



Рацион: школа

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
95	каша рисовая с маслом	200\10	5	6	17	163		1			68	82	20	
36	какао на молоке	200	3	3	28	155								
6	хлеб пшеничный 40г.	40	3		19	95					8	26	6	
304,01	Булочка Домашняя	50	4	6	28	186					7	29	5	
5	Сыр порциями	20	7	9		108								
Итого за завтрак			22	24	92	707		1			300	162	15	
обед														
64,01	Суп картофельный с клецками	250	4	8	15	144		15	1		32	78	24	1
95	каша рисовая с маслом	200\10	5	6	17	163		1			68	82	20	
36	какао на молоке	200	3	3	28	155								
280	хлеб пшеничный	80	6	1	39	190					16	52	11	1
304,01	Булочка Домашняя	50	4	6	28	186					7	29	5	
5	Сыр порциями	20	7	9		108								
Итого за обед			29	32	126	946		16	2		300	162	15	
Итого за день			51	56	218	1653		17	2		422	403	75	3

Рацион: школа

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
343	помидоры свежие	100	1		4	23		25	1		14	26	20	1
38	Макаронные изделия отварные	180	8	7	54	313					29	71	13	1
348	котлета мясная	75	15	16	16	268		1			21	29	7	1
236	Соус для подачи к блюдам	50	2	7	17	132		1	1		66	55	12	
210	Компот из сухофруктов	200			22	87					34	12	5	1
6	хлеб пшеничный 40г.	40	3		19	95					8	26	6	
Итого за завтрак			30	30	131	918		28	2		171	218	61	4
обед														
295	суп с рыбными консервами	250	3	6	27	182		32	1		34	104	42	2

343	помидоры свежие	100	1		4	23		25	1		14	26	20	1
38	Макаронные изделия отварные	180	8	7	54	313					29	71	13	1
348	котлета мясная	75	15	16	16	268		1			21	29	7	1
236	Соус для подачи к блюдам	50	2	7	17	132		1	1		66	55	12	
210	Компот из сухофруктов	200			22	87					34	12	5	1
280	хлеб пшеничный	80	6	1	39	190					16	52	11	1
Итого за обед			36	36	177	1195	1	60	3		213	348	109	6
Итого за день			66	66	307	2113	1	87	6		384	566	170	11

Рацион: школа

День: среда
Неделя: 1

Сезон: осень-зима
Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
21	Свекла маринованная .	100	2	10	11	141		12			53	55	27	2
230	Каша гречневая рассыпчатая	180	11	9	54	343					31	262	174	6
169	гуляш из говядины	50\50	31	30	5	410		3			14	18	5	
198	Чай с лимоном	200			15	59		3			8	10	5	1
6	хлеб пшеничный 40г.	40	3		19	95					8	26	6	
Итого за завтрак			47	49	104	1048		19			115	370	217	9
обед														
47	Щи из свежей капусты	250	3	6	12	117		40	1		54	62	28	1
21	Свекла маринованная .	100	2	10	11	141		12			53	55	27	2
230	Каша гречневая рассыпчатая	180	11	9	54	343					31	262	174	6
169	гуляш из говядины	50\50	31	30	5	410		3			14	18	5	
198	Чай с лимоном	200			15	59		3			8	10	5	1
280	хлеб пшеничный	80	6	1	39	190					16	52	11	1
Итого за обед			53	56	136	1261		59	1		177	458	251	11
Итого за день			100	104	240	2309	1	77	2		292	828	468	20

Рацион: школа

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: осень-зима
Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
328	огурцы свежие	100	1		3	14		10			23	42	14	1
226	Картофельное пюре	180	5	8	35	234		41			68	148	52	2
272	рыба жареная	100	1	8	5	96					10	8	2	
197	Чай с сахаром	200			15	57					10	16	9	2
280	хлеб пшеничный	80	6	1	39	190					16	52	11	1
Итого за завтрак			13	16	97	591		52			127	267	88	5
обед														
63,01	Суп картофельный с горохом	250	8	7	31	219		23	2		55	134	54	3
328	огурцы свежие	100	1		3	14		10			23	42	14	1
226	Картофельное пюре	180	5	8	35	234		41			68	148	52	2
272	рыба жареная	100	1	8	5	96					10	8	2	
197	Чай с сахаром	200			15	57					10	16	9	2

280	хлеб пшеничный	80	6	1	39	190						16	52	11	1
Итого за обед			21	23	127	811	1	75	2			182	400	141	8
Итого за день			34	40	224	1402	1	127	3			308	667	229	13

Рацион: школа

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: осень-зима
Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
завтрак															
110	морковь с чесноком	100	2	6	11	105		5	9		59	55	37	1	
271	плов из говядины	150\75	22	21	85	410		3	1		15	13	7		
197	Чай с сахаром	200			15	57					10	16	9	2	
280	хлеб пшеничный	40	3		19	95					8	26	6		
335	мандарины свежие	110	1		8	42									
Итого за завтрак			28	27	139	709		8	10		93	110	58	3	
обед															
49	Борщ с картофелем	250	3	6	23	166		25	2		54	95	43	2	
110	морковь с чесноком	100	2	6	11	105		5	9		59	55	37	1	
271	плов из говядины	150\75	22	21	85	410		3	1		15	13	7		
197	Чай с сахаром	200			15	57					10	16	9	2	
280	хлеб пшеничный	80	6	1	39	190					16	52	11	1	
Итого за обед			34	34	173	929		33	12		155	231	107	6	
Итого за день			62	61	312	1638		41	21		248	342	166	9	

