

Приложение №3 к примерному меню

СОГЛАСОВАНО

(подпись)
(ФИО)
(дата)



Примерное 10 дневное меню для организации питания в школах, лицеях, гимназиях г. Саратова для учащихся 12-18 лет с заболеваниями щитовидной железы

День: День 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
267	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,92	7,98	36,94	292,26	0,22	1,46	0,00	0,00	149,32	0,00	0,56	1,22
108	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	8,90	0,00	0,00	0,57
100.1	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	0,03	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	ОБЕД													
115	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	0,00	3,10	41,00	37,00	15,00	0,70
147	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,70	2,85	18,83	111,25	0,15	21,83	0,00	0,13	29,35	70,80	29,85	1,35
411	Кнели из кур с рисом	100	17,30	17,60	7,43	246,00	0,07	1,81	0,06	0,22	9,53	166,62	81,54	1,36
418.1	Каша из гороха с маслом	180	17,30	5,27	34,02	252,00	0,72	0,00	0,00	0,00	110,34	0,00	1,80	5,99
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
108	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	8,90	0,00	0,00	0,57
	ПОЛДНИК													
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
646	Вантики с корицей	60	5,10	5,30	39,40	226,00	0,06	0,00	0,05	0,70	17,00	48,00	7,00	0,70
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		63,26	51,81	264,86	1768,11	1,42	32,47	0,14	4,62	508,84	441,82	161,35	15,64

День: День 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
302	Омлет с зеленым горошком	200	14,42	20,48	7,52	272,72	0,22	10,70	0,24	0,56	150,06	200,76	24,30	2,36
108	Хлебцы	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	ОБЕД													
245	Кукуруза консервированная	100	2,20	2,40	11,20	75,98	0,02	4,80	0,00	0,00	42,00	41,00	13,00	0,00
131	Свекольник	250	2,25	3,60	16,92	108,85	0,08	16,65	0,00	0,13	46,95	59,00	27,55	1,48
395.1	Куриное филе отварное	100	7,97	13,29	2,00	165,06	0,01	0,01	0,00	0,00	1,41	0,00	0,19	0,03
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,33	10,80	46,57	325,30	0,36	0,00	0,00	0,00	21,91	0,00	1,22	5,49
512.1	Компот из кураги	200	0,30	0,20	20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	8,90	0,00	0,00	0,57
	ПОЛДНИК													
516.1	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	1,80	0,04	0,00	242,00	0,00	30,00	0,20
221	Пирог морковный	60	4,44	3,30	5,31	68,10	0,04	1,10	0,00	0,00	36,56	0,00	18,88	0,45
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,01	60,60	186,52	1616,31	0,97	36,54	0,50	3,66	643,72	424,68	175,00	13,65

День: День 3

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
313.1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	25,36	18,04	50,58	462,78	0,12	0,84	0,12	0,76	319,94	365,24	45,20	1,02
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	ОБЕД													
107	Огурцы соленные	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,00	23,00	0,00	0,00	0,60
144.2	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	2,30	4,25	15,13	108,00	0,25	18,05	0,03	0,13	51,53	50,93	22,95	2,20
405	Курица в соусе томатном	100	11,30	11,30	3,42	160,00	0,07	2,30	0,05	0,16	15,03	130,30	64,97	1,15
291	Макаронные изделия отварные	180	6,97	3,49	42,86	229,68	0,11	0,00	0,00	0,00	43,52	2,30	4,34	1,39
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	8,90	0,00	0,00	0,57
	ПОЛДНИК													
511.1	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	17,16	70,04	0,00	60,00	0,00	0,20	18,46	9,90	10,90	0,44
533	Ватрушка с сыром	60	8,23	7,73	23,46	195,79	0,07	0,47	0,08	1,15	155,73	128,60	14,20	0,75
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		60,41	45,99	216,69	1518,99	0,75	156,76	0,27	2,82	667,61	738,67	180,66	11,09

День: День 4

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
250	Каша манная вязкая	200	7,74	11,82	35,54	279,40	0,08	1,42	0,08	0,76	140,60	136,40	23,00	0,56
108	Хлебцы	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	131,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	80,00	14,00	0,10
	ОБЕД													
17	Свекла отварная	100	1,33	0,17	7,17	35,00	0,02	2,03	0,00	0,00	33,85	0,00	20,13	1,28
142.1	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	250	2,13	6,45	9,30	104,88	0,08	31,13	0,03	0,15	56,58	39,15	19,35	0,75
345.2	Биточки рыбные с соусом	100	9,61	8,33	20,31	191,15	0,06	0,19	0,02	0,04	26,46	11,52	0,91	0,56
414	Рис отварной	180	4,43	7,29	20,77	245,52	0,04	0,00	0,05	0,34	6,12	84,96	27,36	0,63
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	8,90	0,00	0,00	0,57
	ПОЛДНИК													
518.1	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,08	80,00	0,02	0,40	36,00	26,00	22,00	0,60
555.1	Косичка с сахаром	40	2,77	5,23	23,52	152,00	0,03	0,00	0,04	0,48	6,40	23,47	3,73	0,32
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		39,71	43,72	226,11	1570,25	0,57	116,57	0,26	3,10	483,11	497,40	155,48	8,40

