

Утверждаю:



Примерное десятидневное меню

для детей

возрастная категория 11 лет и старше

2024-2025 учебный год

Возрастная категория 11 лет и старше

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность(к/кал)	Вита мины				Минеральные вещества (мг)			
			Б, г	Ж, г	У, г		В 1 (мг)	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
171	Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром	200	9,86	9,87	452	325	0,26	0	1	0,05	132	179	52	36
452	Печенье сдобное	100	6,5	3,25	51,2	225,3	0	0	0	0	0	0	0	97
	Кефир "Снежок"	200	5,22	4,5	7,2	95,4	4,86	1,44	4,32	0	21,6	7,2	6,3	108
	Хлеб пшеничный	50	6,8	1,7	31	115,5	2	0	0	0	15,3	100,1	40,3	1,16
	Итого за прием		28,38	19,32	541,4	761,2	7,12	1,44	5,32	0,05	168,9	286,3	98,6	242,2
	Обед													
19	Салат зеленый с огурцами и помидорами	100	1,7	10	6,7	123,3	0,08	40	0,03	0,36	148	120	25,6	0,6
81	Борщ	250	8,1	24,1	60,25	410	6,7	11,8	20	14,6	4	40	15,4	119
284	Картофельная запеканка с говядиной	280	30,8	23,1	34,3	349,4	13,7	14,4	23	16,2	4,6	43	17,7	189
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0,04	11	0	0	0,6	4	5,6	1,8
	Банан свежий	100	1,5	0,5	21	96	2,7	11	2,2	2,7	0,8	4,5	11	3,3
	Хлеб пшеничный	50	6,8	1,7	31	115,5	2	0	0	0	15,3	100,1	40,3	1,16
	Итого за прием		49	59,4	168,25	1154,2	25,2	88,2	45,23	33,86	173,3	311,6	115,6	314,9
	Итого за день		72,38	78,72	709,7	1915,4	28	78,64	48,32	31,21	329,2	513,4	171	553

Возрастная категория 11 лет и старше

8 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность(к/кал)	Вита мины				Минеральные вещества (мг)			
			Б, г	Ж, г	У, г		В 1 (мг)	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
171	Каша из пшена с маслом и сахаром	200	13	13,6	55,1	310,7	0,1	0,02	0	0	0	0	0,02	100
399	Блинчики с повидлом	100	7,3	7,2	49,7	212	0	0	0	0	0	0	0	16
378	Чай с молоком	200	1,9	2,13	23,6	121	1,4	0,8	1,2	0,2	6,6	2,4	4	11,2
	Итого за прием	500	22,2	22,93	128,4	643,7	1,5	0,82	1,2	0,2	6,6	2,4	4,02	127,2
	Обед													
45	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,4	4,6	10,3	88	0,1	0	0,12	0,01	0,04	0,02	0,04	37
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	250	9,5	6,6	23,3	286	3,3	4,4	44	2,7	1	6,7	3,3	109
302	Каша перловая рассыпчатая	180	7,08	7,5	56,9	255,6	0,02	0	0,01	0	0,003	0,1	0	134
252	Сосиска отварная	100	11	23,9	0,4	261	13	0	0	2,7	3,5	23	5	10
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0,04	11	0	0	0,6	4	5,6	1,8
	Хлеб пшеничный	50	6,8	1,7	31	115,5	2	0	0	0	15,3	100,1	40,3	1,16
	Яблоко	100	1,2	1,1	39,1	52	3,6	11	0,6	2,6	2,1	6,9	2,3	12
	Итого за прием		37,08	45,4	176	1118,1	22,1	26,4	44,73	8,01	22,543	140,8	56,54	305
	Итого за день		59,28	68,33	304,4	1761,8	9,76	27,22	45,9	5,51	19	80,22	39,46	433