Рацион: школа

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: осень-зима
Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
завтрак															
96	каша пшеничная с маслом	200\10	11	11	45	321		1			81	153	45	1	
199	Чай с молоком	200	2	2	17	86		1			70	61	16	2	
6	хлеб пшеничный 40г.	40	3		19	95					8	26	6		
416	рогалик с маком	50	5	2	8	150									
277	яйцо вареное	50	6	6		79									
Итого за завтрак			27	21	91	731		2			159	241	66	4	
обед															
68	Суп картофельный с рисом	250	3	7	22	164		22	1		29	84	33	1	
96	каша пшеничная с маслом	200\10	11	11	45	321		1			81	153	45	1	
199	Чай с молоком	200	2	2	17	86		1			70	61	16	2	
280	хлеб пшеничный	80	6	1	39	190					16	52	11	1	
416	рогалик с маком	50	5	2	8	150									
277	яйцо вареное	50	6	6		79									
Итого за обед			33	28	132	990		24	1		196	350	105	5	
Итого за день			60	49	223	1720	1	25	2		356	591	171	9	

Рацион: школа

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: осень-зима
Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

завтрак														
284	винегрет овощной	100	1	4	6	67		13	1		31	31	15	1
38	Макаронные изделия отварные	180	8	7	54	313					29	71	13	1
273	тортик из печени	100	24	16	2	244		33	9		49	413	26	8
275	напиток из ягоды	200			22	86								
6	хлеб пшеничный 40г.	40	3		19	95					8	26	6	
Итого за завтрак			37	27	103	804	1	47	10		118	541	59	11
обед														
295	суп с рыбными консервами	250	3	6	27	182		32	1		34	104	42	2
284	винегрет овощной	100	1	4	6	67		13	1		31	31	15	1
38	Макаронные изделия отварные	180	8	7	54	313					29	71	13	1
273	тортик из печени	100	24	16	2	244		33	9		49	413	26	8
275	напиток из ягоды	200			22	86								
280	хлеб пшеничный	80	6	1	39	190					16	52	11	1
Итого за обед			43	34	149	1081	1	78	11		159	671	106	13
Итого за день			79	60	252	1886	1	125	22		277	1212	166	23

Рацион: школа

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
308	рис припущенный с овощами	180	3	28	30	390					13	66	22	1
169	гуляш из говядины	50\50	31	30	5	410		3			14	18	5	
210	Компот из сухофруктов	200			22	87					34	12	5	1
6	хлеб пшеничный 40г.	40	3		19	95					8	26	6	
351	Яблоки	100			12	54		20			19	13	11	3
Итого за завтрак			38	59	88	1036		24			88	134	48	5
обед														
49	Борщ с картофелем	250	3	6	23	166		25	2		54	95	43	2
308	рис припущенный с овощами	180	3	28	30	390					13	66	22	1
169	гуляш из говядины	50\50	31	30	5	410		3			14	18	5	
210	Компот из сухофруктов	200			22	87					34	12	5	1
280	хлеб пшеничный	80	6	1	39	190					16	52	11	1
351	Яблоки	100			12	54		20			19	13	11	3
Итого за обед			44	66	131	1297		48	2		150	255	96	7
Итого за день			81	124	219	2333	1	72	3		238	389	144	12

Рацион: школа

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
26	Салат из свежей капусты	100	2	4	9	77		40	1		57	34	18	1
226	Картофельное пюре	180	5	8	35	234		41			68	148	52	2
147	рыба тушеная в томате с овощами	100	19	18	5	252		3	2		23	24	11	
197	Чай с сахаром	200			15	57					10	16	9	2

6	хлеб пшеничный 40г.	40	3		19	95					8	26	6	
Итого за завтрак			29	30	83	715		84	3		166	248	95	5
обед														
63,01	Суп картофельный с горохом	250	8	7	31	219		23	2		55	134	54	3
26	Салат из свежей капусты	100	2	4	9	77		40	1		57	34	18	1
226	Картофельное пюре	180	5	8	35	234		41			68	148	52	2
147	рыба тушеная в томате с овощами	100	19	18	5	252		3	2		23	24	11	
197	Чай с сахаром	200			15	57					10	16	9	2
280	хлеб пшеничный	80	6	1	39	190					16	52	11	1
Итого за обед			40	37	133	1030	1	108	5		229	408	155	8
Итого за день			68	67	215	1745	1	192	7		396	655	250	14
Рацион: школа														

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
343	помидоры свежие	100	1		4	23		25	1		14	26	20	1
230	Каша гречневая рассыпчатая	180	11	9	54	343					31	262	174	6
229	тефтели в соусе	60\50	14	28	14	362		6	1		30	52	18	1
198	Чай с лимоном	200			15	59		3			8	10	5	1
280	хлеб пшеничный	40	3		19	95					8	26	6	
Итого за завтрак			29	37	106	883		34	2		91	375	222	9
обед														
47	Щи из свежей капусты	250	3	6	12	117		40	1		54	62	28	1
343	помидоры свежие	100	1		4	23		25	1		14	26	20	1
230	Каша гречневая рассыпчатая	180	11	9	54	343					31	262	174	6
229	тефтели в соусе	60\50	14	28	14	362		6	1		30	52	18	1
198	Чай с лимоном	200			15	59		3			8	10	5	1
6	хлеб пшеничный 40г.	80	6	1	39	190					16	52	11	1
Итого за обед			35	44	138	1095		74	4		154	463	256	10
Итого за день			64	81	244	1978	1	108	6		245	838	478	19