

**Примерное сбалансированное меню питания школьников на 14 дней.
Сборник под ред. М.П. Могильного М.ДеЛи Утверждено ГУ НИИ питания РАМН РФ.
Осенне -зимний период**

№ рец.	Наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1 день													
Завтрак 11-18 лет													
241	Мясо отварное со свежим	50\20	11,32	32,34	25	187,5	0,09	2,6	0,01	118,5	81	10	0,9
174	Каша рисовая с маслом	200/15	3,6	4,2	25,4	241,5	0,06	0,2	0,001	212,1	37,6	8,4	0,81
379	Кофейный напиток с мо	200	2,6	6,1	13,1	133,2	0,02	1,33	0,001	132	111	25,5	2
3	Бутерброд с сыром	50	4	2,7	43,3	370	0,01	57	0,002	65	44	0,6	9
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	9	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
			24,3	47,08	127,8	1010,96							
обед 11-18 лет													
46	Салат из св.капусты с яблоком	100	2,6	5	3,1	69	0,035	19,6	0,002	134,5	22,7	13	0,46
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,3	2,8	6,3	198	0,08	18,4	0,003	233	47	22,5	0,83
290	331 Птица тушеная в сметанном соусе	100/50	16,3	15,4	2,4	148	0,12	6,76	0,01	5,85	46	33	0,9
171	Каша рассып.перловая	200	16,5	18	26,9	205,4	0,2	2	0,004	214,6	210	140	5
ПР	Сок фруктовый	200	0,6	0,2	18,5	76	4	124	0,1	64	10	2	2
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,58	1,4	4,8	140,28	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Выпечка	75	2,4	1,16	3,6	160,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	150	1,8	1,9	3,2	124,2		14	0,01	68	4	24	1,9
	итога		45,08	45,86	68,8	1120,88							

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		ккал	Б1	С	А	Са	Р	Mg
		гр.											
2 день													
Завтрак 11-18 лет													
14	Масло порциями	15	0	15,4	3	348,0	0,15	0,1	0,002	124	268	34,2	2,8
259	Жаркое по -домашнему	150\100	27,3	8,3	37	384,4	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
382	Какао с молоком	200	0,53	0,1	32,4	84	0,7	12	0,01	18	14	2	6
ПР	Хлеб ржаной	40	1,2	0,58	18	64,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,58	1,16	17	93,52	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
			30,61	25,54	107,4	973,9							
обед 11-18 лет													
67	Винегрет овощной	100	1,13	4,8	22,6	142	0,001	5	0,003	28	32	16,5	1,5
102	Суп с бобовыми	250	9	12	6,2	24,6	135	4,5	0,003	23	46	19	0,9
260	Гуляш	100\50	9,8	9,5	4,2	320	0,52	0,8	0,06	48	12	19	0,8
304	Рис отварной	150	5,6	8,9	12	220	0,03	46	0,001	102	89	16	0,5
377	Чай с лимоном	200	0,2	1	13,6	56	0,002	12	0,001	14	0	0	0,1
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,58	1,4	4,8	140,28	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Выпечка	75	2,4	1,16	3,6	160,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	фрукты	150	2,4	1,8	4,5	46	0,2	2,01	0,002	4,2	21,8	6,8	1,9
итого			33,11	40,56	71,5	1108,88							

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества ()			
			гр.	Б	Ж		У	ккал	Б1	С	А	Са	Р
3 день													
Завтрак 11-18 лет													
15	Сыр порциями	15	5,6	3,5	8,5	252,6	0,2	2,5	0,001	132	123	28	1,8
268/330	Котлеты с соусом	100/50	18	16	30	322	0,08	24	0,001	34	140	28	42
309	Макароны отварные	200	8,2	8,9	21	234,2	0,2	0,5	0,001	10	0,5	23	0,5
379	Кофейный напиток с мо.	200	2,6	6,1	13,1	133,2	0,02	1,33	0,001	132	111	25,5	2
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	18	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	17	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
			37,18	36,24	107,6	1020,8							
обед 11-18 лет													
40	Салат картофельный с зеленым горошком	100	1,2	2,1	10,5	83,9	0,01	3	0,003	30	56	39	0,8
96	Рассольник Ленинградск	250	1,4	1,9	22,2	91,2	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100/50	24	24	30	241,5	0,08	24	0,001	34	140	28	42
312	Пюре картофельное	200	9,9	13,9	46	205,8	0,2	0,5	0,001	10	0,5	23	0,5
350	Кисель фруктовый пр.пр	200	0,07	0,04	13,5	89,6	0	1,8	0,002	10	5	0,34	0,06
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,58	1,4	4,8	140,58	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	40	2,4	1,16	3,6	64,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Выпечка	75	2,5	2,5	12	160		14	0,01	68	4	24	1,9
итого			44,05	47	142,6	1076,58							

