

Примерное двухнедельное меню на осенне-зимний период для учащихся в возрасте от 11 до 17 лет на 2023/2024 учебный год



№ рещ	Год сборник	Наименование блюд	Выход м 11-17	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.							Минерал. в-ва, мг				
								В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe	В1	В2	РР	С
ДЕНЬ 1																			
ОБЕД																			
№102(Мор)	2011	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	3,1	3,21	14,16	97,95	0,15	0,04	0,85	6,98	19,37	29,5	184	1,71				
№260(Мор)	2011	Гуляш	100	10,61	6,81	15,04	164	0,06	0,12	2,47	15,03	45,2	33	133,1	1,23				
№311(Мор)	2011	Кортофель в молоке	180	3,06	6,4	20,44	137,3	0,14	0,11	1,36	18,16	36,98	27,75	86,6	1,01				
№349(Мор)	2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	32,1	126,3	0	0,03	0,06	0,06	0	1	сл	0				
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4				
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17				
		Итого		20,83	16,98	101,46	624,75	0,442	0,336	5,27	40,23	116,65	111,95	468,5	5,52				
№ рещ		Наименование блюд	выход 11-17	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.							Минерал. в-ва, мг				
ДЕНЬ 2																			
ОБЕД																			
№82(Мор)	2011	Борш с капустой и картофелем	250	1,29	3,89	9,2	77,4	0,054	0,049	0,7	24,5	33,61	38	101	0,62				
№234(Мор)	2011	Биточки рыбные	100/5	12,06	12,64	8,09	197,9	0,09	0,11	0,38	1,28	35,5	29	171	0,98				
№302(Мор)	2011	Каша рассыпчатая пшеничная	180	6,51	4,35	40,05	225	0,14	0,05	0,77	0	25,4	35,3	163,9	2,84				
№376(Мор)	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2				
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4				

пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		23,52	21,44	92,06	659,9	0,376	0,245	2,44	25,78	110,61	124	500,7	6,21

ДЕНЬ 3

ОБЕД

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюд	Выход 11-17	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.							Минерал. в-ва, мг.				
								В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe				
№140(Мор)	2011	Свекла тушенная	100	1,18	2,29	6,16	50,05	0,015	0,02	0,15	3,36	19,12	14,81	30,39	0,88				
№103(Мор)	2011	Суп картофельный с вермшелью	250	1,77	4,05	9,54	81,8	0,04	0,012	0,85	0,4	15,76	29,5	184	0,47				
№289(Мор)	2011	Рагу из птицы	100/150	17,2	19,2	17,6	320,2	0,18	0,19	2,96	18,19	32,53	14	56	2,04				
№349(Мор)	2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,32	0	32,8	129,7	0,01	0,02	0,11	3,6	6,2	33	91	0,85				
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4				
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17				
		Итого		24,03	26,1	85,82	680,95	0,337	0,278	4,6	25,55	88,71	112,01	426,19	5,81				

ДЕНЬ 4

ОБЕД

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюд	Выход 11-17	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.							Минерал. в-ва, мг.				
								В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe				
№84(Мор)	2011	Борщ с фасолью и картофелем	250	1,2	4,1	9,6	77,7	0,05	0,04	0,9	9,64	22,84	40	103	1,08				
№288(Мор)	2011	Птица отварная	100/5	11,7	11,4	0,5	153	0,05	0,11	2,23	10,2	8,5	18,5	96	0,87				
№302(Мор)	2011	Каша рассыпчатая гречневая	180	6,51	4,35	40,05	225	0,14	0,05	0,77	0	25,4	35,3	163,9	2,84				
№376(Мор)	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2				
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4				
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17				

Итого	23,07	20,41	84,87	615,3	0,332	0,236	4,49	19,84	72,84	115,5	427,7	6,56
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	------	-------	-------	-------	-------	------

ДЕНЬ 5

ОБЕД

№101(Мог)	2011	Суп картофельный с крупной	250	1,97	2,65	14,13	102,3	0,054	0,02	0,9	0,6	10	40	103	0,64
№295(Мог)	2011	Котлеты рубленые из птицы	100/5	11,9	12,3	12,4	208,8	0,66	0,1	0,38	0,5	15,02	29	171	109,4
№309(Мог)	2011	Макаронные изделия отварные	180/5	4,31	5,04	26,6	150	0,07	0,02	1,71	0	8,7	38	140	0,74
№377(Мог)	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		21,84	20,55	87,85	620,7	0,876	0,176	3,58	1,1	49,82	128,7	478,8	112,55

