

Примерное двухнедельное меню завтраков для обучающихся 12-18 лет

Примерное двухнедельное меню обедов для обучающихся 12-18 лет

Примерное двухнедельное меню завтраков для обучающихся 12-18 лет

на 2014 - 2015 учебный год										
	Первый день понедельник									
	<u>Завтрак</u>	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал
416/1994	Котлета мясная с соусом	100	15,90	14,40	16,00	37,03	322,84	0,08	0,60	261,00
ТТК	Рис с овощами	180	4,03	9,85	17,96	17,15	37,44	0,94	16,73	210,00
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,66	0,00	25,14	29,60	9,20	14,80	280,00	103,14
	Хлеб витаминный	40	3,04	0,24	20,96	8,00	5,60	0,36	0,00	98,00
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	120,00	18,80	8,20	0,13	41,10
	Ватрушка с повидлом	75	7,29	5,68	26,83	169,55	51,88	4,97	0,11	169,00
	Итого		32,04	30,39	115,55	381,33	445,76	29,35	297,57	882,24
	Второй день Вторник									
	<u>Завтрак</u>	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал
413/2004	Сосиска отварная	100	11,10	23,90	1,60	7,44	118,50	10,00	0,00	266,00
486/1994	Рагу овощное	180	4,14	9,18	19,26	29,72	26,44	1,05	33,20	174,60
637/1994	Кофейный напиток с молоком	200	4,92	2,24	25,27	53,90	50,98	2,49	4,50	140,92
	Хлеб витаминный	40	3,04	0,24	20,96	8,00	5,60	0,36	0,00	98,00
	Хлеб ржаной	40	2,20	0,44	17,32	120,00	18,80	16,40	0,26	82,20
	Пирожок с творогом	75	6,08	7,48	28,64	19,23	44,06	10,03	0,09	206,18
	Итого		31,48	43,48	113,05	238,29	264,38	40,33	38,05	967,90
	Третий день среда									
	<u>Завтрак</u>	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал
63/2003	Фрикаделька куриная с/с	100	14,96	19,96	9,80	265,40	31,13	185,20	2,76	278,00
482/1994	Капуста тушеная белокочанная	90	2,17	2,62	10,12	52,91	18,47	1,22	53,42	72,60
472/1994	Картофельное пюре	90	2,16	4,93	16,18	15,43	33,70	0,85	15,06	117,00
629/1994	Чай с молоком	200	2,78	2,96	16,18	39,50	191,40	3,48	2,20	102,58

	Хлеб витаминный	40	3,04	0,24	20,96	8,00	5,60	0,36	0,00	98,00
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	120,00	18,80	8,20	0,13	41,10
	Фрукт свежий	100	2,00	0,00	22,60	32,00	18,00	4,40	26,00	70,20
	Итого		28,23	30,93	104,50	533,24	317,10	203,71	99,57	779,48
	Четвертый день четверг									
	<u>Завтрак</u>	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал
	Сыр порционнo	15	4,02	4,1	0	225,5	81,6	0,05	0,42	52,94
	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	0,3	1,9	0,05	0	74,85
297/1994	Запеканка творожн с сгущ молоком	200/20	31,96	23,48	24,12	60,28	209,10	10,28	1,08	314,66
628/1994	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	15,04	0,35	5,00	2,62	0,10	60,95
	Хлеб витаминный	40	3,04	0,24	20,96	8,00	5,60	0,36	0,00	98,00
	Хлеб ржаной	40	2,20	0,44	17,32	120,00	18,80	16,40	0,26	82,20
	Фрукт свежий	100	2,00	0,00	22,60	32,00	18,00	4,40	26,00	70,20
	Итого		43,48	36,51	100,13	446,43	340,00	34,16	27,86	753,80
	Пятый день пятница									
	<u>Завтрак</u>	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал
	Огурец свежий	60	9	0,4	0,55					16,50
33/2001	Рыба в омлете	105	22,52	18,68	4,27	116,56	83,35	62,88	0,19	235,00
470/1994	Картофель отварной	180	3,60	7,38	29,16	30,86	67,38	1,69	30,12	199,80
81/2003	Напиток "Золотой шар"	200	0,00	0,00	18,60	3,20	1,20	3,60	122,00	74,40
	Хлеб витаминный	40	3,04	0,24	20,96	8,00	5,60	0,36	0,00	98,00
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	120,00	18,80	8,20	0,13	41,10
	Фрукт свежий	100	2,00	0,00	22,60	32,00	18,00	4,40	26,00	70,20
	Итого		41,28	26,92	104,80	310,62	194,33	81,13	178,44	735,00
	Шестой день суббота									
	<u>Завтрак</u>	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал
Акт КО	Салат из морской капусты	100	0,90	10,20	0,00	40,00	17,00	16,00	2,00	95,32
401/1994	Гуляш из говядины	75/50	11,75	9,75	11,50	30,93	16,87	19,28	1,60	162,95
257/1994	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,05	8,35	26,33	17,31	64,56	1,20	0,61	196,67
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	16,00	80,00	70,00	0,00	171,00	70,40
	Хлеб витаминный	40	3,04	0,24	20,96	8,00	5,60	0,36	0,00	98,00
	Хлеб ржаной	40	2,20	0,44	17,32	120,00	18,80	16,40	0,26	82,20
	Итого		22,94	28,98	92,11	296,24	192,83	53,24	175,47	705,54
	энергет ценность за 1 неделю		199,45	197,21	630,14					4823,96

