

стунцева Н Б .

2023г.

Примерное 10-дневное меню завтраков и обедов для детей
с 11 до 18 лет на 2023-2024 учебный год

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (Ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
			Б	Ж	У		С	Са	Mg	Fe	В ₁	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	1 – ЫЙ ДЕНЬ												
ЗАВТРАК													
2/3	Бутерброд – хлеб с маслом	30/10	2,34	4,62	14,1	108	0,0	1,44	23,1	0,11			
5/4	Каша манная на молоке с маслом	200	5,31	5,09	27,51	178	0,42	93,7	0,0	0,4			
14/10	Какао на молоке	200	3,87	3,48	22,9	134	0,5	11,8	0,0	1,1			
	Хлеб пшеничный витамин	40	3,0	3,0	19,6	94	0,0	8,0	5,6	0,44			
	ИТОГО:		14,52	16,19	84,11	514	0,92	114,94	28,7	2,05			
ОБЕД													
	Салат из яблок и моркови	100	1,1	5,0	9,7	88	5,2	82,64	48,88	2,72			
19/2	Суп картофельный с рыбой	250	9,6	5,1	18,0	149	8,7	34,2	0,0	1,5			
9/8	Печень по -строгановски	120	15,1	15,8	3,0	215	10,97	27,04	0,0	4,24			
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	200	11,48	9,1	50,42	334	1,2	14,6	11,3	3,3			
	Хлеб пшеничный витамин	100	7,6	0,8	48,53	266	0,0	25,74	21,04	0,9			
	Хлеб ржаной витамин	60	3,96	0,72	20,04	105	127,5	252,15	13,2	11,1			
15/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	16,7	65	89,06	4,09	0,0	0,21			
	ИТОГО:		49,04	36,52	166,39	1222	242,72	440,46	94,42	23,97			
	ВСЕГО:		63,56	52,71	250,5	1736	243,64	555,4	123,12	26,02			
	2-ОЙ ДЕНЬ												
ЗАВТРАК													
1/6	Яйцо отварное	1шт	5.08	4.6	0.28	133	0.0	22.0	0.0	0.0			
8/4	Каша геркулесовая на молоке с масл	200	6.38	7.41	27.2	202	0.42	104.7	0.0	1.2			
	Хлеб пшеничный витамин	40	3.0	3.0	19.6	94	0.0	8.0	5.6	0.44			
2/3	Бутерброд с маслом слив.	30/10	2.34	4.62	14.1	108	0.0	1.44	23.1	0.11			
	Кисель плодово-ягодный	200	5.8	6.4	9.4	116.6	2.6	24.0	0.0	0.2			
ОБЕД	-		20.6	26.03	70.58	653.6	3.02	160.14	28.7	2.76			

