

Примерное меню обеда

10-дневное меню (без молочных продуктов) для учащихся возрастная категория: 11 лет и старше. Сезон: осень-зима

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины, микроэлементы (мг)										
		Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C	B1	B2	A	D	йод	селен	фтор
1 неделя																
понедельник																
Обед																
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	6,25	5	20	147,5	9,3	18,5	2,1	0,6	13,60	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Макароны отварные маслом сливочным	180/5	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
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
итого		27,3	26,1	88,8	644,0	61,4	47,9	4,9	1,8	39,1	49,0	0,24	0,0	0,0	0,0	0,0
вторник																
Обед																
Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	250/10	2,5	5	18,75	132,5	9,3	18,5	2,1	0,6	13,60	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Тефтели из говядины с соусом томатным	100/50	11	16	12	243	16,4	28,6	0,6	0,1	0,22	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Картофельное пюре (без молока)	180	3	5	20	140	22,36	30,28	2,46	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
итого		18,5	26,0	91,8	686,5	49,1	78,4	41,2	21,7	15,8	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
среда																
Обед																
Борщ из св.капусты со сметаной на курином бульоне	250/10	2,5	8,8	12,5	135,0	0,2	0,1	0,0	12,0	1,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Картофельное пюре (без молока) с маслом сливочным	150/5	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
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

Борщ из св.капусты со сметаной на курином бульоне	250/10	2,5	8,8	12,5	135,0	0,2	0,1	0,0	12,0	1,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
Шницель из куриной грудки	100	20,0	2,0	5,0	120,0	34,0	18,4	1,5	10,9	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Макароньы отварные с соусом томатным	180/5	5,4	4,0	38,3	180,0	10,6	8,3	0,6	0,6	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
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		29,9	17,8	125,8	741,0	45,8	27,8	38,1	44,5	86,2	118,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
среда																
Обед																
Суп с домашней лапшой на курином бульоне	250	3,8	5,0	15,0	153,8	36,5	16,7	1,4	0,5	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
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
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
итого		29,0	33,3	89,1	532,0	100,7	68,1	6,1	3,6	219,9	303,0	2,2	0,0	0,0	0,0	0,0
четверг																
Обед																
Суп картофельный с крупой на курином бульоне	250	18,8	15,0	16,3	272,5	0,2	0,1	0,0	12,0	1,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
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
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
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
итого		44,33	28,82	91,25	722,44	123,50	75,30	1,60	25,20	29,0	52,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
пятница																
Обед																
Суп картофельный с рыбными консервами	250	2,5	5,0	18,8	132,5	1,0	1,0	36,0	21,0	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Макароньы 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
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
итого		25,9	33,3	88,0	703,0	15,6	12,7	1,4	0,7	7,5	3,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0