	<u>Седьмой день понедельник</u>									
	<u>Завтрак</u>	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал
ттк	Бифштекс школьный	100	16,86	11,95	0,59	5,91	1,57	0,13	0,5	177,38
255/1994	Каша молочная пшеничная	200	9,58	10,21	43,89	28,86	107,61	2,00	1,03	327,79
628/1994	Чай с/с	200	0,20	0,00	15,04	0,35	5,00	2,62	0,10	60,95
	Хлеб витаминный	40	3,04	0,24	20,96	8,00	5,60	0,36	0,00	98,00
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	120,00	18,80	8,20	0,13	41,10
	Пирожок с яблоком	75	3,48	7,58	25,54	25,53	11,00	10,36	10,58	133,00
	Итого		34,28	30,20	114,68	188,65	149,58	23,67	12,34	838,22
	<u>Восьмой день вторник</u>									
	<u>Завтрак</u>	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал
	Огурец свежий	60	9	0,4	0,55					16,50
461/2003	Тефтели с соусом	120	16,52	25,22	13,80	20,40	30,96	0,56	4,24	205,36
469/1994	Макароны отварные	180	5,38	9,79	30,61	10,41	9,70	1,56	0,00	220,31
628/1994	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	15,04	0,35	5,00	2,62	0,10	60,95
	Хлеб витаминный	40	3,04	0,24	20,96	8,00	5,60	0,36	0,00	98,00
	Хлеб ржаной	40	2,20	0,44	17,32	120,00	18,80	16,40	0,26	82,20
	Фрукт свежий	100	2,00	0,00	22,60	32,00	18,00	4,40	26,00	70,20
	Итого		38,34	36,09	120,88	191,16	88,06	25,90	30,60	753,52
	<u>Девятый день среда</u>									
	<u>Завтрак</u>	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал
	Помидор свежий	60	0,60	0,00	2,28	13,51	12,10	0,53	3,91	13,20
64/2003	Колбаски Витаминные	100	10,17	11,51	2,03	118,87	13,80	137,43	1,87	218,00
486/1994	Рагу овощное	180	2,54	7,30	14,75	35,66	31,73	1,26	39,84	146,82
629/1994	Чай с/с	200	2,78	2,96	16,18	39,50	191,40	3,48	2,20	102,58
	Хлеб витаминный	40	3,04	0,24	20,96	8,00	5,60	0,36	0,00	98,00
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	120,00	18,80	8,20	0,13	41,10
	Фрукт свежий	100	2,00	0,00	22,60	32,00	18,00	4,40	26,00	70,20
	Итого		22,25	22,23	87,46	367,54	291,43	155,66	73,95	689,90
	<u>Десятый день четверг</u>									
	<u>Завтрак</u>	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал

