

Примерное меню 5-11 класс "Завтрак школьника"

11-18 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	9
День 1							
завтрак	рис отварной	200	4,98	10,7	52,69	327	385
	котлета из говядины	70	11,6	8,43	12,77	172,66	339
	салат овощной(помидор огурец)	100	0,91	6,14	3	72,52	18
	хлеб ржаной	40	2	0,4	1,6	76	
	сок	200	1	0,2	20,2	92	501
обед	фрукт(в ассортименте)	100	0,4	0,4	9,8	47	
	суп овощной с зеленым горошком	300	2,18	6,3	12,97	117,92	116
	макароны с сыром	200	11,65	10,64	43,07	316,03	259
	хлеб ржаной	40	2	0,4	1,6	76	
	чай с сахаром	200	0,1	0,03	10	40,6	457
итого за 1 день:		1450	36,82	43,64	167,7	1337,73	x
День 2							
завтрак	макароны отварные	200	7,07	10,76	50,93	319,06	256
	биточек из индейки	70	16,2	17,9	16,03	290,8	372
	огурец свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,4	148
	хлеб ржаной	20	1	0,2	0,8	38	
	компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	98,6	487
обед	фрукт(в ассортименте)	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Борщ из св. капусты	300	2,2	6,01	12,73	113,37	95
	оладьи/джем	180	13,62	14,17	83,66	516,31	526
	хлеб ржаной	20	1	2	0,80	38	
	чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,00	40,6	457
итого за 2 день:		1350	42,23	51,69	210,13	1510,14	x
День 3							
завтрак	запеканка творожная/джем	200	35,42	21,99	30,51	469,44	279
	чай с лимоном	200	0,22	0,04	13,62	57,39	459
	фрукт(в ассортименте)	200	2,2	0,6	43	178	
обед	рассольник ленинградский	300	7,76	13,08	24,21	232,68	100
	пюре картофельное	200	4,01	7,81	18,16	184,03	377
	тефтели ежи соус	90	9,57	11,85	9,80	184,05	350
	хлеб ржаной	20	1	0,2	0,80	38	
	сок	200	1	0,2	20,20	92	501
итого за 3 день:		1410	61,18	55,77	160,30	1435,59	x
День 4							
завтрак	греча отварная	200	11,76	11,13	53,27	357,83	202
	гуляш из говядины	120	33,52	35,56	5,01	473,43	327
	салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,07	56,56	26
	хлеб ржаной	20	1	0,2	0,8	38	
обед	чай с сахаром	200	0,1	0,03	10	40,6	457
	щи из свежей капусты	300	1,94	6,23	9,99	104,63	104
	макароны отварные	200	7,07	10,76	50,93	319,06	256
	котлета куринная	90	18,45	22,92	16,60	346,71	372
	хлеб ржаной	20	1	0,2	0,80	38	
итого за 4 день:		1410	75,8	90,71	162,47	1815,42	x
День 5							
завтрак	омлет натуральный	130	11,22	18,44	3,04	222,9	268
	кура отварная	70	11,28	8,51	0,29	132,75	366
	салат из свежей капусты	60	0,77	3,65	3,96	51,43	1
	хлеб ржаной	20	1	0,2	0,8	38	
	напиток из шиповника	200	0,68	0,28	22,8	96,99	496
обед	фрукт(в ассортименте)	100	0,9	0,2	8,1	43	
	суп картофельный с макаронными изд	250	7,22	9,98	18,43	192,73	129
	пюре картофельное	150	3,01	5,86	13,62	138,02	377
	суфле мясное	100	22,6	23,63	0,93	289,64	346
	консервированные овощи (в ассортименте)	60	1,8	1,2	4,20	24	149

