

Примерное меню обеда

10-дневное меню с низким содержанием сахара 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		Са	Mg	Fe	С	В1	В2	А	Д	йод	селен	фтор
2 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 без сахара	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	65	3,00	0,00	16,00	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		30,3	26,1	104,8	716,0	61,4	47,9	4,9	1,8	42,6	52,0	0,48	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
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
Чай без сахара	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	65	3,00	0,00	16,00	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		13,2	13,0	87,3	504,5	23,9	41,4	5,0	1,3	34,2	34,0	0,5	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 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 без сахара	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	58	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		31,1	22,6	92,5	609,9	21,7	33,0	1,4	0,2	32,5	55,0	0,7	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
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
Каша гречневая рассыпчатая с соусом томатным	180/30	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 без сахара	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	58	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		46,4	39,0	98,7	642,7	44,2	63,4	3,9	14,7	30,5	41,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
пятница																
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
Запеканка творожная (не поливать)	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
Чай без сахара	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	58	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		43,8	36,0	91,3	871,5	12,4	7,1	1,8	12,2	10,5	9,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
1 неделя																
понедельник																
	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
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
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
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
Чай без сахара	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		30,0	25,5	131,6	875,5	35,5	76,5	4,1	0,8	42,6	52,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вторник																
Завтрак																
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

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
Чай без сахара	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		12,2	16,8	80,0	506,0	14,8	23,0	2,9	12,7	107,3	127,0	1,7	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 без сахара	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		30,0	33,3	91,1	545,0	100,6	68,1	6,1	3,6	265,6	324,0	3,8	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
Чай без сахара	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		46,33	28,82	94,25	746,44	28,75	35,70	2,42	12,30	32,5	55,0	0,7	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
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
Чай без сахара	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		27,9	33,3	103,0	774,0	15,6	12,7	1,4	0,7	11,0	6,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0