

10 дневное меню
Школа
дети с 12 лет и старше



1 день	Пищевые вещества					Витамины, мг						
Завтрак	выход	белки	Жиры	Углеводы	ККал	B1	B2	C	Ca	P	Mg	Fe
Каша геркулесовая	250	4,03	8,87	23,31	190,32	0,15	0,04	0	38,71	121	50	1,37
Бутерброд с повидлом	65	2,84	5,91	32,62	196,18	0,06	0,02	0,12	11,82	33,09	13	1,06
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	0,004	0,01	6	12	8,25	4,4	0,5
Всего на завтрак	515				439,56							
Обед												
Суп гороховый	250	7,11	2,35	29,258	153,3	0,32	0,07	5,052	56,66			2,831
Рыба (минтай) с овощами	120	19,5	9,9	7,6	197,5	0,1	0,1	7,46	78,14	1,04	97,06	324,4
Макаронные изделия	230	7,63	7,05	44,52	274,5	0,2	0	0	январ.00	47,88	9,3	1,2
Салат из капусты	100	2,2	4,5	10,5	91	0,03	0,05	22,7	61,3		21,34	0,8
Компот яблоко-апельсин	200	7,76	7,76	17,86	69,37	0,01	0	3,2	14			0,5
Хлеб	100	8,25	1,5	40,21	214,93	0,21	0,09	0	35,29	207,4	60,95	4,83
Всего за обед	1000				1000,6							
Полдник												
Булочка веснушка	100	6,24	4,89	43,08	241,6	0,11	0,06	0	18,08			1,16
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	0,004	0,01	6	12	8,25	4,4	0,5
Всего за полдник	300				294,66							
2 день												
Завтрак												
Каша рисовая	250	9,7	12,5	54,4	370			1,075	243,95			0,775
Бутерброд с повидлом	65	2,84	5,91	32,62	196,18	0,06	0,02	0,12	11,82	33,09	13	1,06
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	0,004	0,01	6	12	8,25	4,4	0,5
Всего за завтрак	510				619,24							
Обед												
Щи из свеж капусты с картофелем	300	2,68	5,78	0,99	148,06	0,02	0,03	20,5	83,6		9,1	1,11
Котлета из рыбы (горбуша)	120	январ.00	4,21	13,51	138,94			0,4	68,05			1,01
Каша гречневая	220	14	8,7	57,9	372	0,31	0,18	0	21,57		204,1	6,99
Салат из моркови слад.	100	1	4,5	14,5	100	0,03	0,05	1,73	20,7	28,5		0,55
Компот из яблок и черн. Смород	200	7,76	7,76	17,86	69,37	0,01	0	3,2	14			0,5
Хлеб	100	8,25	1,5	40,21	214,93	0,21	0,09	0	35,29	207,4	60,95	4,83
Всего за обед	1040				1043,3							
Полдник												
Плюшка московская	100	7,3	9,9	63,6	373,3	0,1	0,01	0	1,1	8,4	4,3	2,01
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	0,004	0,01	6	12	8,25	4,4	0,5
Всего за полдник	300				426,36							
3 день												
Завтрак												
Каша пшенная	250	6,94	8,63	42,26	277,42	0,19	0,02	0	34,68	140,3	52,42	1,69
Бутерброд с повидлом	65	2,84	5,91	32,62	196,18	0,06	0,02	0,12	11,82	33,09	13	1,06
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	0,004	0,01	6	12	8,25	4,4	0,5
Всего за завтрак	515				526,66							
Обед												
Суп вермишелевый	300	3,4	3,3	21,4	132	0,1	0,08	8,4	18,96		28,8	01.окт
Тефтели из рыбы	120	14,62	4,42	24,14	209,21	0,13	0,07	2,19	31,35	214,3	46,83	1,15
Рис припущенный	220	5,84	13,32	38,74	320,3	0,19	0,06	0	54,61	242,3	87,15	1,66
Салат из огурцов свеж.	150	1,8	6,06	4,07	79,05	0,04	0,08	6,11	53,1	68,25	19,2	0,78
Компот из яблок+вишня	200	7,76	7,76	17,86	69,37	0,01	0	3,2	14			0,5

Хлеб	100	8,25	1,5	40,21	214,93	0,21	0,09	0	35,29	207,4	60,95	4,83
Всего за обед	1090				1024,9							
