



Примерное меню школьных завтраков 11-17 лет.

Наименование блюд	Выход д, гр.	веществ, гр.			Энергетическая ценность	Содержание минеральных веществ, мг							Содержание витаминов, мг				
		Белки	Жиры	Углевод ы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ¹	B ²	PP	C	
День 1 (понедельник)																	
Завтрак																	
Каша манная	200	4,9	4,9	36,8	255,5	155,0	103,3	29,4	132,5	0,4	43,0	0,2	0,1	0,4	0,4	0,1	
Яйцо отварное	1	4,6	5,1	0,3	62,3	53,6	56,0	22,0	4,8	76,8	1,0	100,0	0,0	0,1	0,2	0,0	
Какао	200	0,1	0,1	12,8	51,5	1,0	25,3	5,4	4,4	8,2	0,9	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	
Хлеб	50	20,90	15,8	12,8	99,0	12,8	2,6	3,3	1,4	2,7	3,5	8,1	0,9	0,9	0,0	0,0	
Кондитерские изделия	1	1,6	0,5	22,1	88,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого:	452	32,1	26,4	84,8	556,4	222,4	187,2	60,1	143,1	88,1	48,4	108,3	1,0	1,5	0,7	0,2	

Наименование блюд	Выход д, гр.	Содержание пищевых			Энергетическая	Содержание минеральных веществ, мг							Содержание витаминов, мг				
		Белки	Жиры	Углево ды		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ¹	B ²	PP	C	
День 2 (вторник)																	
Завтрак																	
Суп с марaronными изделиями	250	12,0	19,4	6,1	247,2	55,0	317,4	42,6	21,5	146,7	2,0	44,7	0,1	0,1	3,0	10,4	
Гуляш	200	2,0	2,2	17,1	96,0	27,2	174,0	67,8	17,0	54,9	0,4	15,0	0,0	0,1	0,9	0,7	
Гречка с маслом	50	20,9	15,8	12,8	99,0	12,8	2,6	3,3	1,4	2,7	3,5	8,1	0,9	0,9	0,0	0,0	
Хлеб																	
Огурец соленый																	
Сок натуральный																	
Итого:	500	34,9	37,4	36,0	442,2	95,0	494,0	113,7	39,9	204,3	5,9	67,8	1,0	1,1	3,9	11,1	

Наименование блюда	Выход д, гр.	Содержание пищевых			Энерге тическ ая	Содержание минеральных веществ, мг							Содержание витаминов, мг							
		Белки	Жиры	Углево ды		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ¹	B ²	PP	C				
День 3 (среда)																				
Завтрак																				
Каша манная	200	4,88	4,88	36,81	255,5	155	103,3	29,4	132,5	0,4	43	0,2	0,1	0,4	0,4	0,1				
Хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99	12,8	2,6	3,3	1,4	2,7	3,5	8,1	0,9	0,9	0	0				
Яйцо	1	4,6	5,08	0,28	62,3	53,6	56	22	4,8	76,8	1	100	0	0,1	0,2	0				
Чай с молоком	200	0,8	0,8	1,19	15	2,3	0,1	2,9	2,3	2,8	0,3	0	0,1	0,6	2,5	0				
Итого:	451	31,2	26,6	51,1	431,8	223,7	162,0	57,6	144,0	82,7	47,8	108,3	1,1	2,0	3,1	0,1				

Наименование блюда	Выход д, гр.	Содержание пищевых			Энерге тическ ая	Содержание минеральных веществ, мг							Содержание витаминов, мг							
		Белки	Жиры	Углево ды		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ¹	B ²	PP	C				
День 4 (четверг)																				
Завтрак																				
Макароны с сыром	200	11,1	12,9	9,3	253,6	2,6	2,3	41,9	37,3	16,6	1,1	6,1	1	1,3	1,1	0,9				
Какао	200	0,1	0,1	12,8	51,5	1	25,3	5,4	4,4	8,2	0,9	0	0	0,1	0,1	0,1				
Хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99	12,8	2,6	3,3	1,4	2,7	3,5	8,1	0,9	0,9	0	0				
Итого:	450	32,1	28,8	34,9	404,1	16,4	30,2	50,6	43,1	27,5	5,5	14,2	1,9	2,3	1,2	1,0				

