**примерное меню питания школьников**

**на 10 дней (завтрак и обед) для детей с 12 лет**

**Понедельник (первая неделя)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Приемыпищи****наименованиеблюда** | **Возрастдетейот8-18лет** | **Витамины, мг,мкг** | **Минеральныевещества, мг** |
| **Масса****порци й** | **Пищевыевещества** | **ЭЦ****Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Б, гр** | **Ж, гр** | **У, гр** |
| 1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша вязкая молочнаярисоваясмаслом сливочнымж-72%(тк№1) | 250/5 | 5,6 | 10,4 | 23,18 | 230 | 0,01 | - | 0,08 | 0,9 | 140,82 | 217,9 | 24,2 | 0,794 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 4,63 | 3,02 | 18,39 | 114,3 | 0,02 | - | 0,07 | 0,78 | 120,38 | 156,2 | 22,1 | 0,126 |
| Хлеб пшеничныйв/с | 40 | 3,04 | 0,3 | 19,68 | 92,4 | 0,1 | - | - | - | 17,4 | 23,2 | 3,8 | 1,0 |
| **Итого:** |  | **19,53** | **19,08** | **78,96** | **573,7** | **0,3** | **15,0** | **0,18** | **2,5** | **301,53** | **412,5** | **62,5** | **3,0** |

**Вторник (первая неделя)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Приемыпищи****наименованиеблюда** | **Возрастдетейот8-18лет** | **Витамины, мг,мкг** | **Минеральныевещества, мг** |
| **Масса****порци й** | **Пищевыевещества** | **ЭЦ****Ккал****Б, гр** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Б, гр** | **Ж, гр** | **У, гр** |
| 1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак– 25%** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша ячневая (тк№32) | 150 | 3,6 | 7,9 | 31,4 | 216,0 | 0,051 | - | 0,1 | - | 36,5 | 58,7 | 12,0 | 0,342 |
| Чай с сахаром, лимоном(тк№285) | 200 | 1,6 | 1,6 | 17,3 | 87 | 0,071 | - | 0,06 | 0,6 | 149,98 | 172,0 | 33,3 | 0,2 |
| Хлебпшеничныйв/с | 40 | 3,04 | 0,3 | 19,68 | 92,4 | 0,1 | - | - | - | 17,4 | 23,2 | 3,8 | 1,0 |
| **Итого:** |  | **22,17** | **24,66** | **90,8** | **675,16** | **0,34** | **5,907** | **0,18** | **2,5** | **305,11** | **469** | **102** | **3,84** |

**Среда (первая неделя)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Приемыпищи****наименованиеблюда** | **Возрастдетейот8-18лет** | **Витамины, мг,мкг** | **Минеральныевещества, мг** |
| **Массапорци й** | **Пищевыевещества** | **ЭЦ КкалБ, гр** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Б, гр** | **Ж, гр** | **У, гр** |
| 1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак– 25%** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Макароны отварные с соусом (тк№24) | 150/50 | 2,0 | 4,3 | 15,0 | 88 | 0,0443 | 5,631 | 0,07 | 2,82 | 65,305 | 140,8 | 2,4 | 0,09 |
| Кисель(тк№11) | 200 | 0,2 | - | 35,8 | 142 | 0,01 | 5,761 | - | - | - | 23,6 | 2,3 | 0,004 |
| Хлебпшеничный | 40 | 3,04 | 0,3 | 19,68 | 92,4 | 0,1 | - | - | - | 17,4 | 23,2 | 3,8 | 1,0 |
| **Итого:** |  | **31,93** | **26,7** | **95,91** | **739,4** | **0,34** | **9,048** | **0,25** | **0,2** | **363,521** | **410,8** | **65,65** | **3,038** |