Полдник												
Пирожок с капустой	100	3,34	5,06	19,43	138,21	0,06	0,05	11,8	20,7	40,9	9,05	0,59
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	0	0	2,83	14,05	4,4	2,4	0,38
Всего за полдник	300				179,89							
4 день												
Завтрак												
Каша «Артек»	250	5,56	7,26	35,08	229,84	0,13	0,05	0	37,9	125,8	31,45	3,15
Бутерброд с повидлом	65	2,84	5,91	32,62	196,18	0,06	0,02	0,12	11,82	33,09	13	1,06
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	0,004	0,01	6	12	8,25	4,4	0,5
Всего за завтрак	515				479,08							
Обед												
Рассольник домашний	300	3,12	3	20,37	123	0,11	0,09	9	46,2	250,5	38,1	1,2
Рыбно-рисовая запеканка	350	21,6	11,91	52,43	402,13	0,31	0,31	17,43	220,4	357,4	110,2	3,57
Салат из свежих помидор	120	1,76	4,9	5,47	71,52	0,06	0,08	21,73	54,24	39,36	20,64	0,95
Компот яблоко+кр.смородина	200	7,76	7,76	17,86	69,37	0,01	0	3,2	14			0,5
Хлеб	100	8,25	1,5	40,21	214,93	0,21	0,09	0	35,29	207,4	60,95	4,83
Всего за обед	1070				880,95							
Полдник												
Омлет	250	24,09	38,64	4,77	461,36	0,14	0,91	0,45	195,45	456,8	31,82	4,77
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	0	0	2,83	14,05	4,4	2,4	0,38
Всего за полдник	450				503,04							
5 день												
Завтрак												
Каша манная	250	5,56	7,18	38,71	244,35	0,06	0,02	0	29,03	45,97	28,23	0,65
Бутерброд с повидлом	65	2,84	5,91	32,62	196,18	0,06	0,02	0,12	11,82	33,09	13	1,06
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	0,004	0,01	6	12	8,25	4,4	0,5
Всего за завтрак	510				493,59							
Обед												
Суп рисовый	300	3,2	4,51	16,87	134,56	0,58		12,41	27,29	65,14	28,72	1,02
Рыба под луковым соусом	120	16,23	3,8	1,01	119	0,9	0,08	0,36	15,7			1,7
Спагетти отварные	220	7,06	15	42,36	357,14	0,09	0,02	0	26,18	56,98	12,17	1,09
Салат овощной	120	1,81	4,93	4,92	72	0,05	0,07	9,85	50,16	50,88	22,32	0,74
Компот яблоко+облепиха	200	7,76	7,76	17,86	69,37	0,01	0	3,2	14			0,5
Хлеб	100	8,25	1,5	40,21	214,93	0,21	0,09	0	35,29	207,4	60,95	4,83
Всего за обед	1060				967							
Полдник												
Булочка домашняя	120	7,28	12,52	53,92	358	0,12	0,06	0	19,8			1,3
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	0,004	0,01	6	12	8,25	4,4	0,5
Всего за полдник	320				411,06							
6 день												
Завтрак												
Каша ячневая	250	5,4	7,34	37,9	241,94	0,1	0,03	0	61,29	183,9	29,03	1,05
Бутерброд с повидлом	65	2,84	5,91	32,62	196,18	0,06	0,02	0,12	11,82	33,09	13	1,06
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	0,004	0,01	6	12	8,25	4,4	0,5
Всего за завтрак	515				491,18							
Обед												
Борщ из свеж. капусты	300	2,88	3,24	15,72	105,3	0,07	0,09	25,59	68,4	239,4	34,5	1,47
Рыба запеч. в томате	120	32,81	9,41	8,42	254	0,1	0,08	0,04	25,7	17,8	34,85	2,01
Вермишель отвар.	220	7,06	15	42,36	357,14	0,09	0,02	0	26,18	56,98	12,17	1,09
Салат из свеж. огурцов и помидор	150	2,05	6,11	4,95	84,75	0,06	0,09	19,36	59,1	56,25	23,4	1,02
Компот из ябл.-ежевике	200	7,76	7,76	17,86	69,37	0,01	0	3,2	14			0,5

