

Примерное 10-дневное меню для школьников с 7-11 лет 2020/21 год

№ ТК по сборнику	Наименование блюда	Выход с 11-17 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Э/л ккал	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ДЕНЬ № 1													
Обед													
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,12	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40
№84	Борщ с картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,54	0,00	39,78	43,68	20,90	0,98
№243	Птица отварная	50/30	12,10	11,10	2,40	161,30	0,10	0,80	0,00	15,60	89,90	11,90	0,60
№353(2)	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,40	7,65	40,50	264,00	0,11	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56
№349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70
№1П481	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№1П481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
ИТОГО:			27,50	27,01	116,52	835,89	0,72	14,06	0,00	118,10	440,15	227,85	20,50
ДЕНЬ № 2													
Обед													
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,12	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40
№95(2)	Щи из свежей капусты	200	2,20	3,60	6,40	66,00	0,05	12,62	0,00	39,40	39,20	17,70	0,66
№285	Шницель рыбный рубленый соусом	70/30	14,30	6,60	9,60	156,00	0,06	0,43	18,50	55,16	124,38	27,91	0,99
№360	Картофель отварной или пюре картофельное	150	2,89	5,66	20,01	150,15	0,16	20,62	28,60	19,53	79,78	29,06	1,17
№342	Компот из св. яблочк	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	1,05
№1П481	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№1П481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
ИТОГО:			24,45	20,25	96,75	681,54	0,73	38,56	47,10	143,69	326,96	121,57	17,53
ДЕНЬ № 3													
Обед													
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,12	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40
№115(2)	Суп картофельный с бобовыми	200	4,60	3,40	15,60	112,00	0,09	6,60	0,00	23,36	54,06	21,82	0,90
№311(2)	Биточки мясные с соусом	70/30	10,20	13,40	10,33	203,75	0,11	0,18	15,13	29,36	124,95	23,38	1,70
№353(1)	Каша перловая рассыпчатая	150	8,40	7,65	40,50	264,00	0,11	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56
№407	Компот из сухофруктов	200	2,00	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	1,40	8,00
№1П481	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№1П481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
ИТОГО:			228,10	29,68	99,29	794,74	85,56	10,79	19,13	82,96	476,14	224,19	28,82
ДЕНЬ № 4													
Обед													
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,12	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40
№116(2)	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	6,60	0,00	23,36	54,06	21,82	0,90
№304	Плов из птицы	230	21,90	13,57	35,64	304,57	0,11	6,01	19,42	46,23	174,90	53,90	1,97
№407	Сок фруктовый	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70
№1П481	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№1П481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
№338 Туши мясн	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	9,00
ИТОГО:			29,61	20,16	114,47	726,76	0,67	17,33	19,42	117,49	331,60	134,94	17,23
ДЕНЬ № 5													
Обед													

№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,12	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,54	0,00	39,78	43,68	20,90	0,98
№283	Биточки рыбные школьные с соусом	70/30	8,26	8,05	11,76	152,50	0,08	1,44	18,50	63,81	122,38	20,35	0,63
№175	Рагу из овощей	150	2,89	5,66	20,01	150,15	0,16	20,62	28,62	19,53	79,78	29,06	1,17
№342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
№1П481	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№1П481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		15,97	21,71	87,16	626,07	0,71	35,49	47,12	145,82	297,64	109,71	16,46
	ДЕНЬ №6												
	Обед												
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,12	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40
№84	Борщ с картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,54	0,00	39,78	43,68	20,90	0,98
№246	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,10
№255	Печень по-строгановски	100	15,60	11,23	3,52	185,00	0,20	5,61	5782,00	33,24	239,32	17,47	5,00
№349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70
№1П481	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№1П481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		28,12	24,01	103,59	764,04	0,77	18,87	5782,00	125,78	422,81	118,71	21,44
	ДЕНЬ № 7												
	Обед												
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,12	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40
№155	Суп картофельный с горохом	200	2,20	1,80	16,40	90,00	0,07	6,60	0,00	21,36	44,78	18,22	0,70
№ 290	Птица тушеная	100	31,01	33,24	21,00	281,30	0,07	0,75	66,27	40,27	70,72	15,08	1,03
№353(2)	Крупа пшеничная	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,11	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56
№1П407	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	1,40	8,00	2,80
№1П481	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№1П481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		47,71	45,36	129,10	894,64	0,72	15,34	66,27	105,87	400,03	218,89	22,75
	ДЕНЬ № 8												
	Обед												
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,12	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40
№ 114(2)	Суп картофельный с крупой	200	2,20	1,80	16,40	90,00	0,07	6,60	0,00	21,36	44,78	18,22	0,70
№283	Тефтели рыбные в соусе	70/30	8,26	8,05	11,76	152,50	0,08	1,44	18,50	63,81	122,38	20,35	0,63
№353(2)	Каша рисовая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,11	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56
№342	Компот из св. фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
№1П481	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№1П481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		24,12	20,33	127,54	795,64	0,72	12,93	18,50	129,59	454,69	221,30	20,50
	ДЕНЬ №9												
	Обед												
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,12	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40
№113	Суп-лапша по-домашнему	200	1,56	5,40	6,23	85,30	0,03	11,32	0,00	41,30	39,52	13,50	0,53
№311	Биточки мясные с соусом	70/30	10,20	13,40	10,33	203,75	0,11	0,18	15,13	29,36	124,95	23,38	1,70
№353(2)	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,11	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56
№349	Напиток из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70
№1П481	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33

№1 ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33
№348 (задание)	Фрукты свежие	100	0,40	0,20
	ИТОГО:		25,92	29,21
	ДЕНЬ № 10			
	Обед			
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,94
№342	Рагу из птицы	250	25,50	18,00
№467	Сок фруктовый	200	1,00	0,00
№1 ПР481	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30
№1 ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33
	ИТОГО:		32,84	26,17
	ВСЕГО:		484,34	263,89
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:		48,43	26,39

14.10	68.97	0.03	0.00	0.00	6.90	31.80	7.50	0.93
10.80	47.00	0.00	13.00	0.01	0.30	16.00	2.20	9.00
120.07	860.39	0.72	16.22	15.13	133.38	471.04	231.93	21.15
4.90	55.68	0.12	3.99	0.00	1.62	21.30	24.36	12.40
8.75	83.00	0.04	8.54	0.00	39.78	43.68	20.90	0.98
16.66	377.50	3.30	18.88	3.20	1095.00	64.50	61.33	180.33
20.20	84.80	0.02	4.00	0.00	14.00	1.40	8.00	2.80
13.86	70.14	0.30	0.00	0.00	6.90	26.10	9.90	0.33
14.10	68.97	0.03	0.00	0.00	6.90	31.80	7.50	0.93
78.47	740.09	3.81	35.41	3.20	1164.20	188.78	131.99	197.77
1072.96	7719.80	95.13	215.00	6017.87	2266.88	3809.84	1741.08	384.15
107,30	771,98	9,51	21,50	601,79	226,69	380,98	174,11	38,42