

Примерное меню завтраков, обедов для учащихся общеобразовательных школ

Калорийность завтрака и обеда

1175-1410 ккал

№ п/п	№ рецептуры, /Сб.рец. 1994г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			Витамины				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У				В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8			9	10	11	12	13	14	15	16

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

День первый Завтрак

1	510	Каша «Дружба» со сливочным маслом	150/5	6,1	11,2	33,5	260	0,072	1	45,6	0,01	133,2	0	0	0,585
2	6	Бутерброд с колбасой п/к	20/25	3,7	5,8	10,4	109	0,04	0	0	0,5	9,1	26,1	6,6	0,71
3	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,9	0	0	12	0	6	0,8
4		Хлеб пшеничный йодированный	30	2,2	0,5	15,4	75	0,04	0	0	0,39	6,9	26,1	6,6	0,6
ИТОГО				12,2	17,5	74,3	502	0,152	3,9	45,6	0,9	161,2	52,2	19,2	21,895

Обед

1	13 9	Суп картофельны й с горохом с мясом (говядина, кура0	250/1 0	6,2	5,6	22,3	167	0,15	5,8	0,75	2	56,5	86,25	30	2,25
2	ТУ	Биточек «Аппетитны й»	100	17, 2	24, 4	16	440	0,03 3	0,54	0,03	0,4 6	36,5	81	13,5	1,39
3	50 8	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	0,1	0	0,002	1,7	8,4	81,9	56,1	1,9
4	63 8	Компот из сухофруктов с витамином	200	0,2	0	35,8	142	0,00 3	50	0,2	0	25,2	39,6	19,4	0,6

		«С»													
5		Хлеб ржаной	30	2,2	0,5	15,4	75	0,06	0	0,002	0,6 6	10,5	47,4	14,1	1,17
Итого:				22, 8	25, 9	116, 9	110 3	0,34 6	56,3 4	2,784	4,8 2	137, 1	336,1 5	133, 1	7,31
ИТОГО за день				32, 8	42, 9	175, 8	160 5	0,49 8	60,2 4	48,38 4	5,7 2	298, 3	388,3 5	152, 3	29,20 5

День второй Завтрак

1	46 9	Фрикадельк и в соусе (говядина, кура)	50/5 0	6,5	8,2	8,6	12 0	0,04	0,2 7	0,00 9	0,40 9	35,5 3	88,8	17,68	1,1 4
2	33 2	Рис отварной	150	3,8	6,2	39	22 8	0,16 7	5,6	0	0,55 8	31,3 4	224	80,1	1,4 3
3	68 5	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,9	0	0	12	0	6	0,8
4		Хлеб ржаной	30	2,2	0,5	15, 4	75	0,06	0	0,00 2	0,66	10,5	47,4	14,1	1,1 7
Итого				12, 7	14, 9	78	48 1	0,26 7	8,7 7	0,01 1	1,62 7	89,3 7	360, 2	117,8 8	4,5 4

Обед

1	11 0	Борщ из свежей капусты с картофелем и мясом (говядина, кура, вегетариански й)	250/1 0	2,5	5,2	13,1	124	0,13	10,7	1	0,25	44,38	128, 7	35	1,2
2	32 8	Рыба запеченная с яйцом	100	10, 5	7	12,2	157	0,14	10	0,06 8	0,66	17,5	176, 2	30,67	1,0 4
3	52 0	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	164	0,08	5,6	0,02	1,5	38,9	59,8	17	0,6
4	68 5	Чай с сахаром и шиповником	200	0,2	0	15	58	0,00 6	3,1	0,39	0,3	9,3	1,4	2,36	0,2 4
5		Хлеб ржаной	30	2,2	0,5	15,4	75	0,06	0	0,00 2	0,66	10,5	47,4	14,1	1,1 7
ИТОГО				18, 6	19, 5	77,6	578	0,41 6	29,4	1,48	3,37	120,5 8	413, 5	99,13	4,2 5
Итого за день				31, 3	34, 4	155, 6	105 9	0,68 3	38,1 7	1,49 1	4,99 7	209,9 5	773, 7	217,0 1	8,7 9

День третий

Завтрак

1	413	Сосиска отварная детская	52	5,5	12	0,8	133	0,104	0	0	0,2	18,2	80	10	0,94
2	539	Рагу овощное	150	2,5	15,7	12,3	203	0,1	17,9	2,1	0,9	37,7	90,7	35	1,9
3	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,9	0	0	12	0	6	0,8
4		Хлеб пшеничный йодированный	30	2,2	0,5	15,4	75	0,04	0	0	0,39	6,9	26,1	6,6	0,6
Итого				10,4	28,2	43,5	469	0,244	20,8	2,1	1,734	74,8	196,8	22,95	4,24

