



Перспективное десятидневное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей (12 лет и старше)

1 вариант

№ рец.	Приём пищи Наименование блюда	12 лет и старше												
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э. ценность (ккалорий)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В-1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	День 1 Понедельник		54	55	230	1628	0.8	42	0.5	7.2	720	1080	180	10.2
	Завтрак		22	23	96	678	0.3	18	0.2	3	300	450	75	4.2
153/261	Пудинг творожный / соус молочный	150/50	16.63	21.69	31.19	380	0.27	3.1	0.17	1.55	257.55	355	38.16	1.3
294	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	60	0	2.9	0	0.01	8.05	9.8	5.24	0.9
380	Хлеб ржаной, пшеничный	80	4.8	0.8	37	184	0	0	0	1.2	15.2	72	20.8	1.3
89	Фрукты	120	0.5	0.5	12.5	54	0.03	12	0.03	0.24	19.2	13.2	10.8	0.7
	Обед		32	32	134	950	0.5	24	0.3	4.2	420	630	105	6
16	Салат из огурцов	100	0.72	5	3	103.60	0.03	4.55	0.05	1.7	20.93	38.22	12.74	0.55
47	Суп с макаронными изделиями	250	2.83	2.86	21.76	124.09	0.08	2.45	0.01	0.40	20.78	54.19	10	0.05
363/263	Колбаса вареная / соус сметанный	60/50	12.82	13.3	29.34	243.57	0.21	0	0.13	0	196.19	307.59	5.2	0
235	Капуста тушеная	200	7.13	9.54	23.1	189.74	0.14	9	0.1	0.3	121.1	95	28.06	2.6
293	Сок фруктовый	200	2	0.2	5.8	36	0.04	8	0.01	0.2	40	36	20	0.4
380	Хлеб ржаной пшеничный	110	6.5	1.1	51	253	0	0	0	1.6	21	99	29	2.4



№ реп.	Приём пищи Наименование блюда	12 лет и старше												
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э. ценность (ккалорий)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В-1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	День 2 Вторник		54	55	230	1628	0.8	42	0.5	7.2	720	1080	180	10.2
	Завтрак		22	23	96	678	0.3	18	0.2	3	300	450	75	4.2
114	Каша рисовая	250	13.64	14.66	13.19	232.21	0.04	4.83	0.09	1.48	139.8	270.3	26.1	1.51
286	Кофейный напиток с молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.03	1	0.02	0.05	121.3	91	14	0.14
382	Бутерброды с джемом и маслом сливочным	40	1.27	4	20.6	123.60	0.2	0.17	0.06	0.26	7.4	17	7.2	0.45
380	Хлеб ржаной, пшеничный	65	3.8	0.65	30	149.5	0	0	0	0.97	12.3	58.5	16.9	1.4
89	Фрукты	120	0.5	0.5	12.5	54	0.03	12	0.03	0.24	19.2	13.2	10.8	0.7
	Обед		32	32	134	950	0.5	24	0.3	4.2	420	630	105	6
9	Салат из моркови	100	1.14	5	10.38	136.80	0.04	4.4	0.1	1.32	35.91	36.85	25.85	0.59
43	Свекольник	250	1.93	6.34	10.05	104.16	0.05	4.56	0.01	0.4	38.94	57.42	19.41	0.32
167/263	Рыба, запеченная в соусе сметанном	60/40	15.47	8.86	8.39	122.79	0.2	5.46	0.07	0.3	204.21	319.46	0.64	0.01
241	Картофельное пюре	200	6.4	10.7	26.29	219.46	0.2	9.43	0.11	0.5	63.49	98.96	23.24	1.59
283	Компот из кураги	200	0.56	0	27.89	113.79	0.01	0.15	0.01	0.08	56.45	18.31	6.86	1.09
380	Хлеб ржаной, пшеничный	110	6.5	1.1	51	253	0	0	0	1.6	21	99	29	2.4