Наименование блюда	Выход д, гр.	Содержание пищевых			Энергетическая	Содержание минеральных веществ, мг										Содержание витаминов, мг						
		Белки	Жиры	Углеводы		ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C					
День 5 (пятница)																						
Завтрак																						
Каша рисовая	250	5,9	6,3	28,6	212	0,6	2	10,6	0,7	0	9	3,3	2,1	3,2	3,2	0,1						
Чай с молоком	200	1,5	1,4	2,1	15,0	12,0	8,4	0,0	2,0	1,8	3,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1						
Хлеб/сыр	50	20,9	15,8	12,8	99,0	12,8	2,6	3,3	1,4	2,7	3,5	8,1	0,9	0,9	0,0	0,0						
конфета шоколадн	1	9,24	2,85	15,51	154,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0						
Σ																						
Итого:	451	37,5	26,4	59,0	480,5	25,4	13,0	13,9	4,1	4,5	15,7	11,4	3,0	4,1	3,2	0,2						

Наименование блюда	Выход д, гр.	Содержание пищевых			Энергетическая	Содержание минеральных веществ, мг										Содержание витаминов, мг						
		Белки	Жиры	Углеводы		ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C					
День 6 (суббота)																						
Завтрак																						
Яйцо	50	5,08	4,6	0,28	62,8	56,96	786,9	24,65	46,65	233	3,36	11,7	0,2	0,2	5,2	27,45						
Хлеб/сыр	50/15	16	1	70	335,49	12,8	2,6	3,3	1,4	2,7	3,5	8,1	0,9	0,9	0	0						
Чай с сахаром	200	0,1	0	12,8	51,5	1	25,3	5,4	4,4	8,2	0,9	0	0	0	0,1	0,1						
Конфета	30	9,24	2,85	15,51	154,5,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
Σ																						
Итого:	280	30,3	8,5	98,6	449,8	70,8	814,8	33,4	52,5	243,9	7,8	19,8	1,1	1,1	5,3	27,6						

Результат	Содержание пищевых	Энерге	Содержание минеральных веществ, мг	Содержание витаминов, мг
-----------	--------------------	--------	------------------------------------	--------------------------

Наименование блюд	Выход д, гр.	Белки	Жиры	Углево ды	Тическ ая	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ¹	B ²	PP	C
День 7(понедельник)																
Завтрак																
Каша Дружба	250	9,8	7,2	27,6	299	359,3	229,1	170,8	23,3	143,3	0,4	47	0,2	0,4	1,8	0,9
чай смолком	200	1,6	1,6	2,2	29,2	25,8	65,0	11,4	53,2	0,9	15,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,8
хлеб\Сыр	50\15	16	1,00	70	335,5	12,8	2,6	3,3	1,4	2,7	3,5	8,1	0,9	0,9	0,0	0,0
Итого:	0	0,0	2,6	72,2	663,7	38,6	67,6	14,7	54,6	3,6	18,5	8,1	1,0	1,0	0,1	0,8

Наименование блюд	Выход д, гр.	Содержание пищевых			Энерге тическ ая	Содержание минеральных веществ, мг							Содержание витаминов, мг				
		Белки	Жиры	Углево ды		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ¹	B ²	PP	C	
День 8(вторник)																	
Завтрак																	
рыба	70	14,6	3,4	134,2	165	379,9	35,6	49,5	218	0,7	8,9	1,2	0,4	0,2	0,3	0	
Рис	150	0,1	0,0	12,8	217,0	33,3	1,0	25,3	5,4	4,4	8,2	0,9	0,0	0,0	0,1	0,2	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	2,9	51,5	13,3	0,9	2,5	21,8	2,2	4,0	0,5	0,0	0,0	9,0	9,0	
Хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99,0	12,8	2,6	3,3	1,4	2,7	3,5	8,1	0,9	0,9	0,0	0,0	
Итого:	400	21,1	15,8	28,5	532,5	59,4	4,5	31,1	28,6	9,3	15,7	9,5	0,9	0,9	9,1	9,2	