№ рец	Наименование блюд		Выход	Б.	Ж.	У.	к-во	Витамины, мг.						Минерал. в-ва, мг.		
			11-17					В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe	

ДЕНЬ 6

ОБЕД

№82(Мог)	2011	Борщ с капустой и картофелем	250	1,4	3,7	9	75,5	0,33	0,18	0,9	11,71	23,94	40	103	1,08
№619(Мог)	2005	Тефтели из говядины	100	11,4	12,7	12,5	193	0,08	0,14	6,7	5,5	18	36	180	1,2
№302(Мог)	2011	Каша рассыпчатая пшеничная	180	6,51	4,35	40,05	225	0,14	0,05	0,77	0	25,4	35,3	163,9	2,84
№883(Здоб)	2005	Кисель из концентрата	200	0,02	0	32,1	126,3	0	0,03	0,06	0,06	0	1	сп	0
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17

		Итого	22,89	21,31	113,37	719	0,642	0,436	8,96	17,27	82,44	133	511,7	6,69
--	--	-------	-------	-------	--------	-----	-------	-------	------	-------	-------	-----	-------	------

ДЕНЬ 7

ОБЕД

№102(Мог)	2011	Суп картофеля с бобовыми	250	3,1	3,21	14,16	97,95	0,15	0,15	0,85	6,98	19,37	29,5	184	1,71
№229(Мог)	2011	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	10,9	5,8	5,8	118,8	0,1	0,1	0,95	6,82	48,9	33	89	0,99
№31(Мог)	2011	Кортофель в молоке	180	3,06	6,4	20,44	137,3	0,14	0,11	1,36	18,16	36,98	27,75	86,6	1,01
№376(Мог)	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		20,72	15,97	75,12	513,65	0,482	0,396	3,75	31,96	121,35	111,95	424,4	5,48
№ рец		Наименование блюда	выход 11-17 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.			Минерал в-ва, мг.				
								B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe

ДЕНЬ 8

ОБЕД

№103(Мог)	2011	Суп картофельный с вермшелью	250	1,77	4,05	9,54	81,8	0,04	0,012	0,85	0,4	15,76	29,5	184	0,47
№288(Мог)	2011	Птица отварная	100/5	11,7	11,4	0,5	153	0,05	0,11	2,23	10,2	8,5	18,5	96	0,87
№309(Мог)	2011	Макаронные изделия отварные	180/5	4,31	5,04	26,6	150	0,07	0,02	1,71	0	8,7	38	140	0,74
№349(Мог)	2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,32	0	32,8	129,7	0,01	0,02	0,11	3,6	6,2	33	91	0,85
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4

пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		21,66	21,05	89,16	613,7	0,262	0,198	5,43	14,2	54,26	139,7	575,8	4,5

ДЕНЬ 9

ОБЕД

№101(Мог)	2011	Суп картофельный с крупой	250	3,1	3,8	17,4	116,1	0,07	0,05	2,24	7,9	13,41	33	170	0,74
№259(Мог)	2011	Жаркое по-домашнему из ц/б	100/120	9,8	10,13	5,7	153	0,7	0,02	0,95	0,09	2,36	33	89	18,17
№376(Мог)	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		16,56	14,49	57,82	428,7	0,862	0,106	3,78	7,99	31,87	87,7	323,8	20,48

№ рец		Наименование блюда	выход 11-17 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал. в-ва, мг.			
								В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe

ДЕНЬ 10

ОБЕД

№82(Мог)	2011	Борщ с капустой и картофелем	250	1,4	3,7	9	75,5	0,33	0,18	0,9	11,71	23,94	40	103	1,08
№291(Мог)	2011	Плов из птицы	100/120	22,4	25,9	36,6	469,2	0,04	0,04	6,7	0,69	49,6	36	180	5,6
№349(Мог)	2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	30,2	116	сл	сл	0,11	сл	17	33	91	2,8
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		27,86	30,16	95,52	759,9	0,462	0,256	8,24	12,4	105,64	129,7	438,8	11,05

Итого за весь период	22,89	21,31	113,37	719	0,642	0,436	8,96	17,27	82,44	133	511,7	6,69
Среднее значение за период	2,289	2,131	11,337	71,9	0,0642	0,0436	0,896	1,727	8,244	13,3	51,17	0,669
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	107%	102%	120%									

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна-М.: Делфи принт 2011-544с.
 Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников Авт. сост. А.И. Злобнов, В.А. Цыганенко _ М. "ИКТГ" ЛАДА", К. Издательство "Арий", 2005.-680с.:ил.
 Соотношение белков, жиров, углеводов 1:1:4