



Примерное 10-ти дневное меню для

питания детей в возрасте от 12 лет и старше

Муниципального бюджетного

общеобразовательного учреждения «Средняя

общеобразовательная школа №1

им. А.А. Курбаева

Надеждинского района Приморского края»

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. р, г	р, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																		
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	2,0	9,3	8,1	125,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	230	8,5	11,2	57,0	351,2	0,00	0,00	0,10	0,20	1,30	0,00	1,50	0,00	0,00				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,10	0,00	0,00	1,00	10,40	14,90	37,80	0,90	0,90				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,8	0,00	1,00	0,00	0,00	11,90	4,30	4,90	0,50	0,50				
Итого за прием пищи:	580	14,4	20,8	99,5	632,8	0,10	1,00	0,10	1,20	23,60	19,20	44,20	1,40	1,40				
Обед																		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,00	10,00	0,00	0,10	23,00	14,00	42,00	1,00	1,00				
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,2	0,4	16,6	105,7	0,10	7,30	0,30	0,20	35,20	26,90	58,20	1,10	1,10				
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	23,1	32,2	44,4	559,9	0,10	2,20	0,30	6,20	29,70	51,10	250,50	2,30	2,30				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,10	0,00	0,00	1,00	10,40	14,90	37,80	0,90	0,90				
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	850	36,8	33,0	107,2	871,8	0,30	19,50	0,60	7,50	106,80	108,70	388,50	5,30	5,30				
Всего за день:	51,2	53,8	206,7	1 504,6	0,40	20,50	0,70	8,70	130,40	127,90	432,80	6,70	6,70					

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё1, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	250	12,3	15,8	50,0	392,2	0,30	0,80	0,10	4,50	175,60	133,00	285,60	4,30			
РЯЦА ВАРЕНЬЕ	55	6,8	6,2	0,4	84,4	0,00	0,00	0,10	1,10	25,90	5,30	85,10	1,10			
СЫР (ТОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,00	0,10	0,00	0,00	132,00	5,30	75,00	0,20			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,10	0,00	0,00	1,00	10,40	14,90	37,80	0,90			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08			
Итого за прием пищи:	570	26,5	26,8	90,9	710,8	0,40	0,90	0,20	6,60	349,30	162,82	492,14	7,58			
Обед																
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,3	0,1	11,4	52,4	0,10	2,00	1,90	0,60	44,70	33,20	48,10	0,90			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	9,9	2,7	53,9	280,9	0,20	4,80	0,20	1,60	31,30	27,00	101,60	2,10			
СОЛЯНКА ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	240	16,2	34,8	17,8	453,3	0,40	34,80	0,10	2,80	95,30	50,90	181,90	3,20			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,10	0,00	0,00	1,00	10,40	14,90	37,80	0,90			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	840	31,1	37,9	126,8	978,8	0,80	41,60	2,20	6,00	190,20	127,80	369,40	7,10			
Всего за день:		57,6	64,7	217,7	1 689,6	1,20	42,50	2,40	12,60	539,50	290,62	861,54	14,68			

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	230	14,6	15,4	45,1	377,8	0,10	0,10	0,10	1,60	288,80	23,00	188,60	1,50				
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,10	0,00	0,00	1,00	10,40	14,90	37,80	0,90				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,00	4,00	0,00	0,60	14,40	7,20	9,90	2,00				
Итого за прием пищи:	590	19,0	24,5	95,2	678,0	0,20	4,10	0,17	3,30	320,00	49,42	246,94	5,48				
Обед																	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	6,1	3,4	75,8	0,00	24,90	0,20	3,00	33,10	18,50	24,80	0,90				
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,8	8,9	16,4	168,6	0,10	6,90	0,20	2,50	54,70	29,80	99,80	1,60				
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	2,4	5,9	13,9	120,6	0,10	12,30	0,70	0,50	44,70	29,10	64,30	1,40				
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ)	100	14,2	19,9	11,4	280,6	0,10	0,40	0,00	2,00	15,20	22,70	136,40	2,00				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,10	0,00	0,00	1,00	10,40	14,90	37,80	0,90				
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200	0,1	0,0	30,0	120,0	0,00	6,00	0,00	0,10	6,00	2,00	6,00	0,10				
Итого за прием пищи:	880	27,3	41,1	99,4	880,4	0,40	50,50	1,10	9,10	164,10	117,00	369,10	6,90				
Всего за день:		46,3	65,6	194,6	1 558,4	0,60	54,60	1,27	12,40	484,10	166,42	616,04	12,38				