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			гр.	Б	Ж		У	ккал	Б1	С	А	Са	Р
4 день													
Завтрак 11-18 лет													
223	Запеканка из творога со сг.молоком	150	19	21	63	278,2	0,2	4,2	0,02	221	315	79	2,1
1	Бутерброд с маслом	10\30	4,6	5,9	9,8	278,5	0,001	2,4	0,001	176	102	7,2	2
388	Напиток из шиповника	200	5,8	8,3	34	110,3	0,02	1,33	0,001	132	111	25,5	2
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	18	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	17	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
			32,18	36,94	141,8	745,76							
обед 11-18 лет													
52	Салат из отварной свеклы	100	1,5	1,8	6,8	70,5	0,035	19,6	0,002	134,5	22,7	13	0,46
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,9	4,9	8,3	107,5	0,08	18,4	0,003	233	47	22,5	0,83
290\331	Птица тушеная в соусе	100/50	16,3	15,4	2,4	243	0,12	6,76	0,01	5,85	46	33	0,9
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	3,5	2,33	19,3	209	0,1	5	0,002	38	76	48	0,8
348	Компот из изюма	200	1,4	0,2	9,6	110	0,02	14	0,01	140	48	26	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,58	1,4	4,8	140,58	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	40	2,4	1,16	3,6	64,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	150	2,5	3	12	124		14	0,01	68	4	24	1,9
			32,08	30,19	66,8	1068,58							
	Итого		64,16	30,19	133,6	2137,16							

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			гр.	Б	Ж		У	ккал	Б1	С	А	Са	Р
5 день													
Завтрак 11-18 лет													
279\330	Тефтели с соусом	90\50	22,4	21,3	7,5	284,5	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
321	Капуста тушеная	200	7,2	8,3	89	198,5	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
415	Крендель сахарный	50	5,8	8,3	34	89,5	0,01	10	0,002	139	96	18	14
377	Чай с лимоном	200	0,53	0,1	40	97,4	0,7	12	0,01	18	14	2	6
ПР	Хлеб ржаной	40	1,2	0,58	18	64,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
2	Бургерброд с повидлом	55	3,11	10,61	50,98	307,75	0,001	2,4	0,001	176	102	7,2	2
			40,24	49,19	239,48	1041,65							
обед 11-18 лет													
56	Салат овощной с яблоком	100	1,2	40,5	10,5	83	0,01	3	0,003	30	56	39	0,8
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,3	2,8	6,3	198	0,08	18,4	0,003	233	47	22,5	0,83
256	Мясо тушеное	100/50	28	24	30	421	0,08	24	0,001	34	140	28	42
309	Макароны отварные	200	7,6	4,9	23	251	0,2	0,5	0,001	10	0,5	23	0,5
349	Компот из сух/фруктов	200	0,07	0,04	23,5	111,06	0	1,8	0,002	10	5	0,34	0,06
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,58	1,4	4,8	64,0	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	40	2,4	1,16	3,6	93,52	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
	Фрукты	150	0,28	0,78	27	98		12	0,1	80		4	2
	Выпечка	75	2,5	2,5	12	160		14	0,01	68	4	24	1,9
			44,43	78,08	140,7	1479,58							
			91,36	156,16	281,4	2959,16							

