

Примерное десятидневное меню горячих завтраков в ОУ 11-17 лет

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Са, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	
<b>Завтрак</b>												
КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	230	9,42	10,95	52,37	347,05	0,14	0,90	0,05	0,94	0,09	0,20	189,74
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,69	24,32	146,82	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	111,42
ХЛЕБ пшеничный	50	4,00	0,50	26,00	125,00	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	14,00
ФРУКТ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>17,57</b>	<b>15,54</b>	<b>112,49</b>	<b>665,87</b>	<b>0,32</b>	<b>11,42</b>	<b>0,08</b>	<b>3,22</b>	<b>0,09</b>	<b>0,37</b>	<b>331,16</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>17,57</b>	<b>15,54</b>	<b>112,49</b>	<b>665,87</b>	<b>0,32</b>	<b>11,42</b>	<b>0,08</b>	<b>3,22</b>	<b>0,09</b>	<b>0,37</b>	<b>331,16</b>

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са,
<b>Завтрак</b>												
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,43	4,76	41,07	232,99	0,08	0,00	0,02	1,37	0,08	0,02	12
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ И СВИНИНЫ(ПАРОВЫЕ)	100	11,54	18,65	9,28	251,50	0,12	1,75	0,05	1,53	0,03	0,07	23
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,39	0,10	26,87	111,32	0,02	7,60	0,00	0,10	0,00	0,01	22
ХЛЕБ пшеничный	50	4,00	0,50	26,00	125,00	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	14
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>22,36</b>	<b>24,01</b>	<b>103,22</b>	<b>720,81</b>	0,34	9,35	0,07	4,65	0,11	0,14	73
<b>Всего за день:</b>		<b>22,36</b>	<b>24,01</b>	<b>103,22</b>	<b>720,81</b>	0,34	9,35	0,07	4,65	0,11	0,14	73

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Са,
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	
<b>Завтрак</b>												
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ИЛИ СОЛЕНЫЙ	100	0,80	0,10	2,49	13,93	0,03	9,95	0,01	0,10	0,00	0,04	22
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,52	4,17	17,06	116,21	0,10	8,29	0,02	0,19	0,06	0,08	30
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	50	1,27	1,43	3,27	31,02	0,01	9,01	0,04	0,10	0,00	0,00	30
ШНИЦЕЛЬ ИЗ КУРИЦЫ	100	18,43	25,18	5,60	322,38	0,07	1,08	0,08	3,65	0,09	0,15	21
СОК	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12
ХЛЕБ пшеничный	50	4,00	0,50	26,00	125,00	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	14
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>27,99</b>	<b>31,57</b>	<b>74,01</b>	<b>691,96</b>	0,35	29,93	0,15	5,69	0,15	0,33	131
<b>Всего за день:</b>		<b>27,99</b>	<b>31,57</b>	<b>74,01</b>	<b>691,96</b>	0,35	29,93	0,15	5,69	0,15	0,33	131

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са,
<b>Завтрак</b>												
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160/30	28,95	20,28	40,56	465,96	0,08	0,41	0,09	2,08	0,10	0,39	293
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5
ХЛЕБ пшеничный	50	4,00	0,50	26,00	125,00	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	14
ФРУКТ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>33,55</b>	<b>21,28</b>	<b>91,36</b>	<b>697,96</b>	0,23	10,41	0,10	4,36	0,10	0,45	328
<b>Всего за день:</b>		<b>33,55</b>	<b>21,28</b>	<b>91,36</b>	<b>697,96</b>	0,23	10,41	0,10	4,36	0,10	0,45	328

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са,
<b>Завтрак</b>												
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ИЛИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,80	4,97	13,77	106,89	0,02	4,96	0,00	2,27	0,00	0,04	46
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	21,47	22,44	28,19	400,85	0,20	14,56	0,02	3,57	0,00	0,21	33
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8
ХЛЕБ пшеничный	50	4,00	0,50	26,00	125,00	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	14
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>27,27</b>	<b>27,91</b>	<b>91,19</b>	<b>725,63</b>	<b>0,34</b>	<b>19,52</b>	<b>0,02</b>	<b>7,49</b>	<b>0,00</b>	<b>0,29</b>	<b>102</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>27,27</b>	<b>27,91</b>	<b>91,19</b>	<b>725,63</b>	<b>0,34</b>	<b>19,52</b>	<b>0,02</b>	<b>7,49</b>	<b>0,00</b>	<b>0,29</b>	<b>102</b>