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества														
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг														
Завтрак																											
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	250	7,1	12,9	50,1	345,5	0,00	0,60	0,10	0,50	129,70	37,70	158,20	0,60														
СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ	120	16,4	18,4	34,3	368,2	0,00	14,40	0,10	156,20	83,10	13,10	109,00	0,50														
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,10	0,00	0,00	0,80	8,30	11,90	30,20	0,70														
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08														
Итого за прием пищи:	610	26,7	31,6	120,1	870,4	0,10	15,00	0,20	157,50	226,50	67,02	306,04	2,88														
Обед																											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,3	0,1	11,4	52,4	0,10	2,00	1,90	0,60	44,70	33,20	48,10	0,90														
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	10,3	5,0	19,0	161,3	0,30	4,80	0,20	2,10	43,30	37,70	116,10	2,40														
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,9	5,1	44,0	248,9	0,10	0,00	0,30	1,50	37,60	13,40	53,50	1,30														
ПТИЦА, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	120	16,8	20,7	3,6	273,9	0,10	0,60	0,10	1,20	27,40	15,20	130,10	1,10														
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,10	0,00	0,00	1,00	10,40	14,90	37,80	0,90														
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00														
Итого за прием пищи:	900	39,0	31,2	121,7	928,7	0,70	7,40	2,50	6,40	171,90	116,20	385,60	6,60														
Всего за день:		65,7	62,8	241,8	1799,1	0,80	22,40	2,70	163,90	398,40	183,22	691,64	9,48														

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества																		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг																		
Завтрак																															
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,1	20,8	3,5	276,7	0,10	0,30	0,50	2,90	125,80	20,00	258,70	3,00																		
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ	60	1,8	0,1	3,8	23,3	0,10	2,40	0,00	0,70	10,80	11,30	33,50	0,40																		
МАСЛО (ТОРЦИЗИМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00																		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,10	0,00	0,00	0,80	8,30	11,90	30,20	0,70																		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08																		
Итого за прием пищи:	510	24,2	29,5	43,1	531,7	0,30	2,70	0,57	4,50	151,30	47,52	333,04	5,18																		
Обед																															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,00	10,00	0,00	0,10	23,00	14,00	42,00	1,00																		
СВЕКОЛЬНИК	250	2,5	6,0	14,7	123,8	0,10	9,30	0,10	2,40	46,10	31,40	59,90	1,80																		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	22,1	24,7	20,5	398,4	0,10	28,50	0,10	0,70	100,10	45,70	214,90	3,10																		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,10	0,00	0,00	1,00	10,40	14,90	37,80	0,90																		
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00																		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	10,3	5,0	19,0	161,3	0,30	4,80	0,20	2,10	43,30	37,70	116,10	2,40																		
Итого за прием пищи:	1100	39,4	36,1	100,4	889,7	0,60	52,60	0,40	6,30	231,40	145,50	470,70	9,20																		
Всего за день:		63,6	65,6	143,5	1 421,4	0,90	55,30	0,97	10,80	382,70	193,02	803,74	14,38																		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ	250	10,3	12,4	59,4	391,5	0,20	1,00	0,20	1,10	210,70	55,70	236,80	1,40		
МАСЛО (ТОРЦИМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,10	0,00	0,00	1,00	10,40	14,90	37,80	0,90		
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,8	0,00	1,00	0,00	0,00	11,90	4,30	4,90	0,50		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,00	4,00	0,00	0,60	14,40	7,20	9,90	2,00		
Итого за прием пищи:	610	14,7	21,4	103,4	668,7	0,30	6,00	0,27	2,80	248,40	82,10	291,40	4,80		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,8	6,1	2,4	67,2	0,00	9,50	0,00	2,60	21,90	13,30	40,00	1,00		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	6,3	9,6	9,4	148,6	0,00	13,00	0,20	2,30	51,90	26,10	81,70	1,60		
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	180	19,1	7,4	40,1	301,9	0,50	0,00	0,40	7,90	78,10	69,80	175,70	5,40		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	100	9,2	16,1	9,0	221,2	0,00	0,40	0,00	0,50	59,30	11,70	92,50	0,90		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,10	0,00	0,00	1,00	10,40	14,90	37,80	0,90		
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	880	39,1	39,5	104,6	931,1	0,60	22,90	0,60	14,30	230,10	137,60	427,70	9,80		
Всего за День:		53,8	60,9	208,0	1 599,8	0,90	28,90	0,87	17,10	478,50	219,70	719,10	14,60		