№ рец.	Наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
6 день													
Завтрак 11-18 лет													
291\265	Плов	250	10,3	10,8	28,8	278,2	0,04	5,2	0,001	19	69	18,5	0,05
14	Масло сливочное	15	0	15,4	3	348,0	0,09			118,5	81	10	0,9
382	Какао с молоком	200	4,2	4,5	36,8	143,3	0,01	1,25	0,002	158,6	132,5	29,3	1,4
ПР	Хлеб ржаной	40	1,2	0,58	18	64,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,58	18	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
			16,9	31,86	104,6	880,26							
обед 11-18 лет													
53	Салат из свеклы отварной с зеленым горошком	100	1,5	4,9	6,8	164,2	0,035	19,6	0,002	134,5	22,7	13	0,46
108/109	Суп картофельный с клецками	250	1,9	4,9	18,3	154,8	0,08	18,4	0,003	233	47	22,5	0,83
268\330	Котлеты с соусом	100\50	14,7	17	29	392	0,1	0,48	0,006	59	187	126	0,86
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	3,5	2,33	29,3	106,4	0,1	5	0,002	38	76	48	0,8
342	Компот из свежих фруктов	200	1,4	0,2	29,6	46,7	0,02	14	0,01	140	48	26	0,2
ПР	Хлеб ржаной	60	2,58	1,4	4,8	64,0	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,4	1,16	3,6	93,52	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	150	2,5	3	12	124		14	0,01	68	4	24	1,9
	Выпечка	75	2,5	2,5	12	160		14	0,01	68	4	24	1,9
	итого		32,98	37,39	145,4	1305,62							

№ рец.	Наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
7 день													
Завтрак 11-18 лет													
223	Запеканка из творога со сгущ.молоком	150	19	21	63	278,2	0,2	4,2	0,02	221	315	79	2,1
120	Суп молочный с макарон	250	3,6	4,2	25,4	241,5	0,06	0,2	0,001	212,1	37,6	8,4	0,81
376	Чай с сахаром	200	1,58	1,4	19,6	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	1,2	0,58	18	64,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,58	1,16	17	93,52	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
													0,22
			26,96	28,34	143	723,98							
обед 11-18 лет													
67	Винегрет овощной	100	1,13	4,8	11,6	74,24	0,001	5	0,003	28	32	16,5	1,5
84	Борщ с фасолью ,картофелем	250	9	12	22	238,8	0,07	4,5	0,003	23	46	19	0,9
234\331	Биточки рыбные	100\50	20,9	13,9	46	241,5	0,52	0,8	0,06	48	12	19	0,8
312	Пюре картофельное	200	9,9	13,9	46	205,8	0,2	0,5	0,001	10	0,5	23	0,5
350	Кисель из конц.пр.пр-ва	200	0,16	0,16	23,8	97	0,002	12	0,001	14	0	0	0,1
ПР	Хлеб ржаной	60	2,58	1,4	4,8	64,0	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,4	1,16	3,6	93,52	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
	Фрукты	180	0,28	0,78	27	52		12	0,1	80		4	2
	Выпечка	75	2,5	2,5	12	160		14	0,01	68	4	24	1,9
	Итого		48,85	50,6	196,8	1226,86							

№ рец.	Наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
9 день													
Завтрак 11-18 лет													
174	Каша вязкая молочная и	200/10	3,6	4,2	25,4	227,5	0,06	0,2	0,001	212,1	37,6	8,4	0,81
210	Омлет натуральный	150	17,1	21,2	42,2	78,9	0,04	5,2	0,001	19	69	18,5	0,05
15	Сыр порциями	20	3,6	19,1	34,2	252,6	0,06	0,2		212,1	37,6	8,4	0,81
382	Какао с молоком	200	4,2	4,5	36,8	324	0,01	1,25	0,002	158,6	132,5	29,3	1,4
ПР	Хлеб ржаной	40	1,2	0,58	18	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,58	1,16	17	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
			31,28	50,74	173,6	961,76							
обед 11-18 лет													
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,2	40,5	10,5	83	0,01	3	0,003	30	56	39	0,8
82	Борщ с капустой,картофелем	250	1,4	3,9	6,3	171,5	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
260	Гуляш	100/50	28	24	30	221,4	0,08	24	0,001	34	140	28	42
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	7,6	4,9	23	251	0,2	0,5	0,001	10	0,5	23	0,5
388	Напиток из шиповника	200	0,07	0,04	23,5	111,06	0	1,8	0,002	10	5	0,34	0,06
ПР	Хлеб ржаной	60	2,58	1,4	4,8	64,0	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,4	1,16	3,6	93,52	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
пр	Кисломолочный продукт	150	0,28	0,78	27	116		12	0,1	80		4	2
	ИТОГО :		43,53	76,68	128,7	1111,48							

