	1 700	57,19	80,55	236,57	1 910,51	1,62	0,65	44,11	619,98	1,71	202,21	665,52	174,86	18,62	2 090,78			0,01	0,08



6 день 2 недели

Примем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ реч.	
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se									
					8														9	10	11	12	13	14	15		16
2	3	4	5	6	7																						20
Нагетсы куриные	100	10.29	10.45	19.8	213.17									0.06													тл
Макаронные изделия отварные	200	9.51	5.76	60.71	332.98	0.15	0.04			28.8	0.08	25.24	78.24	14.23	1.45	107.7											218
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61.26		0.01	0.1		0.5		5.4	8.24	4.4	0.87	25.25			0.1								411
Батон подорожный	50	3.75	1.45	25.7	131	0.06	0.02					9.5	32.5	6.5	0.6	46											
Итого за Завтрак	550	23.75	17.71	121.22	738.41	0.21	0.07	0.1		29.3	0.08	40.14	119.04	25.13	2.92	178.95			0.1								
Суп картофельный с мясом	250	3.34	5.29	16.25	126.31	0.13	0.12	19.5		227.7	0.22	27.66	84.28	27.54	1.27	562.7			0.01								83
Шницель из свинины	100	13.28	31.5	12.94	390.67	0.42	0.15	0.8		16.44	0.64	21.55	167.3	28.1	2.23	276.26			0.03								тл
Рис отварной	200	5.09	5.22	53.36	280.74	0.06	0.04			27.9	0.08	16.08	111.66	36.56	0.8	73.86			0.01								332
Чай с низким содержанием сахара	200	0.2	0.05	10.02	41.31		0.01	0.1		0.5		5.25	8.24	4.4	0.85	25.1			0.1								411
Хлеб ржаной	50	3.25	0.5	21	100	0.06	0.02					10	32.5	7	0.55	46.5			0.03								0.02
Итого за Обед	800	25.16	42.56	113.57	939.03	0.67	0.34	20.4		272.54	0.94	80.54	403.98	103.6	5.7	984.42			0.14								0.06
Выпечное изделие	50	5.64	6.89	19.58	162.72	0.06	0.12			60.38	0.51	19.23	68.17	7.19	0.91	66.57			0.01								406
Сок	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02					14	14	8	2.8												418
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10				16	11	9	2.2	278			0.01								366
Итого за Полдник	350	7.04	7.49	49.58	301.72	0.11	0.16	10		60.38	0.51	49.23	93.17	24.19	5.91	344.57			0.01								0.01
Итого за день	1700	55.95	67.76	284.37	1979.16	0.99	0.57	30.5		362.22	1.53	169.91	616.19	152.92	14.53	1507.94			0.01								0.07
Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)												
	Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se										
Итого за весь период	660.25	768.27	3171.11	22346.74	13.32	9.73	634.83	11488.24	16.18	3057.85	8771.87	2485.34	202.68	23399.06	0.25	3.67	0.73										
Среднее значение за период	55.021	64.023	264.259	1862.228	1.11	0.811	52.903	957.353	1.348	254.821	730.989	207.112	16.89	1949.922	0.021	0.323	0.061										

Нормативная документация:

СанПиН 2.3.2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Морильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов на продукцию для подростков в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Морильного М.П., Тугельяна В.А. 2016 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предпритий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Далпиной 2004г.