**пятница (первая неделя)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Приемыпищи****наименованиеблюда** | **Возрастдетейот8-18лет** | **Витамины, мг,мкг** | **Минеральныевещества, мг** |
| **Масса****порци й** | **Пищевыевещества** | **ЭЦ****Ккал****Б, гр** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Б, гр** | **Ж, гр** | **У, гр** |
| 1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак– 25%** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Борщ на м/б с картофелем со сметаной (тк№37) | 250 | 2,0 | 4,3 | 15,0 | 88 | 0,0443 | 5,631 | 0,07 | 2,82 | 65,305 | 140,8 | 2,4 | 0,09 |
| Чай с сахаром (тк№39) | 200 | 0,2 | - | 15 | 58 | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| Хлебпшеничныйв/с | 40 | 3,04 | 0,3 | 19,68 | 92,4 | 0,1 | - | - | - | 17,4 | 23,2 | 3,8 | 1,0 |
| **Итого:** |  | **19,94** | **19,9** | **84,78** | **571,4** | **0,3** | **16,29** | **0,18** | **2,5** | **307,83** | **412,5** | **62,5** | **3,0** |

**четверг (первая неделя)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Приемыпищи****наименованиеблюда** | **Возрастдетейот8-18лет** | **Витамины, мг,мкг** | **Минеральныевещества, мг** |
| **Масса****порци й** | **Пищевыевещества** | **ЭЦ****Ккал****Б, гр** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Б, гр** | **Ж, гр** | **У, гр** |
| 1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак– 25%** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рис с овощами и соусом (тк№43) | 150 | 3,35 | 5,85 | 20,28 | 154,7 | 0,072 | 5,18 | 0,025 | - | 86,98 | 178,0 | 17,9 | 0,185 |
| Какао смолоком(тк№31) | 200 | 4,9 | 5,0 | 32,5 | 190,0 | 0,046 | - | 0,15 | - | 110,78 | 102,3 | 23,1 | 0,23 |
| Хлебпшеничныйв/с | 40 | 3,04 | 0,3 | 19,68 | 92,4 | 0,1 | - | - | - | 17,4 | 23,2 | 3,8 | 1,0 |
| **Итого:** |  | **21,09** | **23,61** | **93,38** | **647,86** | **0,34** | **8,03** | **0,18** | **0,067** | **343,77** | **469** | **105** | **2,835** |

**Понедельник (вторая неделя)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Приемыпищи****наименованиеблюда** | **Возрастдетейот8-18лет** | **Витамины, мг,мкг** | **Минеральныевещества, мг** |
| **Масса****порци й** | **Пищевыевещества** | **ЭЦ****Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Б, гр** | **Ж, гр** | **У, гр** |
| 1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак– 25%** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кашамолочная«Дружба»(тк№4) | 200/5 | 5,1 | 4,94 | 17,16 | 131,7 | 0,078 | - | 0,08 | 0,9 | 90,82 | 136,3 | 14,1 | 1,574 |
| Хлебпшеничныйв/с | 20 | 1,52 | 0,15 | 9,84 | 46,2 | 0,05 | - | - | - | 8,7 | 23,2 | 1,9 | 0,5 |
| Компот из свежих ягод (тк№22) | 200 | 5,63 | 3,02 | 18,39 | 114,3 | 0,002 | - | 0,038 | 0,78 | 120,38 | 156,2 | 22,1 | 0,126 |
| **Итого:** |  | **22,81** | **22,91** | **84,69** | **572,7** | **0,3** | **17,29** | **0,18** | **2,5** | **275,0** | **412,5** | **62,5** | **3,0** |