№ рец.	Наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
10 день													
Завтрак 11-18 лет													
268\330	Котлета с соусом	100\50	7,4	7,5	10,7	179,5	0,08	24	0,001	34	140	28	42
312	Пюре картофельное	200	3,6	5,1	22,5	220	0,03	46	0,001	102	89	16	0,5
1	Бутерброд с маслом	15/50	2,6	8,8	14,3	148,0	0,15	0,1	0,002	124	268	34,2	2,8
376	Чай с сахаром	200	0,16	0,16	23,8	97	0,002	12	0,001	14	0	0	0,1
ПР	Хлеб ржаной	40	1,2	0,58	18	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,58	1,16	17	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
			16,54	23,3	106,3	723,26							
обед 11-18 лет													
ПР	Салат из морской капуст	100	1,5	4,9	6,8	181	0,035	19,6	0,002	134,5	22,7	13	0,46
96	Рассольник Ленинградск	250	1,4	1,9	22,2	91,2	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
229	Рыба тушеная с овощами	100/50	14,7	17	21	243	0,1	0,48	0,006	59	187	126	0,86
309	Макароны отварные с маслом	200	13,5	22,33	29,3	209	0,1	5	0,002	38	76	48	0,8
349	Компот из сухофруктов	200	1,4	0,2	29,6	110	0,02	14	0,01	140	48	26	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,58	1,4	4,8	64,0	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	40	2,4	1,16	3,6	93,52	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	150	2,5	3	12	124		14	0,01	68	4	24	1,9
	Выпечка	75	2,5	2,5	12	160		14	0,01	68	4	24	1,9
	итого		42,48	54,39	141,3	1275,72							

№ рец.	Наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
11 день													
Завтрак 11-18 лет													
287\331	Голубцы с мясом и рисом	120\50	19	21	63	278,2	0,2	4,2	0,02	221	315	79	2,1
1	Бутерброд с маслом	15\50	4,6	5,9	9,8	370	0,001	2,4	0,001	176	102	7,2	2
376	Чай с сахаром	200	5,8	8,3	34	143,3	0,02	1,33	0,001	132	111	25,5	2
ПР	Хлеб ржаной	40	1,2	0,58	18	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,58	1,16	17	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
			32,18	36,94	141,8	870,26							
обед 11-18 лет													
52	Салат из отварной свеклы	100	1,5	1,8	6,8	105	0,035	19,6	0,002	134,5	22,7	13	0,46
101	Суп картофельный с крупой	250	1,9	4,9	8,3	238,8	0,08	18,4	0,003	233	47	22,5	0,83
291	Плов из птицы	250	16,3	15,4	2,4	283	0,12	6,76	0,01	5,85	46	33	0,9
342	Компот из изюма	200	1,4	0,2	9,6	110	0,02	14	0,01	140	48	26	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,58	1,4	4,8	140,58	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	40	2,4	1,16	3,6	64,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	сок фруктовый	150	2,5	3	12	124		14	0,01	68	4	24	1,9
ПР	Кисломолочный продукт	150	1,8	1,9	3,2	124,2		14	0,01	68	4	24	1,9
			30,38	0	50,7	1189,58							
итого													

№ рец.	Наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
12 день													
Завтрак 11-18 лет													
279\330	Тефтели с соусом	100\50	22,4	21,3	7,5	284,5	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
321	Капуста тушеная	200	7,2	8,3	89	198,5	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
377	Чай с лимоном	200	0,53	0,1	40	97,4	0,7	12	0,01	18	14	2	6
ПР	Хлеб ржаной	40	1,2	0,58	18	64,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,58	1,16	17	93,52	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
2	Бутерброд с повидлом	55	3,11	10,61	50,98	307,75	0,001	2,4	0,001	176	102	7,2	2
			36,02	42,05	222,48	1045,67							
обед 11-18 лет													
56	Салат овощной с яблоком	100	1,2	40,5	10,5	83	0,01	3	0,003	30	56	39	0,8
108/109	Суп картофельный с клецками	250	2,3	2,8	6,3	138,8	0,08	18,4	0,003	233	47	22,5	0,83
259	Жаркое по -домашнему	150\100	27,3	8,3	37	484,2	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
349	Компот из сух/фруктов	200	0,07	0,04	23,5	111,06	0	1,8	0,002	10	5	0,34	0,06
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,58	1,4	4,8	64,0	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	40	2,4	1,16	3,6	93,52	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
	Фрукты	150	0,28	0,78	27	98		12	0,1	80		4	2
			36,13	54,98	112,7	1072,58							

