

Утверждаю:

Директор _____

Цыбенова Б.В.

Примерное 12-дневное меню
возрастная категория: 12 лет и старше

2022-2023 уч.год

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 1														
Понедельник 1														
Завтрак														
	Каша манная молочная жидкая	200	6,11	10,72	32,38	251,00		1,17			133,77		30,12	0,47
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,04	1,59	18,24	0,02	152,22	214,40	21,34	0,48
	Сыр порционный	15	3,84	4,43	0,5	54,6	0,01	0,11	39		132	75	5,25	0,15
	Фрукты (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	60,00			34,00	17,00	13,00	0,30
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	18,30	116,00	0,10				23,00		1,50	4,40
Итого за завтрак		565	18,73	19,29	76,86	578,00	0,19	62,87	57,24	0,02	474,99	306,40	71,21	5,80

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
НЕДЕЛЯ 1														
Вторник 1														
Завтрак														
	Голень куриная отварная	100	21,1	13,6	7	206,25	0,04		20		39	143	20	1,8
	Каша гречневая	180	7,59	6,42	34,27	225,36	0,25			0,001	14,29		119,98	4,03
	Соус томатный	50	2,21	2,21	3,00	35,00	0,03	2,00			5,00			0,30
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83			14,2	48,52	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	18,30	116,00	0,10				23,00		1,50	4,40
Итого за завтрак		580	34,83	22,65	77,77	644,61	0,42	4,83	20,00	0,00	95,49	191,52	143,88	10,89

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 1														
Среда 1														
Завтрак														
	каша ячневая молочная	200	7,31	10,98	31,2	286		1,17			162,26		36,51	0,94
	чай с сахаром	200	0,05	0,01	4,95	17,5		0,8			0,13		5,25	0,01
	Кондитерские изделия	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0		12,2	0		0,6
	Яйцо куриное отварное	70	5,10	4,6	0,30	63,00	0,03		0,10		22,00	76,80	4,80	1,00
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	18,30	116,00	0,10				23,00		1,50	4,40
Итого за завтрак		550	18,56	18,89	77,05	607,60	0,13	1,97	0,10	0,00	219,59	76,80	48,06	6,95

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 1														
Четверг 1														
Завтрак														
	гуляш из курицы	100	17,2	15,6	0,2	209,00		29			29,00			1,7
	Макаронные изделия отварные	200	7,28	7,71	31,61	260,95	0,06		28		16,19	49,56	10,86	1,09
	Соус томатный	50	2,21	2,21	3,00	35,00	0,03	2,00			5,00			0,30
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	12,01	132,80	0,04	0,73			32,48	52,56	17,46	0,70
	Кондитерские изделия	30	2,3	2,9	12,3	125,1	0	0	0		12,2	0		0,6
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	18,30	116,00	0,10				23,00		1,50	4,40
Итого за завтрак		630	33,45	28,91	77,42	878,85	0,23	31,73	28,00	0,00	117,87	102,12	29,82	8,79

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 1														
Пятница 1														
Завтрак														
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,1	10,72	29,42	258,00		1,17			130,09		30,12	0,47
	Кисель витаминизированный	200	8	7	20	76	0,02	0,02			0,48	12,6	7,2	0,06
	Фрукты (банан)	100	1,5	0,5	10	94,5	0,04	10	0,01		8	191,43	42	0,6
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	18,30	116,00	0,10				23,00		1,50	4,40
Итого за завтрак		550	18,40	18,62	77,72	544,50	0,16	11,19	0,01	0,00	161,57	204,03	80,82	5,53

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 1														
суббота 1														
Завтрак														
	Суп картофельный с рисом	300	13,66	17,58	39,14	336	29,47	8,56	0,075		25,04	164,03	27,44	1,1
	Сок фруктовый натуральный	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,11	39		132	75	5,25	0,15
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	18,30	116,00	0,10				23,00		1,50	4,40
Итого за завтрак		550	18,46	18,18	77,64	544,00	29,58	8,67	39,08	0,00	180,04	239,03	34,19	5,65

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 2														
Понедельник 2														
Завтрак														
	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,76	9,7	32,3	247,1	0,16	116,28			190,45			0,45
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,02	1,59	0,28	0,01	152,22		21,34	0,48
	Фрукты (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	60,00			34,00	17,00	13,00	0,30
	Сыр порционный	15	3,84	4,43	0,5	54,6	0,01	0,11	39		132	75	5,25	0,15
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	18,30	116,00	0,10				23,00		1,50	4,40
Итого за завтрак		565	19,38	18,27	76,78	574,10	0,33	177,98	39,28	0,01	531,67	92,00	41,09	5,78

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 2														
Вторник 2														
Завтрак														
	Голень куриная отварная	100	21,1	13,6	7	206,25	0,04		20		39	143	20	1,8
	Каша гречневая	180	7,59	6,42	34,27	225,36	0,25			0,001	14,29		119,98	4,03
	Соус томатный	50	5,58	6,12	3,9	102,3								
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83			14,2	48,52	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	18,30	116,00	0,10				23,00		1,50	4,40
Итого за завтрак		580	38,20	26,56	78,67	711,91	0,39	2,83	20,00	0,00	90,49	191,52	143,88	10,59

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 2														
Среда 2														
Завтрак														
	каша ячневая молочная	200	13,31	17,98	39,2	306		1,17			162,26		36,51	0,94
	чай с сахаром	200	0,05	0,01	4,95	17,5		0,8			0,13		5,25	0,01
	Фрукты (банан)	110	1,5	0,5	15	104,5	0,04	10	0,01		8	191,43	42	0,6
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	18,30	116,00	0,10				23,00		1,50	4,40
Итого за завтрак		560	18,66	18,89	77,45	544	0,14	11,97	0,01	0	193,39	191,43	85,26	5,95

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
НЕДЕЛЯ 2														
Четверг 2														
Завтрак														
	котлеты мясные	100	17,2	15,6	11,2	209,00		29			29,00			1,7
	Макаронные изделия отварные	200	7,28	7,71	31,61	260,95	0,06				16,19		10,86	1,09
	Соус томатный	50	5,58	6,12	3,9	102,3								
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	12,01	132,80	0,04	0,73			32,48	52,56	17,46	0,70
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	18,30	116,00	0,10				23,00		1,50	4,40
Итого за завтрак		600	34,52	29,92	77,02	821,05	0,20	29,73	0,00	0,00	100,67	52,56	29,82	7,89

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 2														
Пятница 2														
Завтрак														
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,1	10,72	29,42	258,00		1,17			130,09		30,12	0,47
	Кисель витаминизированный	200	8	7	20	76	0,02	0,02			0,48	12,6	7,2	0,06
	Фрукты(яблоки)	100	1,50	0,80	9,60	94,00	0,06	20,00		0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	18,30	116,00	0,10				23,00		1,50	4,40
Итого за завтрак		550	18,40	18,92	77,32	544,00	0,18	21,19	0,00	0,40	185,57	34,60	56,82	9,33

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 2														
Суббота 2														
Завтрак														
	Суп картофельный с рисом	300	13,66	17,58	39,14	336	29,47	8,56	0,075		25,04	164,03	27,44	1,1
	Сок фруктовый натуральный	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,11	39		132	75	5,25	0,15
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	18,30	116,00	0,10				23,00		1,50	4,40
Итого за завтрак		550	18,46	18,18	77,64	544,00	29,58	8,67	39,08	0,00	180,04	239,03	34,19	5,65