

Десятидневное меню обедов для льготного питания детей в общеобразовательных учреждениях в 2020 году

Меню и пищевая ценность

приготавливаемых блюд на 10 дней, для питания школьников (обед) согласно СанПиН 2.4.5.2409-08 и Методических рекомендаций Министерства образования Московской области (Прил.; 4 к письму №12128-11м/07 от 18.09.2013 г.)

Часть 1.

День: День 1 (понедельник)

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ОБЕД													
Салат витаминный	60	0,94	3,61	5,27	57,42	0,03	19,74	0,00	9,60	19,18	20,32	9,98	0,34
Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	200/8	2,16	2,28	13,96	94,60	0,08	6,60	0,00	1,14	23,36	54,06	21,82	0,90
Котлеты рыбные	80	8,54	5,26	9,68	121,90	0,06	0,61	0,02	2,34	20,57	104,38	18,97	0,69
Картофель отварной (с маслом)	150	2,88	5,65	19,98	150,00	0,15	20,60	0,03	0,21	19,52	79,70	29,03	1,17
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55

День: День 2 (вторник)

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ОБЕД													
Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,42	3,96	6,32	71,80	0,04	12,62	0,00	1,88	39,40	39,20	17,70	0,66
Птица, тушенная в соусе	80	9,42	8,10	2,34	120,00	0,04	1,15	0,03	0,77	31,12	72,40	10,51	0,73
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,60	14,82	203,93	135,83	4,56
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44

День: День 3 (среда)

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ОБЕД													
Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,81	3,82	14,23	98,52	0,05	3,47	0,00	1,76	11,62	23,52	15,17	0,71
Суп картофельный с мясом	200/8	1,88	2,26	13,50	91,20	0,10	9,60	0,00	1,02	24,36	62,18	25,12	0,96
Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164,00	0,01	1,20	0,00	0,00	23,60	117,03	20,27	2,00
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	0,06	0,00	0,03	0,81	12,15	37,58	8,15	0,81
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44

День: День 4 (четверг)

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ОБЕД													
Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,85	3,62	3,77	51,00	0,02	3,57	0,00	1,63	18,43	23,70	11,17	0,64
Суп с фрикадельками	200	4,20	2,00	9,40	82,00	0,08	6,80	0,00	0,20	26,00	76,00	22,60	1,00
Жаркое по-домашнему	200	18,52	20,68	18,94	337,14	0,14	7,72	0,00	3,54	34,86	235,14	48,54	4,42
Компот из смородины черной	200	0,60	0,20	16,00	68,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44

День: День 5 (пятница)

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ОБЕД													
Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,05	6,89	49,02	0,04	2,02	0,00	8,04	15,46	31,66	21,63	0,40
Суп картофельный с фасолью и мясом	200/8	4,40	4,22	13,22	118,60	0,18	4,66	0,00	1,94	34,14	70,48	28,46	1,64
Тефтели	130	8,81	9,80	11,15	167,82	0,07	0,48	0,04	0,53	27,95	98,25	19,50	0,81
Капуста тушеная (из свежей капусты)	150	3,09	4,86	14,15	112,65	0,05	25,74	0,00	2,60	83,18	60,21	30,98	1,22
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44

День: День 6 (суббота)

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД													
Винегрет овощной	60	0,83	6,01	3,93	73,20	0,02	7,04	0,00	2,77	24,88	23,12	12,07	0,52
Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	200/8	2,16	2,28	13,96	94,60	0,08	6,60	0,00	1,14	23,36	54,06	21,82	0,90
Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	80	11,13	21,38	11,24	282,18	0,07	0,76	0,06	2,11	40,39	70,94	15,13	1,03
Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,70	0,03	0,00	0,00	0,29	1,37	60,95	16,34	0,53
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55

День: День 7 (понедельник)