№ реп.	Приём пищи Наименование блюда	12 лет и старше												
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э. ценность (ккалорий)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В-1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	День 3 Среда		54	55	230	1628	0.8	42	0.5	7.2	720	1080	180	10.2
	Завтрак		22	23	96	678	0.3	18	0.2	3	300	450	75	4.2
112	Каша пшенная молочная	250	8.59	9.87	32.47	246.75	0.21	4.4	0.15	1.41	103.09	175.4	14.65	0.9
298	Чай с молоком	200	2.79	2.55	13.27	87.25	0.02	0.9	0.02	0	102.01	81.05	15.6	0.94
376	Бутерброды с сыром	45	6.62	9.48	10.06	152	0.04	0.7	0	0.45	64.3	126.35	18.35	0.36
380	Хлеб ржаной, пшеничный	60	3.5	0.6	27.7	138	0	0	0	0.9	11.4	54	15.6	1.3
89	Фрукты	120	0.5	0.5	12.5	54	0.03	12	0.03	0.24	19.2	13.2	10.8	0.7
	Обед		32	32	134	950	0.5	24	0.3	4.2	420	630	105	6
4	Салат из капусты с морковью	100	0.84	5.06	5.32	70.02	0.04	4.2	0	0.52	45.52	31.54	7.24	0.58
45	Суп гороховый с гречками	250	2.34	3.89	13.61	148.79	0.14	5.96	0.19	0.58	80.98	93.46	6.66	0.42
202/265	Тефтели с рисом, соус томатный	60/40	11.62	11.85	20.27	253.19	0.11	0	0	0	191.9	298	16.1	0.1
227	Макаронные изделия	200	8.7	9.9	38	189	0.17	5.84	0.1	1.3	40.6	72	26	2.1
293	Сок	200	2	0.2	5.8	36	0.04	8	0.01	0.2	40	36	20	0.4



№ реп.	Приём пищи Наименование блюда	12 лет и старше												
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э. ценность (ккалорий)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В-1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
380	Хлеб ржаной, пшеничный	110	6.5	1.1	51	253	0	0	0	1.6	21	99	29	2.4
	День 4 Четверг		54	55	230	1628	0.8	42	0.5	7.2	720	1080	180	10.2
	Завтрак		22	23	96	678	0.3	18	0.2	3	300	450	75	4.2
107	Каша манная	250	12.53	2.87	19.59	148.48	0.04	4.58	0.15	1.49	140.26	253.37	36.2	0.42
269	Какао	200	3.77	3.93	25.95	153.92	0.03	1	0.02	0.01	121.94	114.13	6.7	0.51
379	Бутерброды с маслом сливочным	40	1.7	15.1	10.26	183.6	0.2	0.42	0	0.36	7.2	15.3	5.7	0.27
380	Хлеб ржаной, пшеничный	60	3.5	0.6	27.7	138	0	0	0	0.9	11.4	54	15.6	1.3
89	Фрукты	120	0.5	0.5	12.5	54	0.03	12	0.03	0.24	19.2	13.2	10.8	0.7
	Обед		32	32	134	950	0.5	24	0.3	4.2	420	630	105	6
22	Салат из помидоров	100	1	5	4.6	113.92	0.05	12	0	1.77	12.7	23.66	18.2	0.8
42	Рассольник	250	5	11.3	32.38	149.6	0.1	6.7	0.02	0.42	27.7	65.75	32.55	0.43
181	Жаркое по домашнему	300	18.94	14.6	8.13	319.69	0.34	5.15	0.27	0.33	302.15	423.28	18.39	1.28
283	Компот из сухофруктов	200	0.56	0	27.89	113.79	0.01	0.15	0.01	0.08	56.45	18.31	6.86	1.09
380	Хлеб ржаной, пшеничный	110	6.5	1.1	51	253	0	0	0	1.6	21	99	29	2.4



