

Утверждаю:

Директор \_\_\_\_\_

Цыбенова Б.В.

# Примерное 10-дневное меню возрастная категория: 11-17 лет

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
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>														
<b>Понедельник 1</b>														
<b>Завтрак</b>														
	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	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	24,30	116,00	0,10				23,00		1,50	4,40
<b>Итого за завтрак</b>			<b>18,73</b>	<b>19,29</b>	<b>82,36</b>	<b>578,00</b>	<b>0,19</b>	<b>62,87</b>	<b>57,24</b>	<b>0,02</b>	<b>474,99</b>	<b>306,40</b>	<b>71,21</b>	<b>5,80</b>

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
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>														
<b>Вторник 1</b>														
<b>Завтрак</b>														
	Голень куриная отварная	100	21,1	13,6		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	24,30	116,00	0,10				23,00		1,50	4,40
<b>Итого за завтрак</b>			<b>34,83</b>	<b>22,65</b>	<b>76,77</b>	<b>644,61</b>	<b>0,42</b>	<b>4,83</b>	<b>20,00</b>	<b>0,00</b>	<b>95,49</b>	<b>191,52</b>	<b>143,88</b>	<b>10,89</b>

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
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>														
<b>Четверг 1</b>														
<b>Завтрак</b>														
	Колбасные изделия отварные	100	17,2	15,6	0,2	209,00		29			29,00			1,7
	Макаронные изделия отварные	200	7,28	7,71	40,61	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	32,01	132,80	0,04	0,73			32,48	52,56	17,46	0,70
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	116,00	0,10				23,00		1,50	4,40
<b>Итого за завтрак</b>			<b>31,15</b>	<b>26,01</b>	<b>100,12</b>	<b>753,75</b>	<b>0,23</b>	<b>31,73</b>	<b>28,00</b>	<b>0,00</b>	<b>105,67</b>	<b>102,12</b>	<b>29,82</b>	<b>8,19</b>

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
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>														
<b>Пятница 1</b>														
<b>Завтрак</b>														
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,1	10,72	33,42	251,00		1,17			130,09		30,12	0,47
	Кисель витаминизированный	200			20	76	0,02	0,02			0,48	12,6	7,2	0,06
	Яйцо куриное отварное	1шт.	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	24,30	116,00	0,10				23,00		1,50	4,40
<b>Итого за завтрак</b>			<b>14,00</b>	<b>15,72</b>	<b>78,02</b>	<b>506,00</b>	<b>0,15</b>	<b>1,19</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>175,57</b>	<b>89,40</b>	<b>43,62</b>	<b>5,93</b>

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
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>														
<b>Суббота 1</b>														
<b>Завтрак</b>														
	Суп картофельный с рисом	250	7,66	8,58	17,14	176,42	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	24,30	116,00	0,10				23,00		1,50	4,40
<b>Итого за завтрак</b>			<b>12,46</b>	<b>9,18</b>	<b>61,64</b>	<b>384,42</b>	<b>29,58</b>	<b>8,67</b>	<b>39,08</b>	<b>0,00</b>	<b>180,04</b>	<b>239,03</b>	<b>34,19</b>	<b>5,65</b>

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
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>														
<b>Понедельник 2</b>														
<b>Завтрак</b>														
	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,76	8,7	32	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
	Кондитерские изделия	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0		12,2	0		0,6
	Сыр порционный	15	3,84	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39		132	75	5,25	0,15
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	116,00	0,10				23,00		1,50	4,40
<b>Итого за завтрак</b>			<b>20,78</b>	<b>19,97</b>	<b>96,18</b>	<b>661,40</b>	<b>0,29</b>	<b>117,98</b>	<b>39,28</b>	<b>0,01</b>	<b>509,87</b>	<b>75,00</b>	<b>28,09</b>	<b>6,08</b>

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
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>														
<b>Вторник 2</b>														
<b>Завтрак</b>														
	Голень куриная отварная	100	21,1	13,6		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	24,30	116,00	0,10				23,00		1,50	4,40
<b>Итого за завтрак</b>			<b>38,20</b>	<b>26,56</b>	<b>77,67</b>	<b>711,91</b>	<b>0,39</b>	<b>2,83</b>	<b>20,00</b>	<b>0,00</b>	<b>90,49</b>	<b>191,52</b>	<b>143,88</b>	<b>10,59</b>



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
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>														
<b>Четверг 2</b>														
<b>Завтрак</b>														
	Котлеты мясные	100	16,5	24,2	14,32	344		0,34			43,04		55,78	2,8
	Макаронные изделия отварные	200	7,28	7,71	40,61	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	32,01	132,80	0,04	0,73			32,48	52,56	17,46	0,70
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	116,00	0,10				23,00		1,50	4,40
<b>Итого за завтрак</b>			<b>33,82</b>	<b>38,52</b>	<b>115,14</b>	<b>956,05</b>	<b>0,20</b>	<b>1,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>114,71</b>	<b>52,56</b>	<b>85,60</b>	<b>8,99</b>

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
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>														
<b>Пятница 2</b>														
<b>Завтрак</b>														
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,1	10,72	33,42	251,00		1,17			130,09		30,12	0,47
	Кисель витаминизированный	200			20	76	0,02	0,02			0,48	12,6	7,2	0,06
	Фрукты(яблоки)	100	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00		0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	116,00	0,10				23,00		1,50	4,40
<b>Итого за завтрак</b>			<b>9,70</b>	<b>11,92</b>	<b>97,32</b>	<b>537,00</b>	<b>0,18</b>	<b>21,19</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>	<b>185,57</b>	<b>34,60</b>	<b>56,82</b>	<b>9,33</b>

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
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>														
<b>Суббота 2</b>														
<b>Завтрак</b>														
	Суп картофельный с рисом	250	7,66	8,58	17,14	176,42	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	24,30	116,00	0,10				23,00		1,50	4,40
<b>Итого за завтрак</b>			<b>12,46</b>	<b>9,18</b>	<b>61,64</b>	<b>384,42</b>	<b>29,58</b>	<b>8,67</b>	<b>39,08</b>	<b>0,00</b>	<b>180,04</b>	<b>239,03</b>	<b>34,19</b>	<b>5,65</b>