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД													
Салат из моркови с яблоками и курагой	60	0,90	3,04	7,81	62,22	0,04	2,14	0,00	4,95	22,75	33,73	23,45	0,64
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной и мясом	200/5/8	2,84	4,10	11,34	102,20	0,08	5,36	0,00	1,94	43,34	79,60	27,56	1,38
Тефтели рыбные	130	12,88	10,69	15,29	209,62	0,10	2,03	0,03	4,39	71,14	153,91	28,94	0,91
Картофельное пюре (с маслом)	150	3,10	9,15	17,98	172,86	0,15	17,81	0,05	0,24	41,66	87,03	27,41	1,04
Компот из свежемороженых ягод	200	0,20	0,08	17,42	69,44	0,00	40,00	0,00	0,00	7,52	0,00	0,00	0,30
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55

День: День 8 (вторник)

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД													
Салат из свеклы с яблоками	60	0,65	3,65	6,72	62,34	0,01	3,86	0,00	6,36	17,56	19,09	10,10	0,89
Суп гороховый с мясом	200/8	5,72	38,52	12,50	439,40	0,14	0,80	0,00	17,82	59,50	147,46	33,82	1,84
Сосиски отварные	60	5,29	11,34	1,98	132,00	0,07	0,01	0,02	0,21	17,65	71,88	9,35	0,72
Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,83	115,50	0,05	25,62	0,00	2,93	88,13	61,04	31,28	1,25
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55

День: День 9 (среда)

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ОБЕД													
Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,76	35,76	0,01	11,31	0,00	5,06	17,30	16,66	16,99	0,30
Рассольник ленинградский со сметаной и мясом	200/5/8	1,62	4,08	9,58	85,80	0,08	6,70	0,00	1,88	23,32	45,38	19,34	0,74
Котлеты домашние	80	6,32	9,69	6,58	139,72	0,08	0,12	0,02	1,38	16,99	67,91	11,04	1,05
Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,70	0,03	0,00	0,00	0,29	1,37	60,95	16,34	0,53
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	11,14	49,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55

День: День 10 (четверг)

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ОБЕД													
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,37	43,74	0,02	4,12	0,00	1,13	17,00	24,97	11,03	0,79
Суп из овощей с мясом	200/8	1,28	4,00	7,32	76,20	0,06	8,30	0,00	1,86	27,88	39,42	16,60	0,62
Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	6,47	5,91	13,29	132,50	0,04	0,15	0,02	1,60	37,14	90,14	13,69	0,90
Картофельное пюре (с маслом)	150	3,10	9,15	17,98	172,86	0,15	17,81	0,05	0,24	41,66	87,03	27,41	1,04
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55

Часть 2.

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ОБЕД													
Салат витаминный	100	1,57	6,02	8,79	95,70	0,05	32,90	0,00	16,00	31,96	33,86	16,64	0,57
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	250/8	2,70	2,85	17,45	118,25	0,10	8,25	0,00	1,43	29,20	67,58	27,28	1,13
Котлеты рыбные	100	10,67	6,57	12,10	152,38	0,08	0,76	0,02	2,93	25,71	130,48	23,71	0,86
Картофель отварной (с маслом)	180	3,46	6,79	23,98	180,00	0,18	24,71	0,04	0,25	23,42	95,63	34,83	1,40
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55

День: День 2 (вторник)

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ОБЕД													
Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,77	4,95	7,90	89,75	0,05	15,78	0,00	2,35	49,25	49,00	22,13	0,83
Птица, тушенная в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150,00	0,05	1,44	0,04	0,96	38,90	90,50	13,14	0,91
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,31	7,31	46,37	292,50	0,25	0,00	0,00	0,72	17,78	244,71	162,99	5,47
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44

День: День 3 (среда)

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ОБЕД													
Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,02	6,36	23,72	164,20	0,08	5,78	0,00	2,93	19,36	39,20	25,29	1,19
Суп картофельный с мясом	250/8	2,35	2,82	16,88	114,00	0,13	12,00	0,00	1,28	30,45	77,73	31,40	1,20
Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164,00	0,01	1,20	0,00	0,00	23,60	117,03	20,27	2,00
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,55	6,95	36,54	234,86	0,07	0,00	0,04	0,97	14,58	45,09	9,77	0,97
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44

День: День 4 (четверг)

