

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда, мл или г | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | № ТК |
| белки | жиры | углеводы |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День 1 |
| Обед | Салат картофельный с огурцами солеными | 60 | 0,9 | 4,1 | 6,1 | 65,4 | 1.9 |
| Суп с макаронными изделиями | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,80 | 2.18 |
| Пюре картофельное  | 150 | 3,51 | 11,6 | 5,1 | 132,6 | 7.2 |
| Котлета мясная (куриная) | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,7 |  228,75 | 6.1 |
| Кисель из сушеных яблок | 200 | 0,4 | 0 | 39,2 | 159,0 | 8.4 |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,4 | 11,0 | 56,0 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 63,0 |  |
| Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 8.1 |
| Итого за обед |  | 26,20 | 26,82 | 115,81 |  821,65 |  |
| норма |  |  | 23–27 | 23,7–28 | 100–117 | 705–822 |  |
| День 2 |
| Обед  | Огурцы натуральные свежие | 60 | 0,5 | 0 | 2,0 | 9,6 | 1.4 |
| Борщ с капустой и картофелем | 250/10 | 2,0 | 5,9 | 14,6 | 125,2 | 2.11 |
| Макаронные изделия отварные  | 150 | 5,4 | 4,8 | 28,6 | 179,4 | 7.7 |
| Биточки рыбные из минтая с маслом | 75/5 | 11,1 | 12,25 | 8,7 | 205,5 | 5.1 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0 | 29,0 | 117,0 | 8.2 |
| Масло сливочное (порциями) | 5 | 0,1 | 3,6 | 0,1 | 33,0 | 1.3 |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,4 | 11,0 | 56,0 | 10.1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 63,0 | 10.2 |
| Банан  | 150 | 2,25 | 0,75 | 31,5 | 144 |  |
| Итого за обед |  | 32,55 | 28,95 |  142,3 | 932,7 |  |
| норма |  |  | 23–27 | 24–28 | 100–117 | 705–822 |  |
| День 3 |
| Обед | Салат витаминный | 100 | 0,8 | 7 | 5,8 | 90 | 1.17 |
| Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,49 |  5,28 | 16,33 |  134,75 | 2.3 |
| Шницель мясной( из мяса кур) | 100 | 2,4 | 5,5 |  8,8 | 104,7 | 6.1 |
| Каша рассыпчатая гречневая  | 150 | 7,5 | 6,3 | 40,7 | 249,6 | 7.4 |
| Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3,2 | 26,7 | 150,8 | 9.4 |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,4 | 11,0 | 56,0 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 63,0 |  |
| Итого за обед |  | 23,69 | 20,98 | 122,23 | 848,75 |  |
| норма |  |  | 23–27 | 24–28 | 100–117 | 705–822 |  |
| День 4 |
| Обед  | Овощи соленые | 60 | 0,7 | 0,1 | 3,5 | 18,0 | 1.5 |
| Суп картофельный | 250 | 2,4 | 2,8 | 24,4 | 132,0 | 2.7 |
| Плов из птицы | 180 | 20,30 | 17,0 | 35,69 | 386,0 |  |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 13,3 | 52,6 | 9.1 |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,4 | 11,0 | 56,0 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 63,0 |  |
| Банан  | 150 | 2,25 | 0,75 | 31,5 | 144 |  |
| Итого за обед |  | 29,55 | 21,35 | 132,29 | 851,60 |  |
| норма |  |  | 23–27 | 24–28 | 100–117 | 705–822 |  |
| ***День 5*** |
| Обед | Салат из свеклы с огурцами солеными | 60 | 1,1 | 3,6 | 6,4 | 55,8 | 1.10 |
| Суп с пшеном | 250 | 3,0 | 5,7 | 19,1 | 139,0 | 2.13 |
| Гуляш из мяса кур | 100 | 17,0 | 6,4 | 3,3 | 161,0 | 6.2 |
| Пюре картофельное  | 150 | 3,51 | 11,6 | 5,1 | 132,6 | 7.2 |
| Сок яблочный | 200 | 1 | 0 | 24,4 | 101,6 | 9.6 |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,4 | 11,0 | 56,0 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 63,0 |  |
| Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 8.1 |
| Итого за обед |  | 29,91 | 28,60 | 96,90 | 779,5 |  |
| норма |  |  | 23–27 | 24–28 | 100–117 | 705–822 |  |
| День 6 |
| Обед | Овощи соленые | 60 | 0,5 | 4,2 | 6,2 | 64,6 | 1.14 |
| Суп картофельный с крупой (гречка) | 250 | 2,2 | 2,8 | 20,6 | 116,5 | 2.8 |
| Макаронные изделия отварные  | 150 | 5,4 | 4,8 | 28,6 | 179,4 | 7.7 |
| Биточки рыбные из минтая с маслом | 75/5 | 11,1 | 12,25 | 8,7 | 205,5 | 5.1 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 13,3 | 52,6 | 9.1 |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,4 | 11,0 | 56,0 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 63,0 |  |
| Сыр (порциями) | 15 | 3,6 | 4,4 | 0 | 54,6 | 1.2 |
| Итого за обед |  | 26,7 | 26,4 | 98,4 |  792,20 |  |
| норма |  |  | 23–27 | 23,7–28 | 100–117 | 705–822 |  |
| День 7 |
| Обед  | Винегрет овощной | 80 | 1,12 | 2,1 | 6,9 | 50,4 | 1.18 |
| Суп картофельный  | 250/10 | 2,8 | 3,8 | 13,6 | 96,9 | 2.9 |
| Котлеты рубленые из птицы  | 100 | 14,7 | 12,2 | 22,1 | 252,0 | 6.1 |
| Рис припущенный  | 150 | 3,6 | 4,8 | 39,3 | 214,0 | 7.5 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0 | 29 | 117,0 | 8.2 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 63,0 |  |
| Банан  | 150 | 2,25 | 0,75 | 31,5 | 144 |  |
| Итого за обед |  | 26,77 | 23,95 |  155,3 | 937,3 |  |
| норма |  |  | 23–27 | 24–28 | 100–117 | 705–822 |  |
| День 8 |
| Обед | Овощи соленые | 60 | 0,5 | 4,2 | 6,2 | 64,6 | 1.14 |
| Борщ с капустой и картофелем | 250/10 | 2,0 | 5,9 | 14,6 | 125,2 | 2.11 |
| Гуляш из мяса кур | 100 | 17,0 | 6,4 | 3,3 | 131,0 | 6.2 |
| Каша рассыпчатая гречневая  | 150 | 7,5 | 6,3 | 40,7 | 249,6 | 7.4 |
| Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3,2 | 26,7 | 150,8 | 9.4 |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,4 | 11,0 | 56,0 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 63,0 |  |
| Итого за обед |  | 34,5 | 26,70 | 115,4 | 840,2 |  |
| норма |  |  | 23–27 | 24–28 | 100–117 | 705–822 |  |
| День 9 |
| Обед | Салат из соленых огурцов с луком  | 60 | 0,6 | 3,0 | 2,6 | 40,0 | 1.8 |
| Суп с фасолью | 250 | 7,3 | 5,3 | 22,7 | 168,8 | 2.17 |
| Жаркое по-домашнему  | 240 | 12,7 | 13 | 23,3 | 292,5 | 6.7 |
| Кофейный напиток  | 200 | 3,6 | 2,7 | 28,4 | 152,0 | 9.5 |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,4 | 11,0 | 56,0 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 63,0 |  |
| Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 8.1 |
| Итого за обед |  | 28,5 | 25,10 | 120,2 | 856,6 |  |
| норма |  |  | 23–27 | 23,7–28 | 100–117 | 705–822 |  |
| День 10 |
| Обед | Салат из свеклы отварной  | 60 | 1,0 | 3,6 | 6,6 | 62,4 | 1.15 |
| Суп картофельный с крупой (рис) | 250 | 1,6 | 5,1 | 16,5 | 118,0 | 2.5 |
| Цыпленок тушеный в соусе | 100 | 13,7 | 15,5 | 3,3 | 208,0 | 6.12 |
| Макаронные изделия отварные  | 150 | 5,4 | 4,8 | 28,6 | 179,4 | 7.7 |
| Кисель из сушеных яблок | 200 | 0,4 | 0 | 39,2 | 159,0 | 8.4 |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,4 | 11,0 | 56,0 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 63,0 |  |
| Итого за обед |  | 25,80 | 29,70 | 118,1 | 845,80 |  |
|  |  |  | 23–27 | 23,7–28 | 100–117 | 705–822 |  |

Примечание: меню составлено в соответствии со сборником рецептур и кулинарных изделий для питания школьников 2011г.-Под ред. М.П.Могильного