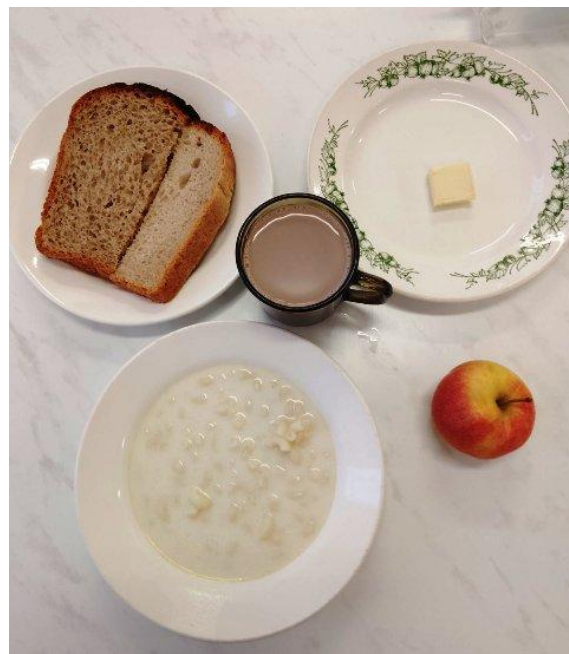
День 5 Пятница			54	55	230	1628	0.8	42	0.5	7.2	720	1080	180	10.2
Завтрак			22	23	96	678	0.3	18	0.2	3	300	450	75	4.2
104	Каша гречневая молочная	250	10.66	8.6	33.26	248.16	0.22	5.14	0.17	1.42	49.03	259.77	25.9	0.96
300	Чай	200	0.12	0	12.04	48.64	0	0.02	0	0	4.27	6.43	3.3	0.72
383	Бутерброды с сыром и маслом сливочным	60	7.72	13.40	15.10	212.20	0.05	0.84	0	0.64	218	125.6	22.0	0.72
380	Хлеб ржаной, пшеничный	50	3	0.5	23.1	115	0	0	0	0.7	9.5	45	13	1.1
89	Фрукты	120	0.5	0.5	12.5	54	0.03	12	0.03	0.24	19.2	13.2	10.8	0.7
Обед			32	32	134	950	0.5	24	0.3	4.2	420	630	105	6
28	Салат из свеклы с чесноком	100	1.4	5	9.2	133.2	0.01	2.26	0	1.12	27.89	30.58	29.14	1.08
63	Щи	250	2.09	6.33	10.64	107.83	0.05	8.51	0.15	0.22	76.87	60.89	5.8	0.12
165	Рыба под молочным соусом	100	14.84	9.18	17.11	77.9	0.31	7.4	0.04	0.67	253.61	383.65	21.6	0.53
225	Рис	200	6.92	10.14	40.7	274	0.12	3.13	0.1	0.48	31.33	60.39	15.46	1.53
284	Компот из яблок с лимоном	200	0.25	0.25	5.35	104.07	0.01	2.7	0.01	0.11	9.3	5.49	4	0.34
380	Хлеб ржаной, пшеничный	110	6.5	1.1	51	253	0	0	0	1.6	21	99	29	2.4



№ реп.	Приём пищи Наименование блюда	12 лет и старше												
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э. ценность (ккалорий)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В-1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	День 6 Понедельник		54	55	230	1628	0.8	42	0.5	7.2	720	1080	180	10.2
	Завтрак		22	23	96	678	0.3	18	0.2	3	300	450	75	4.2
102	Каша «Дружба»	250	10.71	9.49	29.99	236.8	0.22	3	0.17	1.41	45.25	256.4	23.96	0.78
294	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	60	0	2.16	0	0.01	8.05	9.8	5.24	0.9
383	Бутерброды с сыром и маслом сливочным	60	7.72	13.40	15.10	212.20	0.05	0.84	0	0.64	218	125.6	22	0.72
380	Хлеб ржаной, пшеничный	50	3	0.5	23.1	115	0	0	0	0.7	9.5	45	13	1.1
89	Фрукты	120	0.5	0.5	12.5	54	0.03	12	0.03	0.24	19.2	13.2	10.8	0.7
	Обед		32	32	134	950	0.5	24	0.3	4.2	420	630	105	6
9	Салат из моркови	100	1.14	5	10.38	136.80	0.04	4.4	0.1	1.56	35.91	36.85	25.85	1.09
46	Суп с клецками	250	3.75	3.29	16.84	111.94	0.08	2.9	0.06	0.31	31.89	100.86	9.51	0.46
192	Печень говяжья по - строгановски	100	12.21	11.71	23.69	192.8	0.14	2.9	0.03	0.23	178	258.29	0.64	0.35
241	Картофельное пюре	200	6.4	10.7	26.29	219.46	0.2	5.8	0.1	0.3	113.2	99	20	1.3
293	Сок	200	2	0.2	5.8	36	0.04	8	0.01	0.2	40	36	20	0.4
380	Хлеб ржаной, пшеничный	110	6.5	1.1	51	253	0	0	0	1.6	21	99	29	2.4