Обед

1	13 3	Суп с макаронны ми изделиями (мясо кур,	250/1 0	6,2	6,8	15,9	151	0,12 5	1	1,25	1	24	78	30,25	1,25
---	---------	---	------------	-----	-----	------	-----	-----------	---	------	---	----	----	-------	------

		говядина)													
2	ТУ	Биточек «Лакомка»	80	89	8,4	10,2	146	0,08	0,69	0,04	1,8	36,5	81	13,5	1,8
3	33 2	Рис отварной	150	3,8	6,2	39	228	0,16 7	5,6	0	0,55 8	31,3 4	224	80,1	1,43
4		Компот из черной смородины, вишня, клубника с вит. «С»	200	0,1	0	24,9	97	0,00 9	50	0,00 9	0,2	7,46	0	1,58	0,03 2
5		Хлеб ржаной	30	2,2	0,5	15,4	75	0,06	0	0,00 2	0,66	10,5	47,4	14,1	1,17
Итого				21, 2	21, 9	105, 4	697	0,44 1	27,2 9	1,30 1	4,21 8	109, 8	430, 4	139,5 3	5,68 2
ИТОГО за день				31, 6	50, 1	148, 9	116 6	0,68 5	78,0 9	3,40 1	5,95 2	184, 6	627, 2	162,4 8	9,92 2

День четвертый

Завтрак

1	34 0	Омлет натуральный с маслом	105/ 5	10	16, 7	1,9	11 9	0,05 7	0,1 8	0,11 7	0,66 8	49,31	160, 2	9,98	2,08 9
2		Какао на молоке	200	0,7	0	28, 8	11 2	0,06	0,6 5	0,04	0,4	172,2	178, 4	24,8	1
3		Чудо йогурт	95	3,5	2,9	18, 2	11 3	0,04	0,9	0,02 2	0	122	96	15	0,1
4		Хлеб пшеничный йодированный	30	2,2	0,5	15, 4	75	0,04	0	0	0,39	6,9	26,1	6,6	0,6
Итого				12, 9	17, 2	46, 1	41 9	0,19 7	1,7 3	0,37 6	1,83 4	350,4 1	460, 7	56,3 8	3,78 9

Обед

1	13 5	Суп овощной вегетарианский	25 0	6,2	4,8	11,6	113	0,05 3	10,6	0,27	0,39	50,25	58,25	30,57	1,485
2	49 8	Котлета (кура, говядина)	80	12,5	7,2	8,1	148	0,06 9	0,38	0,02 3	0,41	11,98	147,8 4	16,84	1,53
3	50 8	Каша гречневая рассыпчатая	15 0	8,7	7,8	42,6	279	0,1	0	0,00 2	1,7	8,4	81,9	56,1	1,9
4	70 0	Напиток клюквенный	20 0	0,08	0	26,3	105	0	1,1	0	0,2	10	2	2	0,2
5		Хлеб ржаной	30	2,2	0,5	15,4	75	0,06	0	0,00 2	0,66	10,5	47,4	14,1	1,17
Итого				29,6 8	20, 3	104	720	0,28 2	11,7	0,29 7	4,03 3	91,13	337,3 9	119,6 1	6,285
Итого за день				42,7	37, 5	138, 8	113 9	0,47 9	13,4 3	0,67 3	5,86 7	441,5 4	798,0 9	175,9 9	10,07 4

День пятый

Завтрак

1	43 6	Жаркое по- домашнему с мясом (говядина, курица, тушенка)	50/10 0	62, 7	14, 1	33, 1	36 0	0,12	6,8	0,04	0,6	21,8 3	0	0	1,7 7
2		Горошек зеленый консервированный	15	0,6	0,0 4	1,3	8	0,02	2	0,00 4	0,00 5	3	10,0 5	2,55	0,1 4

3	69 5	Напиток из шиповника	200	0,2	0	15	58	0,00 6	3,1	0,39	0,3	9,3	1,4	2,36	0,2 4
		Хлеб ржаной	30	2,2	0,5	15, 4	75	0,06	0	0,00 2	0,66	10,5	47,4	14,1	1,1 7
Итого				65, 7	14, 6	64, 8	50 1	0,20 6	28, 8	4,63 8	6,20 3	44,6 3	58,8 5	19,0 1	3,3 2