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			гр.	Б	Ж		У	ккал	Б1	С	А	Са	Р
13 день													
Завтрак 11-18 лет													
291\265	Плов	150\100	10,3	10,8	28,8	278,2	0,04	5,2	0,001	19	69	18,5	0,05
14	Масло сливочное	15	0	15,4	3	117,9	0,09			118,5	81	10	0,9
382	Какао с молоком	200	4,2	4,5	36,8	143,3	0,01	1,25	0,002	158,6	132,5	29,3	1,4
ПР	Хлеб ржаной	40	1,2	0,58	18	64,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,58	18	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
			16,9	31,86	104,6	650,16							
обед 11-18 лет													
45	Салат из свежей капусты	100	1,5	4,9	6,8	164,2	0,035	19,6	0,002	134,5	22,7	13	0,46
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	4,9	18,3	154,8	0,08	18,4	0,003	233	47	22,5	0,83
256	Мясо тушеное	100\50	14,7	17	29	392	0,1	0,48	0,006	59	187	126	0,86
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	3,5	2,33	29,3	106,4	0,1	5	0,002	38	76	48	0,8
342	Компот из св. плодов	200	1,4	0,2	29,6	46,7	0,02	14	0,01	140	48	26	0,2
ПР	Хлеб ржаной	40	2,58	1,4	4,8	64,0	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,4	1,16	3,6	93,52	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	150	2,5	3	12	124		14	0,01	68	4	24	1,9
	итого		30,48	34,89	133,4	1145,62							

№ рец.	Наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
14 день													
Завтрак 11-18 лет													
260	Гуляш	90\50	19	21	63	368	0,2	4,2	0,02	221	315	79	2,1
309	Макароны отварные	200	7,6	4,9	23	251	0,2	0,5	0,001	10	0,5	23	0,5
388	Напиток из шиповника	200	5,8	8,3	34	110,3	0,02	1,33	0,001	132	111	25,5	2
ПР	Хлеб ржаной	40	1,2	0,58	18	64,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,58	1,16	17	93,52	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
15	Сыр порциями	10	5,6	3,5	8,5	252,6	0,2	2,5	0,001	132	123	28	1,8
			40,78	39,44	163,5	1139,42							
обед 11-18 лет													
67	Винегрет овощной	100	1,13	4,8	11,6	74,24	0,001	5	0,003	28	32	16,5	1,5
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,9	4,9	8,3	107,5	0,08	18,4	0,003	233	47	22,5	0,83
234\330	Биточки рыбные	100\50	20,9	13,9	46	483	0,52	0,8	0,06	48	12	19	0,8
312	Пюре картофельное	200	9,9	13,9	46	205,8	0,2	0,5	0,001	10	0,5	23	0,5
350	Кисель из конц.пр.пр-ва	200	0,16	0,16	23,8	97	0,002	12	0,001	14	0	0	0,1
ПР	Хлеб ржаной	40	2,58	1,4	4,8	64,0	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,4	1,16	3,6	93,52	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
	Фрукты	180	0,28	0,78	27	52		12	0,1	80		4	2
	ИТОГО		39,25	41	171,1	1177,06							

Примерное сбалансированное меню питания школьников на 10 дней.

Сборник под ред. М.П. Могильного М.ДеЛи Утверждено ГУ НИИ питания РАМН РФ. Весенне-летний период

