



Утверждаю
Директор школы
Марков П.А.
26.02.2021 г.

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

весенне-летний сезон

(РП)

Весенне-летний сезон

Возраст: с 12 и старше

Возраст: с 12 и старше

№ ре- ц.	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
			4	5	6	4	5	6		4	5	6								
1	2	3						7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Обед																				
37	Салат Студенческий	100	4	11	8			142	0,09	5,22	22,5	4,61	19,3	53,37	21,47	0,85				
614	Суп куллама по- деревенски на мясном бульоне	250	12	9	24			234	0,08	3,57	21,24	0,71	18,70	159,27	21,96	1,47				
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 Обед		815	19	21	63			519	0,36	14,79	43,74	12,3	38,25	213,10	43,6	3,2				
Итого за день			62	69	204			1687	0,69	17,3	160,74	14,4	247,05	748,58	112,37	8,88				

Неделя: 1

Возраст: с12 и старше

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
71	Винегрет овощной	100	1	2	7	54	0,03	5,18	0	0,14	23,2	40,43	16,16	0,67		
131	Рассольник домашний	250/10	2	5	14	111	0,08	10,50	26,7	0,26	23,19	62,25	24,1	0,90		
69,27	Компот из изюма витаминизированный	200			24	100	0,03	16,2			16,33	25,8	8,4	0,63		
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	28	127	0,07							0,9		
Итого за Обед		930	6	8	73	392	0,21	31,88	26,7	0,4	62,75	128,48	48,7	3,10		
Итого за день			77	44	210	2276	0,52	63,00	81,37	6,93	486,43	739,69	171,45	8,32		

Неделя: 1

Возраст: с 12 и старше

№ ре- ц.	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		
Обед																

25	Салат Степной	100	2	4	7	67	0,06	2,86	0	4,61	17,89	44,00	18,17	0,56
99	Суп из овощей со сметаной на курином бульоне	250/5	13	9	9	171	0,07	17,02	7,6	30,07	155	30,18	0,63	
46	Сок фруктовый	200	1		20	92	0,02	4		14	8	2,8		
СТО	Хлеб пшеничный	50	3	1	28	127	0,07						0,9	
Итого за обед		805	19	14	64	457	0,22	23,88	7,60	4,61	61,96	213,45	56,35	4,89
Итого за день			62	65	200	1628	0,71	80,10	116,08	5,06	328,72	779,90	364,61	12,52

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: с 12 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			вещества (г)					B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
			Б	Ж	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
16	Салат из свежих огурцов	100	1	4	3	55	0,02	3,84	0	2,31	20,49	37,25	11,69	0,53		
110,00	Борщ с капустой и картофелем	250/10	2	5	12	97	0,04	7,94	26,70	0,26	28,94	48,10	20,97	0,95		
69	Компот из урюка	200	1		25	108	0,03	1			41,86	38	27,25	0,84		
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	28	127	0,07							0,9		
Итого за Обед		810	7	10	68	387	0,16	12,78	26,70	2,57	91,29	123,35	59,91	3,22		
Итого за день			48	56	222	1561	0,65	32,72	133,83	6,3	400,29	623,67	182,88	11,29		

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: с 12 и старше

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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	
Обед															
64	Салат из свеклы отварной	100	1	6	5	84	0,01	1,9	0	3,76	34,61	32	18,65	1,20	
148	Суп лапша-домашняя	250	4	5	12	98	0,02	1,37	3,75	0,03	11,61	35,19	8,75	0,45	
631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17	68	0,01	1,6		0,08	6,03	3,8	3,1	0,80	
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	28	127	0,07							0,9	
Итого за Обед		904	8	12	62	377	0,11	4,83	3,75	3,87	52,25	71,13	30,53	3,35	
Итого за день			46	53	156	1292	0,82	36,18	42,53	14,9	181,28	610,56	144,17	10,41	

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	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe						
			4	5	6	7	8	9											10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
Обед																								
51	Салат из свеклы с яблоками	100	1	4	5	62	0,01	3,94		0,11	22,90	21,95	12,68	1,29										
139,00	Суп картофельный с бобовыми	250	7	4	19	144	0,24	7,10	17,7	0,31	31,42	101,75	38,11	1,90										
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 Обед		885	11	9	55	349	0,44	17,04	18	7,42	54,56	124,16	50,97	4										
Итого за день			72	46	197	1612	1,1	35,04	117,7	17,7	326,44	880,87	322,85	13,64										

День: вторник

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
Обед																								
71	Помидоры свежие	20			1	7	0,02	7,5			4,2	7,8	6	0,27										
34	Свекольник	250/10	2	5	14	108	0,1	4,84	25,00		25,00	45,0	24,90	1,21										
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31	121	0,07	0,3		2,75	14,62	63,5	8,5	0,92										
СТО	Хлеб пшеничный	50	3	1	28	127	0,07							0,9										
Итого за Обед		790	6	6	74	363	0,21	12,63	25,00	2,75	43,82	116,31	39,40	3,30										
Итого за день			40	39	231	1413	0,69	24,73	70,16	3,09	151,3	505,07	137,98	9,05										

День: среда

Неделя: 2															Возраст: с 12 и старше														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	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															
Обед																													
37	Салат Студенческий	100	4	11	8	142	0,09	5,22	22,5	4,61	19,3	53,37	21,47	0,85															
148	Суп лапша-домашняя	250	4	5	12	98	0,02	1,37	3,75	0,03	11,61	35,19	8,75	0,45															
46	Сок фруктовый	200	1		20	92	0,02	4			14	14	8	2,8															