Обед

1	13 2	Рассольник Ленинградск ий (мясом птицы, вегетарианск ий)	250/1 0	6,1	5,1	20,1	153	0,12 5	11,8	0,4	1,5	27,7	92,75	34,25	1,25
2	53 7	Гуляш из мяса кури	40/40	13, 9	6,7	8	221	0,05 2	4,26	0,00 5	0,10 2	35,24	117,7	52,84	0,87
3	33 2	Макаронь отварные	150	5,3	6,2	35,3	221	0,09	0	0	0,5	7,49	36	12	1,21 5
4	63 8	Компот из вишни с вит. «С»	200	0,4	0	25,2	98	0,02	50	0,08	0,8	30	23	20,4	0,4
5		Хлеб ржаной	30	2,2	0,5	15,4	75	0,06	0	0,00 2	0,66	10,5	47,4	14,1	1,17
Итого				27, 9	18, 5	104, 9	768	0,34 7	66,0 6	0,48 7	3,56 2	110,9 3	316,8 5	133,5 9	4,90 5
Итого за день				93, 4	33, 1	159, 5	126 9	0,55 3	94,8 6	5,12 5	9,76 5	155,5 6	375,7	152,6	8,22 5

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

День первый Завтрак

1	30 2	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	150/ 5	3	8	31, 6	21 8	0,36 4	0,8	0,06 3	0,66	25	51	37,5	0,4 2
2	3	Бутерброд с сыром	20/2 5	4, 7	7,9	7,3	12 6	0,07 1	0,4 8	0,07 4	0,76	96,1	120	17,7 9	0,6 1
3		Какао на молоке	200	0, 7	0	28, 8	11 2	0,06	0,6 5	0,04	0,4	172, 2	178, 4	24,8	1
		Хлеб пшеничный йодированны й	30	2, 2	0,5	15, 4	75	0,04	0	0	0,39	6,9	26,1	6,6	0,6
Итого				8, 4	15, 9	67, 7	45 6	0,53 5	1,9 3	0,17 7	2,38 7	300, 2	375, 5	86,6 9	2,6 3

Обед

1	14 5	Суп Кудряш (вегетарианск ий, мясо кур, говядина)	25 0	2,8	3,0	19,5	112	0,02 6	9,8	0,09 4	0,10 1	13,25	23,9	8,5	0,42 7
2	Т У	Биточек «Вкусняшка»	80	15, 6	16, 5	14,9	272	0,1	1,4	0,04	1,8	23,5	147,8 4	16,84	1,5
3	33 2	Макаронь отварные	15 0	5,3	6,2	35,3	221	0,09	0	0	0,5	7,49	36	12	1,21 5
4	68 5	Чай с сахаром	20 0	0,2	0	15	58	0	2,9	0	0	12	0	6	0,8
5		Хлеб ржаной	30	2,2	0,5	15,4	75	0,06	0	0,00 2	0,66	10,5	47,4	14,1	1,17
Итого				30	28, 5	119, 3	850	0,27 6	14,1	0,13 6	3,06 1	66,74	255,1 4	57,44	5,11 2
Итого за день				38, 4	44, 4	187	138 1	0,81 1	16,9 3	0,31 3	5,44 8	366,9 4	630,6 4	144,1 3	7,74 2

День второй

Завтрак

1		Капуста тушеная с колбасными изделиями	200	13,4	17,2	16,2	373	0,1	90,1	0,8	0,2	61,5	49,5	25,4	2
2		Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,13	0,02	15,2	62	0	2,9	0	0	12	0	6	0,8
3		Хлеб пшеничный йодированный	30	2,2	0,5	15,4	75	0,04	0	0	0,39	6,9	26,1	6,6	0,6
Итого				15,73	17,72	46,8	510	0,14	93	0,8	0,59	70,4	75,6	38	3,4

Обед

1	13 3	Суп из свежей рыбы, картофельный (консервы рыбные)	250/10	2,0	4,9	14,3	110	0,1	11,2	0,6	0,17	60,75	56	17,3	0,85
2	45 1	Котлета из говядины	80	5	6	4,8	93	0,069	0,38	0,023	0,41	11,98	147,84	16,84	1,53
3	50 8	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	0,1	0	0,002	1,7	8,4	81,9	56,1	1,9
4	63 1	Компот из свежих яблок с вит. «С»	200	0,1	0	15,0	57	0,02	50	0,08	0,8	30	23	20,4	0,5
5		Хлеб ржаной	30	2,2	0,5	15,4	75	0,06	0	0,002	0,66	10,5	47,4	14,1	1,17
Итого				20,1	19,4	99,3	653	0,349	61,58	0,707	3,74	121,63	356,14	124,74	5,95
Итого за день				35,83	37,12	146,1	1163	0,489	154,58	1,507	4,33	192,03	431,74	162,74	9,35

День третий

Завтрак

1	366	Запеканка из творога с молоком сгущенным, джемом, повидлом	150/25	25,6	19,3	49	473	0,06	0,77	0,3	0,9	220,4	109,8	19,7	0,88
2	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,9	0	0	12	0	6	0,8
3		Хлеб пшеничный йодированный	30	2,2	0,5	15,4	75	0,04	0	0	0,39	6,9	26,1	6,6	0,6
Итого				28	19,8	79,4	606	0,1	3,67	0,3	1,29	239,3	135,9	32,3	2,28