11-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		ккал	Б1	С	А	Са	Р	Mg
1 день													
Завтрак 11-18 лет													
241	Мясо отварное	30	4,7	7,5	22,04	87,9	0,09			118,5	81	10	0,9
174	Каша рисовая с маслом	200	3,6	19,1	34,2	99,4	0,06	0,2		212,1	37,6	8,4	0,81
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	18	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,58	1,16	17	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
379	Кофейный напиток с мо.	200	5,8	8,3	34	143,3	0,02	1,33	0,001	132	111	25,5	2
421	Сдоба обыкновенная	60	8,9	6,8	36	106,4	0,01	57	0,002	65	44	0,6	9
обед													
71	Овощи натуральные свежие	100	1,5	4,9	6,8	48,5	0,035	19,6	0,002	134,5	22,7	13	0,46
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,9	4,9	8,3	87,2	0,08	18,4	0,003	233	47	22,5	0,83
290	331 Птица тушеная в сметанном соусе	100/50	16,5	18	26,9	205,4	0,12	6,76	0,01	5,85	46	33	0,9
171	Каша рассып.перловая	200	18,9	8,1	39,8	131	0,2	2	0,004	214,6	210	140	5
ПР	Сок фруктовый	200	0,8	0,9	12	144	4	124	0,1	64	10	2	2
ПР	Хлеб пшеничный	80	2,58	1,4	4,8	50	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	60	2,4	1,16	3,6	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	180	2,5	3	12	124		14	0,01	68	4	24	1,9
	итого		69,44	78,07	193,24	1278,73							

№ рец.	Наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
2 день													
Завтрак 11-18 лет													
14	Масло сливочное	15	16,3	15,4	4	98,2	0,15	0,1	0,002	124	268	34,2	2,8
259	Жаркое по -домашнему	200	27,3	8,3	37	220,5	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
422	Булочка ванильная	60	5,8	8,3	34	109	0,01	10	0,002	139	96	18	14
382	Какао с молоком	200	0,53	0,1	21	104	0,7	12	0,01	18	14	2	6
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	18	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,58	1,16	17	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
обед													
23	Салат из св.помидор	100	1,13	4,8	11,6	74,24	0,001	5	0,003	28	32	16,5	1,5
102	Суп с бобовыми	250	9	12	22	60	0,07	4,5	0,003	23	46	19	0,9
260	Гуляш из говядины	100	20,9	13,9	12	220	0,52	0,8	0,06	48	12	19	0,8
304/330	Рис отварной с основным соусом	200	3,6	13	48	98	0,03	46	0,001	102	89	16	0,5
377	Чай с лимоном	200	0,16	0,16	23,8	97	0,002	12	0,001	14	0	0	0,1
ПР	Хлеб пшеничный	80	2,58	1,4	4,8	50	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	60	2,4	1,16	3,6	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	фрукты	180	2,4	1,8	2,9	46	0,2	2,01		4,2	21,8	6,8	1,9
	итого		82,4	81,2	198,4	1361,4							

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества ()			
			Б	Ж	У		ккал	Б1	С	А	Са	Р	Mg
3 день													
Завтрак 11-18 лет													
15	Сыр порциями	12	5,6	3,5	8,5	52,0	0,2	2,5	0,001	132	123	28	1,8
268/330	Котлеты из говядины с соусом	100/50	28	24	30	148,6	0,08	24	0,001	34	140	28	42
309	Макароны отварные с маслом сливочным	200	7,6	4,9	23	234,2	0,2	0,5	0,001	10	0,5	23	0,5
383	Какао со сгущенным молоком	200	4,2	4,5	36,8	143,2	0,01	1,25	0,002	158,6	132,5	29,3	1,4
421	Сдоба обыкновенная	75	8,59	9,5	36,0	108,5	0	0,6	0	280	318	55	3,4
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	18	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,58	1,16	17	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
обед													
27	Салат из св.помидор со сл. перцем	100	1,2	40,5	10,5	87,9	0,01	3	0,003	30	56	39	0,8
96	Рассольник Ленинградск	250	1,4	3,9	6,3	71,2	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100/50	28	24	30	241,5	0,08	24	0,001	34	140	28	42
312	Пюре картофельное	200	3,6	5,1	22,5	145,2	0,2	0,5	0,001	10	0,5	23	0,5
350	Кисель фруктовый пр.пр.	200	0,07	0,04	23,5	89,6	0	1,8	0,002	10	5	0,34	0,06
ПР	Хлеб пшеничный	80	2,58	1,4	4,8	50	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	60	2,4	1,16	3,6	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	180	2,5	3	12	124		14	0,01	68	4	24	1,9
	итого		42,86	46,2	193,24	1378,73							