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ОБЕД													
Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,42	6,03	6,28	85,00	0,03	5,95	0,00	2,72	30,72	39,50	18,62	1,07
Суп с фрикадельками	250	5,25	2,50	11,75	102,50	0,10	8,50	0,00	0,25	32,50	95,00	28,25	1,25
Жаркое по-домашнему	250	23,15	25,85	23,68	421,43	0,18	9,65	0,00	4,43	43,58	293,93	60,68	5,53
Компот из смородины черной	200	0,60	0,20	16,00	68,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44

День: День 5 (пятница)

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ОБЕД													
Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,70	0,06	3,36	0,00	13,40	25,76	52,77	36,05	0,66
Суп картофельный с фасолью и мясом	250/8	5,50	5,27	16,53	148,25	0,23	5,83	0,00	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05
Тефтели	150	10,17	11,31	12,87	193,63	0,08	0,56	0,05	0,62	32,25	113,37	22,50	0,93
Капуста тушеная (из свежей капусты)	180	3,71	5,83	16,97	135,18	0,05	30,89	0,00	3,11	99,81	72,25	37,17	1,46
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44

День: День 6 (суббота)

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ОБЕД													
Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122,00	0,04	11,73	0,00	4,62	41,46	38,53	20,12	0,86
Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	250/8	2,70	2,85	17,45	118,25	0,10	8,25	0,00	1,43	29,20	67,58	27,28	1,13
Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с маслом)	100	13,91	26,73	14,05	352,73	0,09	0,95	0,08	2,64	50,49	88,67	18,91	1,29
Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64	0,04	0,00	0,00	0,34	1,64	73,13	19,60	0,63
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55

День: День 7 (понедельник)

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ОБЕД													
Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1,50	5,07	13,02	103,70	0,06	3,57	0,00	8,25	37,92	56,22	39,09	1,06
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной и мясом	250/5/8	3,55	5,12	14,18	127,75	0,10	6,70	0,00	2,43	54,18	99,50	34,45	1,73
Тефтели рыбные	150	14,86	12,33	17,64	241,88	0,12	2,34	0,03	5,07	82,08	177,59	33,39	1,05
Картофельное пюре (с маслом)	180	3,73	10,98	21,58	207,43	0,18	21,37	0,05	0,29	49,99	104,44	32,89	1,24
Компот из свежемороженных ягод	200	0,20	0,08	17,42	69,44	0,00	40,00	0,00	0,00	7,52	0,00	0,00	0,30
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55

День: День 8 (вторник)

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ОБЕД													
Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,08	11,20	103,90	0,02	6,44	0,00	10,60	29,27	31,81	16,83	1,48
Суп гороховый с мясом	250/8	7,15	48,15	15,62	549,25	0,18	1,00	0,00	22,28	74,38	184,33	42,28	2,30
Сосиски отварные	60	5,29	11,34	1,98	132,00	0,07	0,01	0,02	0,21	17,65	71,88	9,35	0,72
Капуста тушеная	180	3,67	6,62	14,20	138,60	0,05	30,74	0,00	3,51	105,75	73,24	37,53	1,49
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55

День: День 9 (среда)

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ОБЕД													
Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,60	0,02	18,85	0,00	8,43	28,83	27,77	28,31	0,50
Рассольник ленинградский со сметаной и мясом	250/5/8	2,03	5,10	11,97	107,25	0,10	8,38	0,00	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
Котлеты домашние	100	7,90	12,11	8,23	174,65	0,10	0,15	0,02	1,73	21,24	84,89	13,80	1,31
Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64	0,04	0,00	0,00	0,34	1,64	73,13	19,60	0,63
Кисель из концентрата на фруктовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	11,14	49,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55

День: День 10 (четверг)

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ОБЕД													
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90	0,04	6,86	0,00	1,88	28,33	41,61	18,39	1,31
Суп из овощей с мясом	250/8	1,60	5,00	9,15	95,25	0,08	10,38	0,00	2,33	34,85	49,28	20,75	0,78
Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	8,09	7,39	16,61	165,62	0,05	0,19	0,03	2,00	46,42	112,67	17,11	1,12
Картофельное пюре (с маслом)	180	3,73	10,98	21,58	207,43	0,18	21,37	0,05	0,29	49,99	104,44	32,89	1,24
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55