№ реп.	Приём пищи Наименование блюда	12 лет и старше												
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э. ценность (ккалорий)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В-1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	День 7 Вторник		54	55	230	1628	0.8	42	0.5	7.2	750	1080	180	10.2
	Завтрак		22	23	96	678	0.3	18	0.2	3	300	450	75	4.2
53	Суп молочный с макаронными изделиями	250	12.53	2.87	19.59	148.48	0.04	4.58	0.15	1.49	140.26	253.37	36.2	1.42
269	Какао	200	3.77	3.93	25.95	153.92	0.03	1	0.02	0.01	121.94	114.13	6.7	0.51
379	Бутерброды с маслом сливочным	40	1.7	15.1	10.26	183.6	0.2	0.42	0	0.36	7.2	15.3	5.7	0.27
380	Хлеб ржаной, пшеничный	60	3.5	0.6	27.7	138	0	0	0	0.9	11.4	54	15.6	1.3
89	Фрукты	120	0.5	0.5	12.5	54	0.03	12	0.03	0.24	19.2	13.2	10.8	0.7
	Обед		32	32	134	950	0.5	24	0.3	4.2	420	630	105	6
16	Салат из огурцов	100	0.72	5	3	103.6	0.03	4.55	0.05	1.7	20.93	38.22	12.74	0.55
45	Суп с фасолью	250	2.34	3.89	13.61	98.79	0.16	3.13	0.01	0.11	28.43	69.03	24.6	0.74
189/265	Котлеты мясные, соус томатный	70/30	10.68	11.72	5.74	176.75	0.06	0.13	0	0.31	27.53	112.06	21.29	0.01
93	Рагу из овощей	200	11.2	10.29	32.76	204.07	0.24	16.04	0.23	0.4	265.66	293.38	10.51	1.21
283	Компот из сухофруктов	200	0.56	0	27.89	113.79	0.01	0.15	0.01	0.08	56.45	18.31	6.86	1.09
380	Хлеб ржаной, пшеничный	110	6.5	1.1	51	253	0	0	0	1.6	21	99	29	2.4



№ реп.	Приём пищи Наименование блюда	12 лет и старше												
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э. ценность (ккалорий)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В-1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	День 8 Среда		54	55	230	1628	0.8	42	0.5	7.2	750	1080	180	10.2
	Завтрак		22	23	96	678	0.3	18	0.2	3	300	450	75	4.2
109	Каша овсяная	250	13.64	15.3	19.63	263.65	0.05	4.93	0.09	1.53	159.09	280.25	24.5	0.75
298	Чай с молоком	200	2.79	2.55	13.27	87.25	0.02	0.9	0.02	0	102.01	81.05	15.6	0.9
382	Бутерброды с джемом и маслом сливочным	40	1.27	4	20.6	123.6	0.2	0.17	0.06	0.26	7.4	17	7.2	0.45
380	Хлеб ржаной, пшеничный	65	3.8	0.65	30	149.5	0	0	0	0.97	12.3	58.5	16.9	1.4
89	Фрукты	120	0.5	0.5	12.5	54	0.03	12	0.03	0.24	19.2	13.2	10.8	0.7
	Обед		32	32	134	950	0.5	24	0.3	4.2	420	630	105	6
22	Салат из помидоров	100	1	5	4.6	113.92	0.05	12	0	1.77	12.7	23.66	18.2	0.8
37	Борщ	250	1.9	6.66	10.81	111.11	0.04	0.86	0.01	0.15	47.82	51.77	19.62	0.05
193	Плов	300	20.6	19.04	61.79	435.97	0.37	3.14	0.28	0.48	298.48	419.57	18.18	2.35
293	Сок	200	2	0.2	5.8	36	0.04	8	0.01	0.2	40	36	20	0.4
380	Хлеб ржаной, пшеничный	110	6.5	1.1	51	253	0	0	0	1.6	21	99	29	2.4



