



Примерное (рекомендуемое) двенадцатидневное меню для питания школьников 2022 — 2023 учебный год

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 Неделя 1							
ЗАВТРАК	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
	курица в соусе томатном	90	16,03	12,65	12,10	196,5	405
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	2,91	35,55	191,4	291
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	26,3	24,76	77,13	605,86	
День 2							
ЗАВТРАК	Кукуруза консервированная	100	2,20	2,40	11,20	75,98	245
	тефтели из кур с рисом	90	15,30	3,07	6,44	114,49	411
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,62	2,99	38,82	217,18	237
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	28,75	8,76	78,46	508,99	
День 3							
ЗАВТРАК	Горошек зеленый консервированный	100	3,10	3,20	6,50	66,97	244
	Сосиски отварные в соусе	90	6,44	10,95	2,13	137,23	395.1
	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	238	429

	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	15,36	21,17	48,92	552,44	

День 4

ЗАВТРАК	Свекла отварная	100	1,33	0,17	7,17	35	17
	Котлеты куриные, припущенные с соусом	90	10,88	11,77	9,82	98,32	412.1
	Рис отварной	150	3,87	4,70	40,08	218,03	414
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	18,71	16,94	79,07	452,69	

День 5

ЗАВТРАК	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	16
	картофель, тушенный с птицей	240	10,80	18,90	14,50	271,8	145
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	14,64	19,42	44,11	410,37	

День 6

ЗАВТРАК	Кукуруза консервированная	100	2,20	2,40	11,20	75,98	245
	курица в соусе томатном	90	16,03	12,65	12,10	196,5	405
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	2,91	35,55	191,4	291
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	26,66	18,26	80,85	565,22	

День 7

ЗАВТРАК	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
	Плов из отварной птицы	240	14,38	26,47	45,26	398,06	406
	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	18,95	35,79	76,9	627,3	

День 8

ЗАВТРАК	Свекла отварная	100	1,33	0,17	7,17	35	17
	тефтели из кур с рисом	90	15,30	3,07	6,44	114,49	411
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,62	2,99	38,82	217,18	237

	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	27,82	6,53	74,21	465,63	

День 9

ЗАВТРАК	Горошек зеленый консервированный	100	3,10	3,20	6,50	66,97	244
	Шницели куриные, припущенные с соусом	90	10,88	11,77	9,82	98,32	412,2
	Рис отварной	150	3,87	4,70	40,08	218,03	414
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	20,48	19,97	78,4	484,66	

День 10

ЗАВТРАК	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	16
	картофель, тушенный с птицей	240	10,80	18,90	14,50	271,8	145
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	14,54	19,3	41,95	399,09	