№ рец.	Наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества ()			
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
4 день													
Завтрак 11-18 лет													
223	Запеканка из творога со сг.молоком	150	19	21	63	278,2	0,2	4,2	0,02	221	315	79	2,1
1	Бутерброд с маслом	20\40	4,6	5,9	9,8	178,5	0,001	2,4	0,001	176	102	7,2	2
379	Кофейный напиток с мо.	200	5,8	8,3	34	143,3	0,02	1,33	0,001	132	111	25,5	2
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	18	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	15	1,58	1,16	17	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
	Фрукты	180	0,28	0,78	27	116		12	0,1	80		4	2
			32,46	37,72	168,8	794,76							
обед													
24	Салат из св. огурцов и помидоров	100	1,5	4,9	6,8	70,5	0,035	19,6	0,002	134,5	22,7	13	0,46
103	Суп картоф.с макар.изделиями	250	1,9	4,9	8,3	107,5	0,08	18,4	0,003	233	47	22,5	0,83
290	Птица тушеная в соусе /3	100/50	14,7	17	21	243	0,1	0,48	0,006	59	187	126	0,86
171	Каша гречневая рассыпч.	200	3,5	2,33	19,3	209	0,1	5	0,002	38	76	48	0,8
348	Компот из кураги	200	1,4	0,2	9,6	46,7	0,02	14	0,01	140	48	26	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	80	2,58	1,4	4,8	50	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	60	2,4	1,16	3,6	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
	Итого		42,86	46,2	193,24	1358,73							

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		ккал	Б1	С	А	Са	Р	Mg
		гр.											
5 день													
Завтрак 11-18 лет													
229	Рыба жарен.с овощами	100/30	16,3	15,4	2,4	148,0	0,15	0,1	0,002	124	268	34,2	2,8
312	Пюре картофельное	200	7,6	4,9	23	251	0,2	0,5	0,001	10	0,5	23	0,5
415	Крендель сахарный	60	5,8	8,3	34	89,5	0,01	10	0,002	139	96	18	14
377	Чай с лимоном	200	0,53	0,1	40	97,4	0,7	12	0,01	18	14	2	6
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	18	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,58	1,16	17	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
обед													
56	Салат овощной с яблоком	100	1,2	40,5	10,5	83	0,01	3	0,003	30	56	39	0,8
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,4	3,9	6,3	271	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
268	Котлеты из говядины с соусом 330	100/50	28	24	30	421	0,08	24	0,001	34	140	28	42
312	Пюре картофельное	200	7,6	4,9	23	251	0,2	0,5	0,001	10	0,5	23	0,5
349	Компот из сух/фруктов	200	0,07	0,04	23,5	111,06	0	1,8	0,002	10	5	0,34	0,06
ПР	Хлеб пшеничный	80	2,58	1,4	4,8	50	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	60	2,4	1,16	3,6	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
	Фрукты	180	0,28	0,78	27	116		12	0,1	80		4	2
			42,86	46,2	193,24	1378,73							

№ рец.	Наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
6 день													
Завтрак 11-18 лет													
291	Плов из птицы	200	17,1	21,2	42,2	278,2	0,04	5,2	0,001	19	69	18,5	0,05
421	Сдоба обыкновенная	60	8,9	6,8	36	106,4	0,01	57	0,002	65	44	0,6	9
14	Масло сливочное	15/30	4,7	7,5	22,04	117,9	0,09			118,5	81	10	0,9
382	Какао с молоком	200	4,2	4,5	36,8	143,3	0,01	1,25	0,002	158,6	132,5	29,3	1,4
ПР	Хлеб ржаной	40	1,2	0,58	18	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,58	1,16	17	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
обед													
71	Овощи натуральные свежие	100	1,5	4,9	6,8	48,5	0,035	19,6	0,002	134,5	22,7	13	0,46
108	Суп картофельный с клецками 109	200	1,9	4,9	18,3	154,8	0,08	18,4	0,003	233	47	22,5	0,83
274	Зразы рубленые	100	14,7	17	29	202,9	0,1	0,48	0,006	59	187	126	0,86
171	Каша гречневая рассыпч	200	3,5	2,33	29,3	106,4	0,1	5	0,002	38	76	48	0,8
342	Компот из св. яблок	200	1,4	0,2	29,6	46,7	0,02	14	0,01	140	48	26	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,58	1,4	4,8	50	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	40	2,4	1,16	3,6	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	150	2,5	3	12	124		14	0,01	68	4	24	1,9
ИТОГО			42,86	46,2	193,24	1478,73							

