

Примерное меню завтрака

10-дневное меню для детей возрастная категория: 11 лет и старше Питание учащихся 5-11кл Сезон: осень-зима

Прием пищи,наименование блюда																		
1 неделя		Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины,микроэлементы (мг)											
понедельник			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C	B1	B2	A	D	йод	селен	фтор	
Завтрак																		
98	Котлета рубленая из говядины	100	15,0	12,0	13,0	218,0	16,4	28,6	0,6	0,1	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
177	Рис отварной с соусом томатным	180/30	6,70	8,45	69,58	385,96	4,57	24,95	0,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
155	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	14,0	53,0	5,3	4,4	0,8	0,1	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб дарницкий	40	2,00	0,00	15,00	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	
итого		550	23,7	20,5	111,6	728,0	26,2	58,0	2,0	0,2	29,0	38,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
вторник																		
Завтрак																		
196	Каша молочная с маслом слив.	200/5	7,7	8	38,5	247	9,3	18,5	2,1	0,6	13,60	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
295	Компот из сухофруктов	200	2,0	0,0	41,0	171,0	1,0	1,0	36,0	21,0	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	45	0,00	3,00	29,00	135,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Выпечка	100	0,00	3,00	29,00	135,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	
итого		555	9,7	14,0	137,5	688,0	10,3	19,5	38,1	21,6	77,1	93,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	

		среда															
		Завтрак															
217	Фрикадельки из филе птицы	100	14,6	16,3	8,7	240,0	36,5	16,7	1,4	0,5	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
120	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	9,60	12,00	38,40	27,24	22,36	30,28	2,45	2,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
155	Чай с сахаром и лимоном	200/7	1,0	0,0	27,0	111,0	5,3	4,4	0,8	0,1	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	60	0,00	3,00	29,00	135,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0
		итого	552	25,2	31,3	103,1	513,2	64,2	51,4	4,7	3,1	179,7	221,0	2,6	0,0	0,0	0,0
		четверг															
		Завтрак															
129	Шницель из куриной грудки	100	20,0	5,0	13,0	101,0	6,9	2,6	1,0	0,1	2,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
138	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/5	5,6	8,8	36,0	248,9	16,4	28,6	0,6	0,1	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
296	Напиток апельсиновый	200	0,0	0,0	26,0	100,0	100,0	44,0	0,0	13,0	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб дарницкий	65	3,00	0,00	17,00	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
		итого	550	28,58	13,82	92,00	521,94	123,30	75,20	1,60	13,20	31,0	52,0	0,5	0,0	0,0	0,0
		пятница															
		Завтрак															
109	Котлета по хлыновски	100	17,0	23,5	9,2	314,0	1,0	1,0	36,0	21,0	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
124	Макароны отварные с соусом томатным	180/30	6,4	4,8	46,1	203,5	10,37	8,31	0,61	0,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
155	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	14,0	53,0	5,3	4,4	0,8	0,1	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	45	0,00	3,00	29,00	135,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
		итого	555	23,4	31,3	98,3	705,5	15,6	12,7	1,4	0,7	9,0	6,0	0,5	0,0	0,0	0,0

		четверг															
Завтрак																	
98	Котлета рубленая из говядины	100	15,0	12,0	13,0	218,0	16,4	28,6	0,6	0,1	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
120	Каша гречневая рассыпчатая с соусом томатным	180/30	9,60	12,00	38,40	227,24	22,36	30,28	2,45	2,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
296	Напиток апельсиновый	200	0,0	0,0	26,0	100,0	100,0	44,0	0,0	13,0	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	45	0,00	3,00	29,00	135,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
итого		555	24,6	27,0	106,4	680,2	138,8	102,9	3,0	15,6	29,0	38,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
пятница																	
Завтрак																	
297	Запеканка творожная (с фруктовым джемом или со сгущенным молоком)	240/50	22	21	44	474	6,9	2,6	1	0,1	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
155	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	14,0	53,0	5,3	4,4	0,8	0,1	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	60	0,00	4,00	31,00	136,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
итого		550	22,0	25,0	89,0	663,0	12,2	7,0	1,8	0,2	5,5	3,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0