	Овощи отварные с маслом слив.	100	1.02	6.66	9.94	103.34	3.3	22.56	0.0	0.88			
6/2	Щи из капусты со сметаной	250	2.0	3.2	82	70	13.93	43.5	29.7	0.72			
2/7	Тефтели рыбные в соусе	100	11.1	6.0	10.7	141	0.6	72.22	22.95	0.69			
1/3	Картофель отварной	200	2.9	4.2	21.9	137	6.0	24.51	0.0	1.67			
	Хлеб пшеничный витамин	100	7.6	0.8	48.56	266	0.0	25.74	21.04	0.9			
	Хлеб ржаной витамин.	60	3.96	0.72	20.04	105	127.5	252.15	13.2	11.1			
6/10	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.0	31.7	131	0.06	48.93	0.0	4.05			
	Итого		29.18	21.58	224.81	953.34	151.39	489.61	86.89	19.92			
	Всего		49.78	47.61	295.33	1606.84	154.41	650.05	115.59	22.68			
	3-ий ДЕНЬ												
ЗАВТРАК													
1/3	Бутерброд с маслом сыром	15/5/15	2.6	2.7	0.0	35	0.21	300.0	0.0	0.21			
21/2	Суп молочный с маслом слив.	200	3.4	3.7	12.0	95	0.42	88.6	0.0	0.3			
10/10	Чай с сахаром	200	0.0	0.0	9.1	35	0.0	0.26	0.0	0.03			
	Булочка	60	7.44	4.04	27.94	214	0.0	44.1	1.5	0.62			
	ИТОГО:		15.78	15.06	63.04	452	0.63	434.4	24.6	1.27			
ОБЕД													
6/1	Салат из св.капусты с морковью и р/м	100	1.7	6.6	11.9	105	37.6	46.8	0.0	0.6			
17/2	Суп картофельный с горохом	250	5.31	5.0	19.81	147.5	5.64	35.49	4.3	1.85			
2/9	Мясо куриное отварное в соусе	100	12.2	13.12	1,85	0.58	10.98	74.67	5.17				
45/3	Каша рисовая рассыпчатая	200	4.8	4.48	49.5	262,0	0.0	7.8	24.3	0.4			
	Хлеб пшеничный витамин	100	7.6	0,8	48,53	266,0	0,0	25,74	21,04	0,9			
	Хлеб ржаной витамин	60	3.96	0,72	20,04	105,0	127,5	252,15	13,2	11,1			
1/10	Напиток из кураги и яблок	200	0.3	0,0	17,9	73,0	0,6	32,22	2,1	0,66			
	Итого		35.86	30,7	169,78	1133,5	171,92	411,18	139,61	20,68			
	ВСЕГО:		51.65	45,76	232,92	1620,5	172,55	845,58	164,21	21,95			
	4 – ый ДЕНЬ												
ЗАВТРАК								58					
4/13	Бутерброд с маслом (батон)	30/10	5,0	6,6	14,2	137,0	0,07	101,2	0,0	0,08			
7/4	Каша рисовая на цельном молоке с маслом	200	6,05	5,88	42,36	248,0	0,52	112,7	0,0	0,6			
13/10	Напиток кофейный с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,51	105,86	6,09	0,11			
	Хлеб пшеничный витамин	40	3,0	3,0	19,6	94,0	0,0	8,0	5,6	0,44			
	ИТОГО:		17,05	35,43	89,56	568,0	1,1	327,76	11,69	1,23			
ОБЕД													
	Салат из помидор с раст .маслом	100	2,9	6,21	8,06	99,3	9,3	18,66	0,0	0,66			
31/2	Суп крестьянский с крупой, сметаной	250	2,3	5,5	14,7	110,0	8,0	32,1	37,2	0,0			
43/3	Макароньы отварные	200	7,08	5,04	43,2	250,0	0,0	17,0	7,2	1,0			
35/2	Фрикадельки мясные	100	21,0	10,8	0,8	240,0	0,0	19,52	12,4	2,96			