№ рец.	Наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
7 день													
Завтрак 11-18 лет													
223	Запеканка из творога со сг.молоком	150	19	21	63	171	0,2	4,2	0,02	221	315	79	2,1
424	Булочка домашняя	60	3,6	19,1	34,2	104,6	0,06	0,2		212,1	37,6	8,4	0,81
376	Чай с сахаром	200	1,58	1,4	19,6	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	18	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,58	1,16	17	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
обед													
19	Салат из огурцов и помид	100	1,13	4,8	11,6	74,24	0,001	5	0,003	28	32	16,5	1,5
84	Борщ с фасолью ,картофелем	250	9	12	22	87,3	0,07	4,5	0,003	23	46	19	0,9
229	Рыба тушеная с овощами	100	20,9	13,9	46	205,8	0,52	0,8	0,06	48	12	19	0,8
312	Пюре картофельное	200	3,6	5,1	22,5	145,2	0,03	46	0,001	102	89	16	0,5
350	Кисель из конц.пр.пр-ва	200	0,16	0,16	23,8	97	0,002	12	0,001	14	0	0	0,1
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,58	1,4	4,8	50	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	40	2,4	1,16	3,6	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
	Фрукты	180	0,28	0,78	27	52		12	0,1	80		4	2
	ИТОГО		42,86	46,2	193,24	1278,73							

№ рец.	Наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
9 день													
Завтрак 11-18 лет													
174	Каша вязкая молочная и	200	17,3	18,2	60,9	104,5	0,01	12	0,001	14	154	68	2,1
3	Бутерброд с сыром	15/10	3,6	19,1	34,2	68,5	0,06	0,2		212,1	37,6	8,4	0,81
382	Какао с молоком	200	4,2	4,5	36,8	324	0,01	1,25	0,002	158,6	132,5	29,3	1,4
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	18	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	15	1,58	1,16	17	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
обед													
23	Салат из помидоров	100	1,2	40,5	10,5	83	0,01	3	0,003	30	56	39	0,8
82	Борщ с капустой,картофелем	250	1,4	3,9	6,3	171,5	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
260	Гуляш из говядины	100/50	28	24	30	221,4	0,08	24	0,001	34	140	28	42
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	7,6	4,9	23	251	0,2	0,5	0,001	10	0,5	23	0,5
388	Напиток из шиповника	200	0,07	0,04	23,5	111,06	0	1,8	0,002	10	5	0,34	0,06
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,58	1,4	4,8	50	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	60	2,4	1,16	3,6	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
	Кисломолочный продукт	180	0,28	0,78	27	116		12	0,1	80		4	2
ИТОГО :													
			42,86	46,2	193,24	1394,73							

№ рец.	Наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
10 день													
Завтрак 11-18 лет													
268	Котлета из говядины	100	7,4	7,5	10,7	139,5	0,08	24	0,001	34	140	28	42
312	Пюре картофельное	200	3,6	5,1	22,5	145,2	0,03	46	0,001	102	89	16	0,5
1	Бутерброд с маслом	15/20	2,6	8,8	14,3	148,0	0,15	0,1	0,002	124	268	34,2	2,8
376	Чай с сахаром	200	0,16	0	15,1	97	0,002	12	0,001	14	0	0	0,1
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	18	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	15	1,58	1,16	17	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
обед													
19	Салат из св.помидоров,о	100	1,5	4,9	6,8	48,5	0,035	19,6	0,002	134,5	22,7	13	0,46
104/105	Суп с фрикадельками	250	7,3	8,1	24,1	191,2	0,08	18,4	0,003	233	47	22,5	0,83
229	Рыба тушеная с овощами	100/50	14,7	17	21	243	0,1	0,48	0,006	59	187	126	0,86
309	Макароны отварные с маслом	200	13,5	22,33	29,3	209	0,1	5	0,002	38	76	48	0,8
349	Компот из сухофруктов	200	1,4	0,2	29,6	46,7	0,02	14	0,01	140	48	26	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,58	1,4	4,8	50	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	60	2,4	1,16	3,6	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	180	2,5	3	12	124	0,1	14	0,01	68	4	24	1,9
	итого		42,86	46,2	163,5	1516,26							