

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд для школьников с 7 до 11 лет

Дата	Прием пищи, Наимен блюда	Масса Порции	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность
			Б	Ж	У	
01.09	Завтрак					
	1) каша «Геркулес»	200,0	6,33	8,9	25,5	207,4ккал
	2) чай с сахаром	200,0	0,12	0,05	12,04	48,0ккал
	3) хлеб пшеничный	35,0	2,7	0,3	17,5	83,5ккал
	Обед					
	1) борщ	200,0	1,54	5,07	8,04	83,33ккал
	2) рожки с мясом	180,0	21,0	13,0	26,5	328ккал
	3) салат из моркови	50,0	0,57	5,04	5,19	68,40ккал
	4) хлеб пшеничный	35,0	2,7	0,3	17,5	85,5ккал
	5) морс брусничный	200,0	0,4	--	25,05	65ккал
			35,36	32,66	137,77	1080ккал
02.09	Завтрак					
	1) каша манная	180,0	6,53	7,03	39,0	245,0ккал
	2) морс брусничный	200,0	0,4	--	25,5	65ккал
	3) хлеб пшеничный	22,0	2,7	0,3	17,5	83,5ккал
	Обед					
	1) суп домашний	200,0	7,5	5,9	14,33	140ккал
	2) гречка отварная с мясом	180,0	21,0	17,0	32,0	310ккал
	3) салат из белокачанной капусты с морковью	50,0	0,75	2,1	4,4	38,5ккал
	4) хлеб пшеничный	35,0	2,7	0,3	17,5	83,5ккал
	5) компот из сухофруктов	200,0	0,56	--	27,9	114ккал
			42,14	29,7	105,8	1080ккал
03.09	Завтрак					
	1) каша гречневая	180,0	11,64	7,24	60,0	351,0ккал
	2) хлеб пшеничный	35,0	2,7	0,3	17,5	83,5ккал
	3) кофейный напиток	200,0	1,4	1,6	17,35	89,32ккал
	Обед					
	1) щи из свежей капусты	180,0	2,6	7,8	9,2	370ккал
	2) капуста тушеная с мясом	200,0	21,5	16,5	20,9	66,64ккал
	3) салат из свеклы с чесноком	50,0	0,70	5,04	4,61	83,5ккал
	4) хлеб пшеничный	35,0	2,7	0,3	17,5	116,2ккал
	5) кисель из плодового концентрата	200,0	1,36	--	29,02	1200ккал
			25,9	25,75	132,0	
04.09	Завтрак					
	1) каша пшеничная	200,0	7,68	9,7	32,1	246,0ккал
	2) каша с молоком	200,0	3,77	3,93	25,95	153,92ккал
	3) хлеб пшеничный	35,0	2,7	0,3	17,5	83,5ккал
	Обед					
	1) суп рыбный (из конс. сайры)	200,0	10,50	3,2	5,30	92,0ккал
	2) рис отварной с мясом	180,0	20,5	17,0	20,5	315ккал
	3) салат из свежих помидоров	50,0	0,5	5,08	2,30	57,0ккал
	4) сок фруктовый	180,0	0,72	--	21,0	110,75ккал
	5) хлеб пшеничный	35,0	2,7	0,3	17,5	83,5ккал
			45,0	30,5	126,5	1105ккал

05/09	Завтрак 1)Каша рисовая 2)хлеб пшеничный 3)чай с сахаром	180,0 35,0 200,0	4,2 2,7 0,2	10,3 0,3 0,05	35,2 17,5 0,15	195,2 ккал 167 ккал 3 ккал
	Обед 1)Рассольник 2)Гречка отварная с мясом 3)салат из морской капусты 4)морс брусничный 5)хлеб пшеничный	200,0 200,0 30,0 200,0 35,0	1,8 22,5 0,2 0,4 2,7	4,8 18,0 3,5 -- 0,3	8,9 21,5 1,8 25,5 17,5	82,6ккал 320 ккал 30,5ккал 65,5 ккал 83,5 ккал
			34,5	33,75	126,25	1120 ккал
06/09	Завтрак 1)Каша «Геркулес» 2)сок фруктовый 3)хлеб пшеничный Обед 1)Борщ 2)Рожки с мясом 3)салат из моркови 4)хлеб пшеничный 5)морс брусничный	200,0 180,0 35,0 200,0 180,0 50,0 35,0 200,0	6,33 0,72 2,7 1,54 21,0 0,57 2,7 0,4	8,9 -- 0,3 5,07 13,0 5,04 0,3 --	25,5 21,0 17,5 8,04 26,5 5,19 17,5 25,5	207,4 ккал 110,75 ккал 83,5 ккал 83,33 ккал 328 ккал 68,40ккал 83,5 ккал 65 ккал
			31,6	25,7	102,0	1080 ккал
08/09	Завтрак 1)Каша манная 3)морс брусничный 4)хлеб пшеничный Обед 1)Суп домашний 2)гречка отварная с мясом 3)салат из белокочанной капусты с морковью 4)хлеб пшеничный 5)компот из сухофруктов	180,0 200,0 22,0 200,0 180,0 50,0 35,0 200,0	6,53 0,4 2,7 7,5 21,0 0,75 2,7 0,56	77,03 -- 0,3 5,9 17,0 2,1 0,3 -	39,0 25,5 17,5 14,33 32,0 4,4 17,5 27,9	245,0 ккал 65 ккал 83,5ккал 140ккал 310 ккал 38,5ккал 83,5 ккал 114 ккал
			31,3	29,7	105,8	1120ккал
09/09	Завтрак 1)каша гречневая 2)хлеб пшеничный 3)кофейный напиток Обед 1)Щи из свежей капусты 1)Капуста тушеная с мясом 3)салат из свеклы с чесноком 4)хлеб пшеничный 5)кисель из плодового концентрата	180,0 35,0 200,0 180,0 200,0 50,0 35,0 200,0	11,64 2,7 1,4 2,6 21,5 0,70 2,7 1,36	7,24 0,3 1,6 7,8 16,5 5,04 0,3 --	60,0 17,5 17,35 9,2 20,9 4,61 17,5 29,02	351,0 ккал 83,5 ккал 89,32 ккал 115,0 ккал 320 ккал 66,64 83,5ккал 116,2 ккал
			25,9	25,75	132,0	1200 ккал