	Хлеб пшеничный витамин	100	7,6	0,8	48,53	266,0	0,0	25,74	21,04	0,9		
	Хлеб ржаной витамин	60	3,96	0,72	20,04	105,0	127,5	252,15	13,2	11,1		
10/10	сок	200	0,0	0,0	9,1	35,0	0,0	0,26	0,0	0,03		
	Итого:		44,84	29,07	144,43	1105,3	144,8	510,23	91,04	17,35		
	ВСЕГО:		61,89	64,5	233,99	1673,3	145,9	837,99	102,7	18,58		
	5-ЫЙ ДЕНЬ											
ЗАВТРАК												
3/5	Омлет с сыром запеченый	280	22,68	18,2	68,6	529,0	0,17	176,4	0,0	1,4		
2/3	Батон с маслом	30/10	2,34	4,62	14,1	108,0	0,0	1,44	23,1	0,11		
	Йогурт питьевой	200	5,6	6,4	19,0	156,0	0,0	21,9	2,1	0,2		
	Хлеб пшеничный витамин	40	3,0	3,0	19,6	94,0	0,0	8,0	5,6	0,44		
	ИТОГО:		33,62	32,22	121,3	887,0	0,17	207,74	30,8	1,97		
ОБЕД												
	Огурец порционно	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6,0	13,8	8,4	0,36		
20/2	Суп лапша на кур. бульоне с курой	250	2,2	35,56	15,58	123,8	6,71	27,87	0,0	0,91		
23/9	Тефтели из говядины	100	14,2	12,2	9,4	204,0	1,35	36,12	0,0	0,79		
3/3	Пюре картофельное с маслом	200	4,2	5,6	29,8	180,0	14,4	59,4	0,0	1,4		
	Хлеб пшеничный витамин	100	7,6	0,8	48,53	266,0	0,0	25,74	21,04	0,9		
	Хлеб ржаной витамин	60	3,96	0,72	20,04	105,0	127,5	252,15	13,2	11,1		
11/10	Чай с сахаром, лимоном	200/8	0,1	0,0	9,2	36,0	0,8	2,02	2,6	0,05		
	Итого		32,77	24,94	134,05	998,8	156,76	417,1	45,24	15,51		
	ВСЕГО:		66,39	57,16	255,35	1885,8	156,93	624,84	76,04	17,48		
	6-ОЙ ДЕНЬ											
ЗАВТРАК												
12/4	Плов из риса с яблоком и изюмом	200	3,7	7,8	50,7	288,0	1,6	26,0	38,0	2,0		
2/3	Батон с маслом, джемом	30/10	2,34	4,62	14,4	108,0	0,0	1,44	23,1	0,11		
	Хлеб пшеничный витамин	40	3,0	3,0	19,6	94,0	0,0	8,0	5,6	0,44		
	Кисель ягодный	200	5,8	6,4	9,4	116,6	2,6	24,0	0,0	0,2		
	ИТОГО:		14,84	21,82	94,1	606,6	4,2	59,44	66,7	2,75		
ОБЕД												
	Икра кабачковая консервированная	100	3,1	0,4	13,0	40,0	0,7	20,0	0,0	0,7		
6/2	Щи с капустой, сметаной,	250	2,0	3,2	8,2	70,0	13,93	43,5	29,7	0,72		
43/3	Макароны отварные	200	7,08	5,04	43,2	250,0	0,0	17,0	1,0	10,85		
14/8	Котлета мясная	100	16,2	14,4	16,5	261,0	0,0	10,2	0,0	1,8		
	Хлеб пшеничный витамин	100	7,6	0,8	48,53	266,0	0,0	253,5	21,04	11,1		
	Хлеб ржаной витамин	60	3,96	0,72	20,04	105,0	127,5	0,26	13,2	0,03		
	Кисель «Золотой шар»	200	0,0	0,0	16,07	64,0	96,4	0,0	0,0	0,0		
	Итого:		39,76	24,56	165,54	961,0	238,53	344,46	66,74	25,2		
	ВСЕГО:		54,6	46,38	259,64	1567,6	242,73	403,9	133,44	27,95		

7 -ОЙ ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
13/1	Картофель отварной с сельдью	200	0,68	15,4	22,0	263,4	6,08	23,58	0,0	1,6	
2/3	Батон с маслом	30/10	2,34	4,62	14,1	108,0	0,0	1,44	23,1	0,11	
	Хлеб пшеничный витамин	40	3,0	3,0	19,6	94,0	0,0	8,0	5,6	0,44	
13/10	Кофейный напиток на молоке	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,51	105,86	6,09	0,11	
	ИТОГО:		9,02	25,92	69,1	554,4	6,59	138,88	34,79	2,26	
ОБЕД											
20/1	Салат из моркови с изюмом и раст.маслом	100	1,3	5,0	19,0	126,0	3,68	46,38	0,0	0,78	
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,23	5,56	15,58	123,8	6,71	27,87	0,0	0,91	
4/7	Рыба тушеная с овощами	100	9,69	5,22	4,05	149,3	1,17	33,89	34,1	0,7	
45/3	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,8	4,48	49,5	262,0	0,0	7,8	24,3	0,4	
	Хлеб пшеничный витамин	100	7,6	0,8	48,53	266,0	0,0	253,5	21,04	11,1	
	Хлеб ржаной витамин	60	3,96	0,72	20,04	105,0	127,5	0,26	13,2	0,03	
15/10	Компот из ягод	200	0,2	0,1	16,7	65,0	89,06	4,09	0,0	0,21	
	Итого:		29,78	21,88	173,4	1097,1	228,12	373,79	92,64	14,13	
	ВСЕГО:		38,8	47,8	242,5	1651,5	234,71	512,67	127,43	16,39	
8-ОЙ ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
11/4	Каша пшеничная на молоке с маслом	200	6,53	5,97	31,23	206,0	0,4	97,5	8,84	1,0	
2/3	Батон с маслом	30/10	2,34	4,62	14,1	108,0	0,0	1,44	23,1	0,11	
	Хлеб пшеничный витамин	40	3,0	3,0	19,6	94,0	0,0	8,0	5,6	0,44	
14/10	Какао на молоке	200	3,87	3,48	22,9	134,0	0,5	11,8	0,0	1,1	
	ИТОГО:		15,74	17,07	87,83	542,0	0,9	118,74	37,54	2,65	
ОБЕД											
	Кукуруза консервированная	100	2,9	6,21	8,06	99,3	9,3	18,66	0,0	0,66	
31/2	Суп крестьянский с крупой, курой, сметаной	250	2,3	5,5	14,7	110,0	8,0	32,1	37,2	0,0	
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	200	11,48	9,1	50,42	334,0	1,2	14,6	3,3	0,0	
	Кура тушеная	100	12,16	13,12	2,07	175,0	0,6	13,96	1,03	0,0	
	Хлеб пшеничный витамин	100	7,6	0,8	48,53	266,0	0,0	253,5	21,04	11,1	
	Хлеб ржаной витамин	60	3,96	0,72	20,04	105,0	127,5	0,26	13,2	0,03	
4/10	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0,0	20,0	82,0	0,2	21,46	14,0	0,44	
	Итого:		40,7	35,45	163,82	1171,3	146,8	354,54	89,77	12,23	
	ВСЕГО:		56,44	52,52	251,65	1713,3	147,7	473,28	127,31	14,88	
9-ЫЙ ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
	Каша рисовая на молоке с маслом	200	6,05	5,81	42,36	248,0	0,52	112,7	0,0	0,6	