№ реп.	Приём пищи Наименование блюда	12 лет и старше												
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э. ценность (ккалорий)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В-1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	День 9 Четверг		54	55	230	1628	0.8	42	0.5	7.2	750	1080	180	10.2
	Завтрак		22	23	96	678	0.3	18	0.2	3	300	450	75	4.2
108	Каша пшеничная (кукурузная)	250	13.51	3.61	25.83	183.71	0.04	4.58	0.15	1.45	140.9	276.5	28.9	1.79
286	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.03	1	0.02	0.05	121.3	91	14	0.14
379	Бутерброды с маслом сливочным	40	1.7	15.1	10.26	183.6	0.2	0.42	0	0.36	7.2	15.3	5.7	0.27
380	Хлеб ржаной, пшеничный	60	3.5	0.6	27.7	138	0	0	0	0.9	11.4	54	15.6	1.3
89	Фрукты	120	0.5	0.5	12.5	54	0.03	12	0.03	0.24	19.2	13.2	10.8	0.7
	Обед		32	32	134	950	0.5	24	0.3	4.2	450	630	105	6
4	Салат из капусты с морковью	100	0.84	5.06	5.32	70.02	0.04	14.2	0	0.52	45.52	31.54	7.24	0.58
44	Суп из овощей	250	1.93	5.86	12.59	115.24	0.06	5.32	0.03	0.23	29.09	45.75	23.6	0.67
185/263	Зап-а картофельная с мясом, соус сметанный	250/50	22.17	19.98	37.2	397.95	0.39	4.33	0.26	1.77	297.94	435.4	38.3	1.26
283	Компот из кураги	200	0.56	0	27.89	113.79	0.01	0.15	0.01	0.08	56.45	18.31	6.86	1.09
380	Хлеб ржаной, пшеничный	110	6.5	1.1	51	253	0	0	0	1.6	21	99	29	2.4



№ реп.	Приём пищи Наименование блюда	12 лет и старше												
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э. ценность (ккалорий)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В-1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	День 10 Пятница		54	55	230	1628	0.8	42	0.5	7.2	750	1080	180	10.2
	Завтрак		22	23	96	678	0.3	18	0.2	3	300	450	75	4.2
114	Каша рисовая	250	7.61	8.49	19.79	180.08	0.2	4.3	0.15	1.4	83.16	142.32	23.55	1.33
269	Какао	200	3.77	3.93	25.95	153.92	0.03	1	0.02	0.01	121.94	114.13	6.7	0.51
376	Бутерброд с сыром	45	6.62	9.48	10.06	152	0.04	0.7	0	0.45	64.3	126.35	18.35	0.36
380	Хлеб ржаной, пшеничный	60	3.5	0.6	27.7	138	0	0	0	0.9	11.4	54	15.6	1.3
89	Фрукты	120	0.5	0.5	12.5	54	0.03	12	0.03	0.24	19.2	13.2	10.8	0.7
	Обед		32	32	134	950	0.5	24	0.3	4.2	450	630	105	6
27	Салат из свеклы с сыром	100	4.5	4.7	8.3	94	0.01	2.2	0.01	0.6	85.1	60	30	1.1
72	Суп рыбный	250	6.62	8.31	6.28	184.48	0.26	10	0	0.5	159	277	5	0.02
180	Гуляш	70/30	5.43	7.74	5.07	125.45	0.05	6.06	0.18	0.09	105	116.51	11	0.04
227	Макаронные изделия	200	8.7	9.9	38	189	0.17	3.04	0.1	1.3	70.6	72	26	2.1
284	Компот из яблок с лимоном	200	0.25	0.25	25.35	104.07	0.01	2.7	0.01	0.11	9.3	5.49	4	0.34
380	Хлеб ржаной, пшеничный	110	6.5	1.1	51	253	0	0	0	1.6	21	99	29	2.4

