

20-дневное меню школьных обедов для 5-11 классов
 Возрастная группа: с 12 лет и старше
 Сезон: осенний
 Вариант № 1

ДЕНЬ № 1

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ОБЕД													
29	Помидоры порционные	100	1,17	0,2	3,8	23	0,03	20	0,5	0	8	35	0	0,5
46	Суп - пюре из овощей с гречками	250/12	4,19	9,69	20,44	185,5	0,1	8,49	0,02	0,24	84,21	125	33,35	1,15
58	Филе птицы запеченное с овощами	100	13,77	15,59	2,84	209,12	0,08	22,57	71,21		20,14	115,87	20	1,31
209	Булгур отварной с маслом	180	7,02	6,12	31,32	207,36	1,3	0	0	1,09	30,11	170,28	93,98	1,42
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,054	0	0	0,08	16,65	98,12	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,43	0,27	9,3	45,32	0,025	0,1	0	0,08	8,5	30	10,25	0,58
107	Сок фруктовый (мультифруктовый)	200	0	0	0,2	94,4	0,08	50	0,06	0	0	0	0	0
	Итого за прием пищи:	912	30,77	32,18	87,79	872,7	1,669	101,16	71,79	1,49	167,61	574,27	186,83	6,22
	Доля суточной потребности в энергии, %					32,08								

ДЕНЬ № 2

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ОБЕД													
15	Салат овощной (капуста свежая, помидор, огурец)	100	1,7	8,17	9	118,00	0,05	12,17	0,028	0,33	51,92	44,8	21,33	1,02
37	Суп картофельный с мясом	250	7,5	6,75	13,5	144,50	0,13	13,38	0	0,23	41,43	96,3	34,15	1,28
92	Котлета мясная с тыквой (говядина, курица, тыква, лук)	100	18,8	16,2	9,1	257,60	0,07	1,93	0	0,22	18,19	165,53	20,42	2,41
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64	6,12	40,68	252,36	0,25	0	0	2,09	17,46	250,65	167,99	5,62
119	Хлеб пшеничный	25	1,77	0,17	11,05	60,00	0,03	0	0	0,044	9,26	54,56	16,26	0,7
120	Хлеб ржаной	25	1,43	0,27	9,3	45,32	0,025	0,1	0	0,08	8,5	30	10,25	0,58
95	Кисель витаминизированный плодово – ягодный (яблочно-облепиховый)	200	0	0	24,4	81,4	0,16	9,18	0,16	0,8	0,78	0	0	0
	Итого за прием пищи:	880	39,84	37,68	117,03	959,18	0,715	36,76	0,188	3,794	147,54	641,84	270,4	11,61
	Доля суточной потребности в энергии, %					35,26								

ДЕНЬ № 3

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ОБЕД													
208	Салат из морской капусты	100	0,74	8,71	4,96	101,00	0,04	3,37	1,13	4,37	36,26	52,35	114,9	10,7
48	Уха с рыбой (минтай)	250	9	8	10	147	0,13	19,3	0	0,55	57,59	125,18	33,8	1,08
89	Гуляш (свинина)	100	16,77	27,1	4,43	331,30	0,45	1,31	0	0,6	16	174,37	28,98	1,91
53	Рис отварной с маслом	180	3,96	5,94	38,7	223,74	0,04	0	0	2,07	5,94	95,8	31,82	0,63
119	Хлеб пшеничный	25	1,77	0,17	11,05	60,00	0,03	0	0	0,044	9,26	54,56	16,26	0,7
120	Хлеб ржаной	25	1,43	0,27	9,3	45,32	0,025	0,1	0	0,08	8,5	30	10,25	0,58
100	Компот фруктово-ягодный (вишня)	200	0,2	0	15,56	63,2	0	1,2	0	0,06	6,9	5,5	5,24	0,04
	Итого за прием пищи:	880	31,12	52,94	99,75	1009,31	0,705	18,58	13,73	8,594	135,33	565,18	253,65	16,03
	Доля суточной потребности в энергии, %					37,11								