



Примерное меню школьных обедов 11-17 лет

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 <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	PP	C	
<b>ДЕНЬ 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)</b>																	
<b>Обед</b>																	
Борщ	250	66,2	18,6	10,1	101,5	62,5	245,5	39,1	23,8	82,6	288,9	65,9	122,0	0,1	112,0	0,5	
Макаронны	150	2,3	4,4	19,4	143,7	0,9	12,6	0,8	12,4	39,5	0,3	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	
Упаш	50	20,1	20,3	2,3	74,9	410,8	18,5	33,8	219,0	3,1	0,0	1,8	0,0	0,1	0,0	0,0	
Салат из кукурузы	60	12,80	1,6	5	34,6	0,9	0,0	0,5	0,7	12,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
С/фрукты	200	0,3	0,6	21,3	128,0	2,2	215,1	20,5	13,1	18,2	0,4	0,0	0,1	0,0	0,3	0,0	
Хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99,0	12,8	2,6	14,0	20,0	26,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	
<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>122,6</b>	<b>61,3</b>	<b>70,9</b>	<b>581,7</b>	<b>490,1</b>	<b>494,3</b>	<b>108,7</b>	<b>289,0</b>	<b>129,9</b>	<b>295,5</b>	<b>67,7</b>	<b>122,1</b>	<b>0,2</b>	<b>113,3</b>	<b>0,5</b>	

Наименование блюд	Выход д, гр.	Содержание пищевых			Энерге тическ	Содержание минеральных веществ, мг							Содержание витаминов, мг				
		Белки	Жиры	Углево ды		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	PP	C	
<b>День 2</b>																	
<b>Обед</b>																	
Суп с макаронными изделиями	250	4,6	7,4	14,7	147,1	12,8	124,8	46,1	29,5	82,2	1,5	0,2	0,1	0,1	0,2	0,0	
Гречка по-купечески	200	11,1	12,9	9,3	197,8	2,6	2,3	41,9	37,3	16,6	1,1	6,1	1,6	1,0	1,3	1,1	
Хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99,0	12,8	2,6	14,0	20,0	26,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	
Салат из свеклы	60	0,0	0,2	0,5	3,9	33,3	42,3	6,9	4,2	7,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	
Кисель	200	3,8	0,5	24,6	87,9	0,1	0,2	0,1	0,6	12,5	1,9	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	





Венигрет	60	0,4	0,1	1,5	6,9	2,8	1,0	0,0	0,0	0,1	0,3	2,0	3,9	3,0	6,0	0,0
Хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99,0	12,8	2,6	14,0	20,0	26,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0
Морс	200	0,1	0,0	11,6	37,4	32,0	12,9	8,4	3,8	3,3	0,1	0,0	0,1	0,1	1,3	10,4
<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>29,5</b>	<b>25,9</b>	<b>62,4</b>	<b>617,4</b>	<b>61,9</b>	<b>184,1</b>	<b>75,8</b>	<b>58,7</b>	<b>142,2</b>	<b>3,4</b>	<b>16,2</b>	<b>4,2</b>	<b>3,7</b>	<b>8,5</b>	<b>21,0</b>

Наименование блюд	Выход д, гр.	Содержание пищевых			Энерге тическ ая	Содержание минеральных веществ, мг							Содержание витаминов, мг				
		Белки	Жиры	Углево ды		Na	K	Са	Mg	P	Fe	A	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	PP	C	
<b>День 5</b>																	
<b>Обед</b>																	
Щи из свежей капусты	250	1,8	4,1	3,3	170	12,6	2,8	2,1	14,1	56,9	2,1	0	0	0	0	0	
Картофель отварной	150	2,0	3,0	13,4	188,2	12,3	50,8	21,8	64,1	0,8	17,0	0,1	0,1	1,1	1,3	0,0	
Сельдь соленая	50	15,6	17,8	3,8	180,3	13,2	6,6	8,8	2,0	23,6	0,3	4,2	0,0	0,0	0,0	0,0	
Хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99,0	12,8	2,6	14,0	20,0	26,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	
Салат из зеленого горошка	60	2,1	8,1	9,8	12,6	0,2	0,1	43,0	21,8	43,7	0,7	0,0	0,4	0,1	0,1	0,1	
Шиповник	200	0	0,0	29,2	116,8	0,1	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,1	
<b>Σ</b>																	
<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>42,4</b>	<b>48,8</b>	<b>72,3</b>	<b>766,9</b>	<b>51,2</b>	<b>63,2</b>	<b>89,7</b>	<b>122,0</b>	<b>151,0</b>	<b>21,0</b>	<b>4,3</b>	<b>0,5</b>	<b>1,2</b>	<b>1,9</b>	<b>2,2</b>	
<b>День 6 (понедельник)</b>																	
<b>Обед</b>																	
Свекольник	250	2,6	2,8	18,9	213,4	1,3	3,3	4,4	6	2,9	3,1	2,6	2,1	4,4	8,9	0,1	
Гречка	150	11,1	12,9	9,3	197,8	2,6	2,3	41,9	37,3	16,6	1,1	1,6	1	1,3	1,1	9	
Гуляш	50	14,21	16,23	271,9	74,9	410,82	18,59	33,78	219	3,12	0,0	1,86	0,08	0,17	5,2	2	
Салат из капусты с морк	60	0,86	3,65	4,5	42,26	9	12	0,9	0	1,3	0	0	0,9	0,8	0,8	0,1	

Хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99	12,8	2,6	14	20	26	0,9	0	0	0	0,5	0
Кисель	200	3,8	0,5	24,6	87,9	0,1	0,2	0,1	0,6	12,5	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Σ																
Итого:	760	53,5	51,9	342,0	715,3	436,6	39,0	95,1	282,9	62,4	7,0	6,1	4,1	6,7	16,5	11,2

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 <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	PP	C	
<b>День 7</b>																	
Суп перловый	250	9,8	14,1	19,9	276,2	19	10,5	17,5	12,6	1,4	1,5	3,5	1,7	1,5	3	2,8	
Рис	150	12	19,4	6,1	247,2	55	317,4	42,6	21,5	146,7	2	44,7	0,1	0,1	3	10,4	
Гуляш	50	14,21	16,23	271,91	410,82	18,59	33,78	219,06	3,12	0	1,86	0,08	0,17	5,2	2	1,9	
Хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99,0	12,8	2,6	14,0	20,0	26,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	
С/фрукты	200	3,8	0,50	24,6	99,0	12,8	2,6	3,3	1,4	2,7	3,5	8,1	0,9	0,9	0,2	0,3	
Огурец консервированный	60	0,79	10,07	2,68	104,2	0,0	0,0	19,1	12,3	35,2	0,5	0,0	0,0	0,0	0,3	30,9	
Итого:	760	61,5	76,1	338,0	1 236,4	118,2	366,9	315,5	71,0	212,0	10,3	56,4	2,9	7,7	9,0	46,3	

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 <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	PP	C	
<b>День 8</b>																	
Суп гороховый	250	9,8	14,1	19,9	276,2	19	10,5	17,5	12,6	1,4	1,5	3,5	1,7	1,5	3	2,8	
Капуста тушонная	200	2,05	3,96	16,12	108	18	8,3	11,2	0,2	1,9	0	0	0	0,07	0	14,7	
Хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99,0	12,8	2,6	14,0	20,0	26,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	
Салат из кукурузы	60	2	4,5	9,1	85,0	0,1	0,0	57,2	6,9	144,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Кисель	200	0,1	0,0	11,6	37,4	32,0	12,9	8,4	3,8	0,1	0,0	0,1	0,1	1,3	1,5	10,4	
Итого:	760	34,9	38,4	69,5	605,6	81,9	34,3	108,3	43,5	173,4	2,8	3,6	1,8	2,9	5,0	27,9	



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 <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	PP	C	
<b>День 9</b>																	
Суп крестьянский	250	1,81	4,13	3,38	260	12,6	2,8	2,1	14,1	56,9	2,1	0	0	0	0		
Ленивые голубцы	200	4,8	17,1	34,5	200,0	134,0	12,0	5,9	0,9	12,6	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
Свекла	60	0,36	0,05	1,13	6,3	1,2	15,0	10,4	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	4,5		
Морс из ягод	200	6	0,3	12,4	45,3	12,9	2,6	14,0	20,0	26,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,1		
Хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99,0	12,8	2,6	14,0	20,0	26,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0		
<b>Σ</b>																	
<b>Итого:</b>	760	<b>33,9</b>	<b>37,4</b>	<b>64,2</b>	<b>610,6</b>	<b>173,5</b>	<b>35,0</b>	<b>46,4</b>	<b>55,0</b>	<b>121,8</b>	<b>14,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,5</b>	<b>4,6</b>	

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 <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	PP	C	
<b>День 10</b>																	
<b>Обед</b>																	
Уха из сайры	250	1,8	4,1	3,3	260,0	12,9	2,8	2,1	56,9	3,9	2,1	0,1	0,1	0,0	0,0		
Картофельное пюре	200	1,8	4,6	8,3	180,9	0,1	0,0	0,0	45,7	12,0	6,0	1,2	1,9	0,9	0,0		
Гуляш	50	11,8	14,8	2,6	165,4	42,0	25,4	9,8	17,2	12,8	1,9	0,0	0,1	0,1	3,1	2,4	
Хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99,0	12,8	2,6	14,0	20,0	26,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0		
Салат из капусты	60	0,86	3,65	4,5	42,26	9	12	0,9	0	1,3	0	0	0,9	0,8	0,1		
Шиповник	200	0,1	0,0	11,6	37,4	32,0	12,9	8,4	3,8	0,1	0,0	0,1	0,1	1,3	1,5	10,4	
<b>Итого:</b>	810																
		<b>37,3</b>	<b>43,0</b>	<b>43,1</b>	<b>785,0</b>	<b>108,8</b>	<b>55,7</b>	<b>35,2</b>	<b>143,6</b>	<b>56,1</b>	<b>10,9</b>	<b>1,4</b>	<b>3,1</b>	<b>2,2</b>	<b>5,4</b>	<b>12,9</b>	