Хлеб	100	8,25	1,5	40,21	214,93	0,21	0,09	0	35,29	207,4	60,95	4,83
Всего за обед	1090				1085,5							
Полдник												
Пирожок с картошкой	100	4,2	3,7	34,4	184,7	0,16	0,06	6,1	11,23	45,42	14,8	0,75
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	0,004	0,01	6	12	8,25	4,4	0,5
Всего за полдник	300				237,76							
7 день												
Завтрак												
Каша рисовая	250	5,87	8,75	60	348,08	0,05	0,03	0	24	126,9	44,23	0,87
Бутерброд с повидлом	65	2,84	5,91	32,62	196,18	0,06	0,02	0,12	11,82	33,09	13	1,06
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	0,004	0,01	6	12	8,25	4,4	0,5
Всего за завтрак	515				597,32							
Обед												
Суп с клецками	300	5,04	5,58	27,27	183	0,12	0,11	0	48,9	251,1	36,9	1,44
Рыба запеченная с луком	120	120	15,4	22,8	8,3	298,1	0,1	0,12	15,75	108	228,8	44,76
Рис припущ	220	5,84	13,32	38,74	320,3	0,19	0,06	0	54,61	242,3	87,15	1,66
Салат из свеклы	120	1,11	0,29	15,88	69,2	0,03	0,04	102,1	31,03	31,51	18,09	2,12
Напиток из шиповника	200	0,63	0	3,89	19,88	0,01	0,11	83,69	19,63	3,01	4,97	4,61
Хлеб	100	8,25	1,5	40,21	214,93	0,21	0,09	0	35,29	207,4	60,95	4,83
Всего за обед	1060				815,61							
Полдник												
Ватружка с повидлом	100	6,5	3,89	61,5	291							
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	0,004	0,01	6	12	8,25	4,4	0,5
Всего за полдник	300				344,06							
8 день												
Каша (сладкая гречка)	250	14,13	11,54	69,71	446,15	0,35	0,18	7,69	39,42	334,6	226,9	7,6
Бутерброд с повидлом	65	2,84	5,91	32,62	196,18	0,06	0,02	0,12	11,82	33,09	13	1,06
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	0,004	0,01	6	12	8,25	4,4	0,5
Всего за завтрак	515				695,39							
Обед												
суп картофельный с пшеном	300	3,1	3,12	22,7	133,68	0,13	0,07	7,33	30,39	90,07	36,7	1,11
Рыба тушеная с зеленью	120											
Картофельное пюре	220	4,75	1,76	30,62	162,8	0,22	0,17	8,18	58,96	123,2	44	1,58
Салат из капусты с кукурузой	120	2,28	5,27	11,45	102,12	0,06	0,08	39,67	54,12	46,8	18,6	0,74
Компот из яблок	200	7,76	7,76	17,86	69,37	0,01	0	3,2	14			0,5
Хлеб	100	8,25	1,5	40,21	214,93	0,21	0,09	0	35,29	207,4	60,95	4,83
Всего за обед	1060				682,9							
Полдник												
Пирожок с капустой	100	6,83	9,9	29,4	249,18	0,07	0,01	1,31	46,89			0,85
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	0,004	0,01	6	12	8,25	4,4	0,5
Всего за полдник	300				302,24							
9 день												
Завтрак												
Каша кукурузная	250	2,01	3,41	25,12	125,8	0,05	1,05	1,74	79,12	72,59	15,1	0,95
Бутерброд с повидлом	65	2,84	5,91	32,62	196,18	0,06	0,02	0,12	11,82	33,09	13	1,06
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	0,004	0,01	6	12	8,25	4,4	0,5
Всего за завтрак	515				71,74							
Обед												
Суп овощной	300	2,73	2,79	13,5	90	0,09	0,08	12,75	51,9	225,9	33	0,99
Рыба тушен. в томате с овощами	120	14,5	7,7	7,6	158	0,1	0,15	5,9	79	222	39	1,1
Картофель запеченный	220	5,5	11,66	27,35	251,53	0,16	0,12	6,09	84,33	143,7	38,13	1,25
Винегрет	120	1,64	12,37	8,18	154,2	0,05	0,04	9,9	33,2	47,51	21,45	0,89