Обед

1	12 4	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом (говядина, кура, вегетарианский)	250/10	5,6	4,8	10	106	0,03	12	0,5	0,1	33,75	39	17,25	0,4
2	46 9	Тефтелька нежная	50/50	6,5	8,2	8,6	127	0,05	1,6	0,1	0,6	27,8	117,1	19,7	1,6
3	52 0	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	164	0,08	5,6	0,02	1,5	38,9	59,8	17	0,6

4	69 5	Напиток из шиповника	200	0,2	0	15	58	0,00 6	3,1	0,39	0,3	9,3	1,4	2,36	0,2 4
5		Хлеб ржаной	30	2,2	0,5	15,4	75	0,06	0	0,00 2	0,6 6	10,5	47,4	14,1	1,1 7
Итого				19, 8	20, 5	78,1	562	0,22 6	39,2	1,01 2	3,1 6	120,2 5	264, 7	70,41	4,0 1
Итого за день				47, 8	40, 3	157, 5	117 5	0,32 6	42,8 7	1,31 2	4,4 5	359,5 5	400, 6	102,7 1	6,2 9

День четвертый

Завтрак

1	53 7	Гуляш из мяса птицы, говядины	40/4 0	13, 9	6,7	8	22 1	0,05 2	4,26	0,00 5	0,10 2	35,2 4	117, 7	52,84	0,8 7
2	51 1	Рис отварной	150	3,8	6,2	39	22 8	0,16 7	5,6	0	0,55 8	31,3 4	224	80,1	1,4 3
3	68 5	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	15	58	0	2,9	0	0	12	0	6	0,8
4		Хлеб пшеничный йодированный	30	2,2	0,5	15, 4	75	0,04	0	0	0,39	6,9	26,1	6,6	0,6
Итого				21	13, 4	77, 4	58 2	0,25 9	12,7 6	0,00 5	1,05	85,4 8	367, 8	145,5 4	3,7

Обед

1	15 6	Суп картофельный с макаронными изделиями (вегетарианский, мясо курицы, говядина)	250	2,5	2,8	16,3	92	0,04	10,2	0,5	0,2	15,5	31	9,25	0,5
2	43 6	Жаркое подомашнему с мясом (говядина, курица, тушенка)	50/10 0	62, 7	14, 1	33,1	360	0,12	6,8	0,04	0,6	21,83	0	0	1,7 7
3	63 8	Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	0,2	0	35,8	142	0,00 3	50	0,2	0	25,2	39,6	19,4	0,6
4		Хлеб ржаной	30	2,2	0,5	15,4	75	0,06	0	0,00 2	0,6 6	10,5	47,4	14,1	1,1 7
Итого				69, 7	17, 6	107, 8	708	0,22 3	67	0,74	1,4 6	73,03	118	42,75	4,0 4
Итого за день				90, 7	31	185, 2	129 4	0,48 2	79,7 6	0,74 5	2,5 1	158,5 1	485, 8	188,2 9	7,7 4

День пятый

Завтрак

1	227	Котлета любительская	80	8,8	7,3	6,5	128	0,1	2,1	0,8	2,8	35,8	151,7	28,1	1
2	520	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	164	0,08	5,6	0,02	1,5	38,9	59,8	17	0,6
3	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,9	0	0	12	0	6	0,8
4		Хлеб пшеничный йодированный	30	2,2	0,5	15,4	75	0,04	0	0	0,39	6,9	26,1	6,6	0,6
Итого				14,4	14,6	58,8	425	0,22	10,6	0,82	4,69	93,6	237,6	57,7	3

Обед

1	14 4	Свекольник (вегетарианск ий, мясо кур, говядины)	25 0	2	0,5	15	75	0,07 5	10	0,27	0,2 5	50	45	17,5	1
2	ТУ	Биточек «Аппетитный»	50	17, 2	24, 4	16	352	0,14	0,54	0,04	1,8	23,5	147,8 4	16,84	1,5
3	33 2	Макароны отварные	15 0	5,3	6,2	35,3	221	0,09	0	0	0,5	7,49	36	12	1,21 5
4	63 8	Компот из кураги с витамином «С»	20 0	1,2	0	31,6	126	0,00 3	50	0,2	0	25,2	39,6	19,4	0,6
5		Хлеб ржаной	30	2,2	0,5	15,4	75	0,06	0	0,00 2	0,6 6	10,5	47,4	14,1	1,17
Итого				31, 8	33, 9	132, 3	961	0,36 8	60,5 4	0,51 2	3,2 1	116,6 9	315,8 4	79,84	5,48 5
Итого за день				46, 2	48, 5	191, 1	138 6	0,58 8	71,1 4	1,33 2	7,9	210,2 9	553,4 4	137,5 4	8,48 5