Наименование блюд	Выход д, гр.	Содержание пищевых			Энерге тическ ая	Содержание минеральных веществ, мг							Содержание витаминов, мг				
		Белки	Жиры	Углево ды		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ¹	B ²	PP	C	
День 9(среда)																	
Завтрак																	
Суп гречневый	250	11,0	5,7	30,2	244,5	41,7	158,6	107,0	16,7	107,0	16,7	107,0	0,6	17,0	0,4	0,0	

Чай с молоком	200	2,5	2,9	19,8	29,2	50,1	146,4	120,5	14,0	90,0	0,1	20,0	0,0	0,0	0,1	0,3
Хлеб	50\15	20,9	15,8	12,8	138,9	12,8	2,6	3,3	1,4	2,7	3,5	8,1	0,9	0,9	0,0	0,0
Мафин	30	9,2	2,9	15,5	154,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Σ																
Итого:	480	43,6	27,3	78,3	567,1	104,6	307,6	230,8	32,1	199,7	20,3	135,1	1,5	0,9	0,5	0,3

Наименование блюда	Выход д, гр.	Содержание пищевых			Энергетическая	Содержание минеральных веществ, мг							Содержание витаминов, мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ¹	B ²	PP	C	
День 10(четверг)																	
Завтрак																	
Плов	250	9,1	10,7	11,8	189,0	1,4	25,0	1,7	12,3	0,8	0,7	3,3	2,3	3,0	7,1	0,9	
Хлеб	50	6,6	1,2	39,6	99,0	13,0	2,6	29,0	47,0	150,0	3,9	0,0	0,2	0,1	1,2	0,8	
Чай с молоком	200	0,1	0	12,8	51,5	1,0	25,3	5,4	4,4	8,2	0,9	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	
Итого:	500	15,8	11,9	64,2	339,5	15,4	52,9	36,1	63,7	159,0	5,5	3,3	2,5	3,1	8,4	1,8	

Наименование блюда	Выход д, гр.	Содержание пищевых			Энергетическая	Содержание минеральных веществ, мг							Содержание витаминов, мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ¹	B ²	PP	C	
День 11(пятница)																	
Завтрак																	
Гречка по-купечески	250	10,9	5,5	35,1	197,3	41,7	160,8	107,5	17,3	106,4	0,4	72,0	0,6	0,1	0,4	0,5	
Чай с сахаром	200	2,5	2,9	19,8	55,2	50,1	146,4	120,5	14,0	90,0	0,1	20,0	0,0	0,0	0,1	0,3	
Хлеб	50	20,9	15,8	12,8	171,8	12,8	2,6	3,3	1,4	2,7	3,5	8,1	0,9	0,9	0,0	0,0	
Σ																	
Итого:	500	34,3	24,2	67,7	424,3	104,6	309,8	231,3	32,7	199,1	4,0	100,1	1,5	1,0	0,5	0,8	

Имя/Исследователь	Д, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Тяжелеск	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ¹	B ²	PP	C
День 12(суббота)																
Завтрак																
Плюшка	60	9,1	10,7	11,8	289,2	1,4	25,0	1,7	12,3	0,8	0,7	3,3	2,3	3,0	7,1	0,9
Чай с сахаром	200	0,1	0	12,8	51,5	1,0	25,3	5,4	4,4	8,2	0,9	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1
Итого:	260	9,2	10,7	24,6	340,7	2,4	50,3	7,1	16,7	9,0	1,6	3,3	2,3	3,0	7,2	1,0