	хлеб ржаной	20	1	0,2	0,80	38	
	компот из кураги	200	1,92	0,11	33,84	145,69	494
итого за 5 день:		1360	63,4	72,26	110,81	1375,53	x
День 6							
завтрак	каша рисовая(в ассортименте)	210	5,84	9,03	34,13	241,76	217
	бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,6	69
	сыр порциями	30	6,96	8,85	0	109,2	75
	яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	267
	какао на сгущенном молоке	200	3,33	2,62	21,2	127,5	463
	фрукт(в ассортименте)	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед	суп гороховый	300	5,67	4,49	21,38	148,84	113
	макароны отварные	200	7,07	10,76	50,93	319,06	256
	котлета школьная	90	14,48	21,79	14,87	314,16	347
	хлеб ржаной	20	1	0,2	0,80	38	
	чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,00	40,6	457
итого за 6 день:		1430	52,29	70,26	178,28	1585,52	x
День 7							
завтрак	жаркое по домашнему с мконсервами	300	23,87	55,61	27,49	706,62	206к/с
	огурец соленый	60	0	0	1,8	7,2	149
	хлеб ржаной	20	1	0,2	0,8	38	
	кофейный напиток	200	2,85	0,08	21,65	98,68	466
обед	свекольник	300	2,4	6,74	13,92	121,89	98
	рис отварной	200	4,98	10,7	52,69	327	385
	рыба припущенная	90	18,24	6,73	4,89	154,62	296
	хлеб ржаной	20	1	0,2	0,8	38	
	сок	200	1	0,2	20,20	92	501
итого за 7 день:		1390	55,34	80,46	144,24	1584,01	x
День 8							
завтрак	пюре картофельное	200	4,01	7,81	18,16	184,03	377
	мясо тушеное\ соус	100	11,35	22,7	3,58	270,3	318\419
	помидор свежий	60	0,06	0,12	2,28	15	148
	хлеб ржаной	20	1	0,2	0,8	38	
	чай с лимоном	200	0,22	0,04	13,62	57,39	459
обед	суп харчо	250	6,73	10,99	18,62	200,87	109
	азу	100	15,98	17,56	7,31	252,35	325
	макароны отварные	200	7,07	10,76	50,93	319,06	256
	хлеб ржаной	20	1	0,2	0,80	38	
	сок	200	1	0,2	20,20	92	501
итого за 8 день:		1350	48,42	70,58	136,30	1467	x
День 9							
завтрак	котлета школьная	70	11,26	16,95	11,57	244,35	347
	макароны отварные	200	7,07	10,76	50,93	319,06	256
	овощи свежие(в ассортименте огурец)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	148
	хлеб ржаной	20	1	0,2	0,8	38	
	кисель	200	0,05	0	21,47	82,46	484
обед	суп с рыбными консервами	300	10,86	5,89	19,96	176,73	122
	гуляш из говядины	120	33,52	35,56	5,01	473,43	327
	греча отварная	200	11,76	11,13	53,27	357,83	202
	хлеб ржаной	20	1	0,2	0,8	38	
	чай с сахаром	200	0,1	0,03	10	40,6	457
итого за 9 день:		1390	77,1	80,78	175,31	1778,86	x
День 10							
завтрак	котлета рыбная	70	10,55	6,25	12,84	150,26	307
	рис отварной	200	4,98	10,7	52,69	327	385
	хлеб ржаной	20	1	0,2	0,8	38	
	компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	98,6	487
	сдоба (в ассортименте)	60	5,12	2,17	38	193,83	545
обед	суп крестьянский	300	2,99	6,91	15,23	135,75	118
	жаркое по домашнему с мконсервами	300	23,87	55,61	27,49	706	62
	хлеб ржаной	20	1	0,2	0,80	38	
	сок	200	1	0,2	20,20	92	501
	огурец соленый	60					
итого за 10 день:		1430	50,67	82,4	191,93	1779,44	x
итого за весь период:		13970	563,25	698,55	1637,47	15669,24	
среднее значение за период:		1397	56,33	69,86	163,75	1566,92	