	Хлеб с маслом, сыром	30/10/10	5,0	0,6	14,2	137,0	0,07	10,2	0,0	0,08			
	Йогурт питьевой	200	5,6	6,4	19,0	156,0	0,0	21,9	2,1	0,2			
	Итого		24,09	22,85	103,5	755,0	0,59	108,9	3,6	1,5			
ОБЕД													
	Овощи отварные с маслом слив.	100	1,02	6,66	9,94	103,34	3,3	22,56	0,0	0,88			
3/2	Борщ со сметаной	250	2,2	5,42	12,85	101,0	10,81	41,84	0,0	1,48			
3/3	Пюре картофельное	200	4,12	5,62	27,52	180,0	14,32	49,36	2,6	0,0			
15/8	Тефтели с рисом из говядины	100	14,6	14,5	6,2	213,0	0,0	11,2	0,0	2,0			
	Хлеб пшеничный витамин	100	7,6	0,8	48,53	266,0	0,0	253,5	21,04	11,1			
	Хлеб ржаной витамин	60	3,96	0,72	20,04	105,0	127,5	0,26	13,2	0,03			
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	31,7	131,0	0,06	48,93	0,0	4,05			
	фрукт	200											
	Итого:		34,28	33,72	156,78	1099,34	155,99	427,65	36,84	19,54			
	ВСЕГО:		58,37	56,57	260,28	1854,34	156,58	536,55	40,44	21,04			
	10 – ЫЙ ДЕНЬ												
ЗАВТРАК													
3/5	Запеканка рисовая с творогом	280	18,82	26,4	66,1	582,4	0,12	120,4	25,8	1,45			
2/3	Батон с маслом	30/10	2,34	4,62	14,1	108,0	0,0	1,44	23,1	0,11			
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,3	22,9	135,0	0,52	111,16	0,0	1,1			
	ИТОГО:		8,12	34,32	103,1	825,4	0,64	233,0	48,9	2,66			
ОБЕД													
	Зеленый горошек	100	6,16	7,5	12,86	144,33	19,6	41,66	0,0	1,4			
11/2	Рассольник «Домашний» со смеианой	250	2,4	6,0	13,9	119,0	10,52	44,98	31,35	1,08			
8/3	Капуста тушеная	200	2,66	3,8	18,08	124,0	41,0	74,0	99,2	1,4			
5/9	Биточки куриные	100	17,9	14,6	14,8	263,0	0,38	42,38	0,0	1,45			
	Хлеб пшеничный витамин	100	7,6	0,8	48,53	266,0	0,0	253,5	21,04	11,1			
	Хлеб ржаной витамин	60	3,96	0,72	20,04	105,0	127,5	0,26	13,2	0,03			
	Напиток клюквенный	200	0,0	0,0	16,07	64,0	96,4	0,0	0,0	0,0			
	Итого:		40,66	33,42	144,28	1085,33	295,4	456,78	164,79	16,46			
	ВСЕГО:		48,78	67,74	247,38	1910,73	296,04	689,78	213,69	19,12			