**Вторник (вторая неделя)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Приемыпищи****наименованиеблюда** | **Возрастдетейот8-18лет** | **Витамины, мг,мкг** | **Минеральныевещества, мг** |
| **Масса****порци й** | **Пищевыевещества** | **ЭЦ****Ккал****Б, гр** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Б, гр** | **Ж, гр** | **У, гр** |
| 1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак– 25%** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рассольник со сметаной | 250/10 | 14,15 | 11,85 | 35,15 | 268,5 | 0,15 | - | 0,022 | 0,79 | 234,31 | 308,6 | 32,5 | 0,137 |
| Чай с сахаром(тк№39) | 200 | 0,2 | - | 15,0 | 58,0 | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| Хлебпшеничныйв/с | 40 | 3,04 | 0,3 | 19,68 | 92,4 | 0,1 | - | - | - | 17,4 | 23,2 | 3,8 | 1,0 |
| **Обед– 35%** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Среда (вторая неделя)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Приемыпищи****наименованиеблюда** | **Возрастдетейот8-18лет** | **Витамины, мг,мкг** | **Минеральныевещества, мг** |
| **Масса****порци й** | **Пищевыевещества** | **ЭЦ****Ккал****Б, гр** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Б, гр** | **Ж, гр** | **У, гр** |
| 1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак– 25%** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Перловка отварная с соусом | 150/50 | 3,6 | 7,5 | 20,05 | 167 | 0,053 | - | 0,078 | 0,2 | 56,8 | 123,7 | 24,4 | Макароны отварные  |
| Компот из сухофрутов | 100 | 1,6 | 1,6 | 17,3 | 87,0 | 0,071 | - | 0,06 | 0,6 | 149,98 | 172,0 | 33,3 | 0,2 |
| Хлебпшеничныйв/с | 40 | 3,04 | 0,3 | 19,68 | 92,4 | 0,1 | - | - | - | 17,4 | 23,2 | 3,8 | 1,0 |
| **Итого:** |  | **20,54** | **20,3** | **82,34** | **587,5** | **0,3** | **15,0** | **0,18** | **2,5** | **275,0** | **412,5** | **62,5** | **3,0** |

**Четверг (вторая неделя)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Приемыпищи****наименованиеблюда** | **Возрастдетейот8-18лет** | **Витамины, мг,мкг** | **Минеральныевещества, мг** |
| **Масса****порци й** | **Пищевыевещества** | **ЭЦ****Ккал****Б, гр** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Б, гр** | **Ж, гр** | **У, гр** |
| 1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак– 25%** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Макароны отварные  | 150 | 3,25 | 5,85 | 21,95 | 156 | 0,1207 | - | 0,002 | 0,44 | 87,02 | 104,7 | 31,75 | 0,729 |
| Чай с сахаром  | 200 | 0,8 | - | 31,6 | 122 | 0,012 | 0,65 | - | - | - | 34,0 | 2,6 | 0,003 |
| Хлебпшеничныйв/с | 40 | 3,04 | 0,3 | 19,68 | 92,4 | 0,1 | - | - | - | 17,4 | 23,2 | 3,8 | 1,0 |
| **Итого:** |  | **21,116** | **19,672** | **87,148** | **593,27** | **0,2867** | **22,08** | **0,16** | **1,89** | **270,35** | **400,18** | **60,96** | **3,496** |

**Пятница (вторая неделя)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Приемыпищи****наименованиеблюда** | **Возрастдетейот8-18лет** | **Витамины, мг,мкг** | **Минеральныевещества, мг** |
| **Масса****порци й** | **Пищевыевещества** | **ЭЦ****Ккал****Б, гр** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Б, гр** | **Ж, гр** | **У, гр** |
| 1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак– 25%** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гречка отварная с соусом (тк№71) |  150/50 | 4,5 | 4,6 | 4,0 | 68 | 0,003 | - | 0,037 | 1,05 | 18,3 | 34,2 | 1,21 | 0,12 |
| Кофейный напиток на молоке(тк№35) | 200 | 0,1 | - | 24,9 | 97,0 | 0,071 | 2,4 | 0,06 | 0,6 | 149,98 | 172,0 | 23,3 | 0,2 |
| Хлебпшеничныйв/с | 40 | 3,04 | 0,3 | 19,68 | 92,4 | 0,1 | - | - | - | 17,4 | 23,2 | 3,8 | 1,0 |
| **Итого:** |  | **20,34** | **19,15** | **81,51** | **571,9** | **0,3** | **17,34** | **0,18** | **2,5** | **275,0** | **412,5** | **62,5** | **3,0** |

