



Примерное 2-х недельное меню для детей с 12 лет и старше

весенне-летний сезон

(ММС)

День: понедельник

Весенне-летний сезон

Неделя: 1

Возраст: с 12 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	21			100	60		5,5	0,07
205	котлеты рубленные из птицы	100/6	15	21	16	316	0,08	0,39	64,9	1,1		22,00	187,43		22,69	1,79
332	Макаронные изделия отварные	180/6	7	5	39	230	0,07		21	1		11,31	48,3		9,07	0,74
43	Чай с молоком	150/50	1	2	12	70	0,02	0,65	10			60,3	45		7	0,08
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	28	127	0,07									0,9
Итого за завтрак		552	29	32	94	779	0,24	1,11	117,0	2,1		193,61	340,77		21,57	3,58

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: с 12 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	170/30	40	10	46	450	0,10	1,08	41,17			286,8	391,59		51,55	1,00
502	Чай с сахаром	200			15	60						0,45				0,05
	Йогурт детский питьевой	100	3	3	4	53			10,9							
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	28	127	0,07									0,9
Итого за завтрак		550	46	13	93	690	0,17	1,08	52,07			287,25	391,59		51,55	2,0

Возраст: с 12 и старше

Возраст: с 12 и старше

День: четверг

День: четверг

Возраст: с 12 и старше

День: пятница

День: пятница

Возраст: с 12 и старше

№	Полное наименование биологического	неделя: I			Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
		Пищевые вещества (г)	Энергетическая	Масса		
Возраст: с 12 и старше						

реп.	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
39	Салат Школьный	100	1	7	6	98	0,04	4,40	0	3,78	27,32	40,51	17,95	0,94
143	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом	200	17	23	26	386	0,21	9,72	6,75		41,59	181,44	42,26	2,76
377	Кисель из концентрата "Валетек"	200	0,20		4	16	0,12	6,0	0	7	0,24	0,46	0,18	0,00
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	28	127	0,07							0,9
Итого за Завтрак		510	21	31	63	627	0,44	20,12	7	10,8	69,15	222,41	18,1	4,60

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: с 12 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	21		100	60	5,5	0,07
451	Котлеты из говядины	100/40	21	18	18	320	0,08	0,38	2,6	3,13	43,35	140,12	35,8	1,85
332	Макаронные изделия отварные	180/6	7	5	39	230	0,07		21	1	11,31	48,3	9,07	0,74
43	Чай с молоком	150/50	1	2	12	70	0,02	0,65	10		60,3	45	7	0,08
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	28	127	0,07							0,9
Итого за завтрак		586	35	29	97	783	0,24	1,10	54,7	4,13	215,0	293,46	57,34	3,64

День: вторник

2

Возраст: с 12 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
СТО	Ватрушка "любимая"	80	11	9	43	298	0,07	0,07	25,50		55,30	95,20	13,60	0,68
311	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7	7	32	213	0,24	7,88	20	0,34	34,90	113,05	42,3	2,11
42	Чай с лимоном	200			15	62		2,8			3,25	1,54	0,84	0,09

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
311	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5	8	31	215	0,05	0,53	38		123,60	124,35	28,10	0,4
РЦ	Рулет с изюмом	100	7	6	60	320								
377	Кисель из концентрата "Валетек"	200	0,20		4	16	0,12	6,0	0	7	0,24	0,46	0,18	0,00
СТО	Хлеб пшеничный	50	3	1	28	127	0,07							
	Йогурт детский питьевой	100	3	3	4	53			10,9					0,9
Итого за Завтрак		650	18	17	127	731	0,24	6,53	48,9	7	123,84	124,81	28,28	1,30
Итого за период			546	534	2175	16777	5	564,34	1258,60	71	3174,95	6963,20	2121,40	111,69
Итого за период			55	53	218	1678	0,5	56,4	125,90	7,1	317,40	696,30	212,10	11,70