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са,
<b>Завтрак</b>												
КАША РИСОВАЯ	250	10,42	12,86	55,10	379,25	0,16	0,98	0,06	1,06	0,11	0,22	204
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,21	1,55	25,81	126,37	0,03	0,26	0,01	0,00	0,00	0,06	65
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,45	0,00	54,50	0,01	0,00	0,05	0,10	0,00	0,00	132
ХЛЕБ пшеничный	50	4,00	0,50	26,00	125,00	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	14
ЙОГУРТ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,03	0,60	0,03	0,00	0,00	0,15	119
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>615</b>	<b>22,88</b>	<b>21,86</b>	<b>111,41</b>	<b>741,62</b>	0,35	1,84	0,15	2,81	0,11	0,47	534
<b>Всего за день:</b>		<b>22,88</b>	<b>21,86</b>	<b>111,41</b>	<b>741,62</b>	0,35	1,84	0,15	2,81	0,11	0,47	534

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са,
<b>Завтрак</b>												
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,43	4,76	41,07	232,99	0,08	0,00	0,02	1,37	0,08	0,02	12
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	15,99	9,52	6,50	175,74	0,07	1,04	0,44	1,85	0,25	0,11	47
СОК	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14
ХЛЕБ пшеничный	50	4,00	0,50	26,00	125,00	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	14
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>29,67</b>	<b>17,92</b>	<b>116,09</b>	<b>744,83</b>	0,31	5,04	0,46	4,87	0,33	0,21	97
<b>Всего за день:</b>		<b>29,67</b>	<b>17,92</b>	<b>116,09</b>	<b>744,83</b>	0,31	5,04	0,46	4,87	0,33	0,21	97

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са,
<b>Завтрак</b>												
ПЛОВ	230	25,89	26,79	39,86	504,20	0,09	1,50	0,26	4,30	0,00	0,16	22
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200	0,10	0,00	30,00	120,00	0,00	6,00	0,00	0,10	0,00	0,00	6
ХЛЕБ пшеничный	50	4,00	0,50	26,00	125,00	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	14
ФРУКТ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>30,39</b>	<b>27,69</b>	<b>105,66</b>	<b>796,20</b>	0,24	17,50	0,27	6,68	0,00	0,22	58
<b>Всего за день:</b>		<b>30,39</b>	<b>27,69</b>	<b>105,66</b>	<b>796,20</b>	0,24	17,50	0,27	6,68	0,00	0,22	58



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са,
<b>Завтрак</b>												
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ИЛИ СОЛЕННЫЙ	100	1,11	0,20	3,82	24,12	0,06	25,13	0,17	0,39	0,00	0,04	14,
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,78	5,45	25,58	167,07	0,15	12,43	0,03	0,26	0,08	0,12	46,
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,73	20,32	8,76	280,53	0,07	0,58	0,06	2,68	0,00	0,11	20,
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,20	27,90	115,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,
ХЛЕБ пшеничный	50	4,00	0,50	26,00	125,00	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	14,
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>24,82</b>	<b>26,67</b>	<b>92,06</b>	<b>711,72</b>	0,41	40,14	0,26	5,08	0,08	0,31	101,
<b>Всего за день:</b>		<b>24,82</b>	<b>26,67</b>	<b>92,06</b>	<b>711,72</b>	0,41	40,14	0,26	5,08	0,08	0,31	101,

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са,
<b>Завтрак</b>												
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,52	45,24	247,20	0,04	0,00	0,04	0,36	0,00	0,00	13
ГУЛЯШ	50/50	15,17	19,14	5,54	255,08	0,05	1,02	0,01	3,44	0,00	0,09	14
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5
ХЛЕБ пшеничный	50	4,00	0,50	26,00	125,00	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	14
ФРУКТ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>24,09</b>	<b>25,66</b>	<b>101,58</b>	<b>734,28</b>	0,24	11,02	0,06	6,08	0,00	0,15	62
<b>Всего за день:</b>		<b>24,09</b>	<b>25,66</b>	<b>101,58</b>	<b>734,28</b>	0,24	11,02	0,06	6,08	0,00	0,15	62

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	260,59	240,11	999,07	7 230,88	3,13	156,17	1,62	50,93	0,97	2,94	1 821,68	956,23	3 684,07	68,10	9 759,98	280,36	0,63	0,06	
Среднее значение за период	26,06	24,01	99,91	723,09	0,31	15,62	0,16	5,09	0,10	0,29	182,17	95,62	368,41	6,81	976,00	28,04	0,06	0,01	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.4	29.9	55.7																

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
11-17 лет	590