	Йогурт	125	5,25	3,20	12,00	155,00	18,75	0,13	0,75	104,38
236/1994	Колобки творожные с соусом из кураг	200/20	11,16	13,87	16,08	40,19	209,10	5,14	0,54	410,00
628/1994	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	15,04	0,35	5,00	2,62	0,10	60,95
	Хлеб витаминный	40	3,04	0,24	20,96	8,00	5,60	0,36	0,00	98,00
	Хлеб ржаной	40	2,20	0,44	17,32	120,00	18,80	16,40	0,26	82,20
	Пирожок с капустой "Капустник"	75	3,48	5,50	25,54	25,53	11,00	10,36	10,58	194,23
	Итого		25,33	23,25	106,94	349,07	268,25	35,01	12,23	949,76
	<u>Одинадцатый день пятница</u>									
	<u>Завтрак</u>	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал
Акт КО	Салат из морской капусты	100	0,90	10,20	0,00	40,00	17,00	16,00	2,00	95,32
42/2003	Котлета рыбная "Лада"	100	9,27	10,00	3,67	164,00	161,00	8,61	0,43	145,00
471/1994	Картофель в молоке	180	3,71	5,98	30,42	19,17	57,74	1,33	29,84	190,28
628/1994	Чай с/с	200	0,20	0,00	15,04	0,35	5,00	2,62	0,10	60,95
	Хлеб витаминный	40	3,04	0,24	20,96	8,00	5,60	0,36	0,00	98,00
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	120,00	18,80	8,20	0,13	41,10
	Итого		18,24	26,64	78,75	351,52	265,14	37,12	32,50	630,65
	<u>Двенадцатый день суббота</u>									
	<u>Завтрак</u>	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал
	Огурец свежий	60	9	0,4	0,55					16,50
	Плов из говядины	200	27,11	27,59	44,95	12,00	28,00	3,47	0,00	324,00
81/2003	Напиток "Золотой шар"	200	0,00	0,00	7,70	3,20	1,20	3,60	60,00	30,92
	Хлеб витаминный	40	3,04	0,24	20,96	8,00	5,60	0,36	0,00	98,00
	Хлеб ржаной	40	2,20	0,44	17,32	120,00	18,80	16,40	0,26	82,20
	Пирожок с повидлом "Сластена"	75	3,20	6,00	39,74	15,14	7,75	7,01	0,10	225,75
	Итого		44,55	34,67	131,22	158,34	61,35	30,84	60,36	777,37
	<u>энергет ценность за 2 неделю</u>		182,99	173,08	639,93					4639,42
	<u>всего за 2-е недели</u>		382,44	370,29	1270,07					9463,38
			31,87	30,85	105,83					788,61

Примерное двухнедельное меню обедов для обучающихся 12-18 лет

на 2014-2015 учебный год

Первый день понедельник										
	<u>Обед</u>	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал
122/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	2	4,3	10	117,05	58,5	7,13	21,73	88
416/1994	Котлета мясная с соусом	100	15,90	14,40	16,00	37,03	322,84	0,08	0,60	261,00
ТТК	Рис с овощами	180	4,03	9,85	17,96	17,15	37,44	0,94	16,73	234,00
81/2003	Напиток золотой шар	200	0,00	0,00	18,60	3,20	1,20	3,60	122,00	74,40
	Хлеб витаминный	50	3,80	0,30	26,14	5,00	3,50	0,22	0,00	122,50
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	102,74
	Ватрушка с повидлом	75	7,29	5,68	26,83	169,55	51,88	4,97	0,11	169,00
	Итого		35,82	34,81	126,36	498,98	498,86	27,19	161,33	1051,64
Второй день Вторник										
	<u>Обед</u>	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал
128/1994	Рассольник домашний со сметаной	250/5	11,20	4,50	12,70	98,00	69,80	7,20	40,50	222,12
413/2004	Сосиска отварная	100	11,10	23,90	1,60	7,44	118,50	10,00	0,00	266,00
486/1994	Рагу овощное	180	4,14	9,18	19,26	29,72	26,44	1,05	33,20	174,60
585/1994	Компот из свежих яблок	200	0,14	0,00	23,56	15,56	8,24	4,86	10,40	142,00
	Хлеб витаминный	50	3,80	0,30	26,14	5,00	3,50	0,22	0,00	122,50
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	102,74
	Итого		33,18	38,16	130,00	305,72	249,98	33,58	84,26	1029,96
Третий день среда										
	<u>Обед</u>	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал
110/1994	Борщ с капустой со сметаной	250/5	2	5,2	13,1	222,88	123,63	9,03	9,78	106
63/2003	Фрикаделька куриная с/с	100	14,96	19,96	9,80	265,40	31,13	185,20	2,76	198,00
482/1994	Капуста тушеная белокочанная	180	5,00	10,80	40,80	64,80	91,10	8,87	0,00	180,00
Акт/отр	Компот из кураги	200	0,60	0,00	31,40	0,00	0,00	0,00	0,00	124,00
	Хлеб витаминный	50	3,80	0,30	26,14	5,00	3,50	0,22	0,00	122,50
	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	Фрукт свежий	160	0,64	0,00	18,08	25,60	14,40	3,52	20,80	74,88
	Итого		28,40	36,54	150,15	733,68	287,26	217,09	33,50	856,75