9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества														
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг														
Завтрак																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	220	16,4	13,8	32,4	325,0	0,00	0,80	0,60	2,80	153,90	32,50	196,40	1,10														
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,10	0,00	0,00	1,00	10,40	14,90	37,80	0,90														
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327	60	1,2	2,8	7,8	61,5	0,00	0,20	0,00	0,10	32,80	4,10	24,00	0,00														
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,8	0,00	1,00	0,00	0,00	11,90	4,30	4,90	0,50														
Итого за прием пищи:	530	21,5	16,9	74,6	543,1	0,10	2,00	0,60	3,90	209,00	55,80	263,10	2,50														
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,5	6,1	8,2	93,4	0,00	3,90	0,00	2,60	32,30	19,20	37,60	1,30														
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7,3	7,3	20,2	175,8	0,10	6,80	0,20	1,60	29,90	27,60	95,20	1,50														
СОЛЯНКА ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	16,9	36,4	18,5	472,5	0,40	36,20	0,10	2,90	99,80	53,10	189,60	3,50														
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,10	0,00	0,00	1,00	10,40	14,90	37,80	0,90														
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00														
Итого за прием пищи:	850	29,4	50,1	90,6	933,9	0,60	46,90	0,30	8,10	180,90	116,60	360,20	7,20														
Всего за день:		50,9	67,0	165,2	1 477,0	0,70	48,90	0,90	12,00	389,90	172,40	623,30	9,70														

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
														Обед	Завтрак	Всего за день:
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	250	7,8	12,5	39,1	297,5	0,20	0,70	0,60	1,10	149,90	22,20	129,00	0,50			
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,00	0,10	0,00	0,00	132,00	5,30	75,00	0,20			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,10	0,00	0,00	0,80	8,30	11,90	30,20	0,70			
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0,00	0,50	0,00	0,00	111,50	27,50	95,60	0,90			
БЛИНЧИКИ	100	5,2	8,1	29,3	210,0	0,10	0,00	0,00	1,50	17,60	7,50	43,80	0,60			
Итого за прием пищи:	605	23,3	28,2	112,4	795,1	0,40	1,30	0,60	3,40	419,30	74,40	373,60	2,90			
Обед																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,00	10,00	0,00	0,10	23,00	14,00	42,00	1,00			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	5,4	8,6	12,6	149,8	0,00	8,80	0,20	2,30	51,60	28,70	79,30	1,70			
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,6	8,0	25,2	187,8	0,20	12,20	0,10	0,40	49,60	35,50	99,40	1,40			
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,8	22,4	13,2	313,7	0,00	0,60	0,10	2,90	40,50	23,50	148,60	2,10			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,10	0,00	0,00	0,80	8,30	11,90	30,20	0,70			
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	26,4	108,0	0,01	3,00	0,00	0,40	5,00	2,00	3,00	1,00			
Итого за прием пищи:	870	27,7	39,4	99,4	865,2	0,31	34,60	0,40	6,90	178,00	115,60	402,50	7,90			
Всего за день:		51,0	67,6	211,8	1 660,3	0,71	35,90	1,00	10,30	597,30	190,00	776,10	10,80			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Итого за весь период	550,2	636,4	1 966,8	15 849,7	7,62	364,10	16,76	272,72	4 164,20	1 899,80	7 069,40	117,28		
Среднее значение за период	55,0	63,6	196,7	1 585,0	0,76	36,41	1,68	27,27	416,42	189,98	706,94	11,73		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,9	36,1	50,0											

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	568	898