	Четвертый день четверг									
	<u>Обед</u>	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал
131/1994	Суп картофельный с рыбой	250/20	1,84	8,00	5,96	76,58	102,28	8,73	5,68	121,00
401/1994	Гуляш из говядины	100	16	9,98	5,74	7,77	2,74	0,41	4,62	175,42
463/1994	Каша гречневая вязкая	180	7,51	5,87	35,07	43,50	60,75	5,91	1,21	223,17
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	16,60	80,00	70,00	0,00	171,00	70,40
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	Хлеб витаминный	50	3,80	0,30	26,14	5,00	3,50	0,22	0,00	122,50
	Пирожок с творогом	75	6,08	7,48	28,64	19,23	44,06	10,03	0,09	206,18
	Итого		37,28	31,91	128,98	382,08	306,83	35,55	182,76	970,04
	Пятый день пятница									
	<u>Обед</u>	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гречкам	250/10	3,50	5,80	12,90	79,45	190,93	21,00	31,25	118,00
33/2001	Рыба в омлете	100	16,86	10,71	3,20	87,42	62,51	47,16	0,14	176,98
472/1994	Картофельное пюре	180	3,36	8,21	26,95	25,72	56,15	1,41	25,10	195,13
588/1994	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	0,35	5,00	2,62	0,10	60,95
	Хлеб витаминный	75	5,70	0,45	39,21	5,00	3,50	0,22	0,00	183,75
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	102,74
	Итого		32,82	25,45	124,49	347,94	341,59	82,66	56,75	837,55
	Шестой день суббота									
	<u>Обед</u>	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал
132/1994	Суп из овощей	250	1,2	4,6	14,6	85,63	59,48	6,6	28,25	125,64
50/2003	Котлета Детская	100	16,72	12,50	11,50	170,47	39,48	38,68	1,60	224,75
468/1194	Бобовые отварные	180	12,00	8,55	31,80	10,41	9,70	1,56	0,00	261,00
	Кисель "Золотой шар"	200	0,08	0,00	16,28	3,20	1,20	3,60	50,00	65,38
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	Хлеб витаминный	50	3,80	0,30	26,14	5,00	3,50	0,22	0,00	122,50
	Фрукт свежий	160	0,64	0,00	18,08	25,60	14,40	3,52	20,80	74,88
	Итого		35,84	26,23	129,23	450,31	151,26	64,43	100,81	925,52
	энергет ценность за 1 неделю		203,34	193,10	789,21					5671,46
	Седьмой день понедельник									
	<u>Обед</u>	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал
	Суп с макаронными изделиями	250	2,33	2,2	16,98	47,78	62,98	6,8	38	142,3

ттк	Бифштекс школьный	100	11,98	8,60	13,39	18,53	17,63	0,93	0,17	178,84
463/1994	Каша гречневая вязкая	180	7,51	5,87	35,07	43,50	60,75	5,91	1,21	223,17
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,66	0,00	25,14	29,60	9,20	14,80	280,00	103,14
	Хлеб витаминный	50	3,80	0,30	26,14	5,00	3,50	0,22	0,00	122,50
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	Пирожок с яблоком	75	3,48	7,58	25,54	25,53	11,00	10,36	10,58	133,00
	итого		31,16	24,83	153,09	319,94	188,56	49,27	330,12	954,32
	Восьмой день Вторник									
	<u>Обед</u>	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал
110/1994	Борщ с капустой со сметаной	250/5	2	5,2	13,1	22,88	123,63	9,03	9,78	106
461/2003	Тефтели с соусом	60/30	8,26	12,61	6,90	10,20	15,48	0,28	2,12	145,36
469/1994	Макароны отварные	180	6,46	9,79	30,61	10,41	9,70	1,56	0,00	278,48
585/1994	Компот из свежих яблок	200	0,14	0,00	23,56	15,56	8,24	4,86	10,40	94,74
	Хлеб витаминный	50	3,80	0,30	26,15	10,00	7,00	0,45	0,00	122,50
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	102,74
	Фрукт свежий	160	0,64	0,00	18,08	25,60	14,40	3,52	20,80	74,88
	итого		24,10	28,18	129,23	244,65	201,95	29,95	43,26	924,70
	Девятый день среда									
	<u>Обед</u>	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	99,75	101,5	10,43	25,5	235,16
64/2003	Колбаски Витаминные	100	13,87	19,48	12,76	133,72	15,52	154,60	2,10	251,00
486/1994	Рагу овощное	180	4,14	9,18	19,26	29,72	26,44	1,05	33,20	174,60
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	16,60	80,00	70,00	0,00	171,00	70,40
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	102,74
	Хлеб витаминный	50	3,80	0,30	26,14	5,00	3,50	0,22	0,00	122,50
	Итого		31,81	34,84	140,00	498,19	240,46	176,55	231,96	956,40
	Десятый день четверг									
	<u>Обед</u>	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал

[illegible]