День: День 5
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
296	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	11,10	16,00	50,34	389,16	0,12	0,32	0,04	0,04	164,72	63,82	10,74	1,72
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	ОБЕД													
16	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	0,05	1,02	0,00	0,00	24,50	0,00	34,48	0,63
134.1	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	2,85	5,43	15,10	121,35	0,10	17,10	0,00	0,10	27,28	56,38	24,60	0,98
412.1	Котлеты куриные, припущенные с соусом	100	12,90	4,97	11,38	138,91	0,08	0,96	0,03	0,09	36,41	75,74	38,35	1,03
195.1	Рагу из овощей	180	3,55	7,52	18,61	158,15	0,14	33,62	0,00	0,14	62,75	61,27	24,62	1,22
512.1	Компот из кураги	200	0,30	0,20	20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
	ПОЛДНИК													
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
573	Гребешок с повидлом	60	5,83	1,91	43,40	213,09	0,10	0,00	0,00	0,80	11,46	46,76	9,09	0,68
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43,55	36,79	233,48	1434,69	0,74	54,60	0,29	3,63	425,25	410,38	197,84	9,64

День: День 6
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
256	Каша пшеничная вязкая	200	8,66	11,90	38,04	293,80	0,14	1,38	0,08	0,24	143,60	218,60	50,00	2,38
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
100.1	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	0,03	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	ОБЕД													
107	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,00	23,00	0,00	0,00	0,60
144.1	Суп картофельный с зеленым горошком	250	2,30	4,25	15,13	108,00	0,30	17,75	0,03	2,40	55,68	128,68	48,28	3,13
406	Плов из отварной птицы	280	21,34	21,20	50,68	478,80	0,14	4,26	0,08	0,53	22,93	302,79	133,45	2,49
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
	ПОЛДНИК													
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,62	3,66	19,98	125,52	0,04	1,30	0,00	0,00	129,24	19,66	13,86	0,80
550	Шанежка наливная	70	5,32	4,76	32,48	194,60	0,06	0,00	0,03	0,70	21,00	46,20	8,40	0,56
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,68	49,78	239,55	1613,32	0,87	30,26	0,25	4,34	546,75	833,33	277,58	14,17

День: День 7
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
302	Омлет с зеленым горошком	200	14,42	20,48	7,52	272,72	0,22	10,70	0,24	0,56	150,06	200,76	24,30	2,36
108	Хлебцы	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	ОБЕД													
115	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	0,00	3,10	41,00	37,00	15,00	0,70
128.1	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	1,92	6,18	12,27	112,60	0,05	18,68	0,00	0,10	59,95	40,80	22,00	1,05
395.1	Куриное филе отварное	100	7,97	13,29	2,00	165,06	0,01	0,01	0,00	0,00	1,41	0,00	0,19	0,03
291	Макаронные изделия отварные	180	6,97	3,49	42,66	229,68	0,11	0,00	0,00	0,00	43,52	2,30	4,34	1,39
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
	ПОЛДНИК													
511.1	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	17,16	70,04	0,00	60,00	0,00	0,20	18,46	9,90	10,90	0,44
543.2	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	60	3,92	3,52	23,50	141,24	0,07	14,49	0,01	0,48	24,19	40,94	10,76	0,62
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44,80	57,81	191,01	1469,64	0,62	183,68	0,25	5,37	387,90	405,61	110,49	10,59

День: День 8
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
260	Каша "Дружба"	200	12,26	11,66	55,06	226,20	0,08	1,32	0,08	0,20	126,60	140,40	30,60	0,56
108	Хлебцы	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	ОБЕД													
17	Свекла отварная	100	1,33	0,17	7,17	35,00	0,02	2,03	0,00	0,00	33,85	0,00	20,13	1,28
144.2	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	2,30	4,25	15,13	108,00	0,25	18,05	0,03	0,13	51,53	50,93	22,95	2,20
408	Суфле из кур с соусом	100	16,83	7,78	3,74	152,47	0,07	1,35	0,07	0,19	32,46	126,75	54,74	1,20
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,33	10,80	46,57	325,30	0,36	0,00	0,00	0,00	21,91	0,00	1,22	5,49
512.1	Компот из кураги	200	0,30	0,20	20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
	ПОЛДНИК													
516.1	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	1,80	0,04	0,00	242,00	0,00	30,00	0,20
541.1	Ватрушки с творожным фаршем	50	7,24	3,65	22,00	149,16	0,07	0,12	0,03	0,42	44,75	81,69	10,26	0,54
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,69	45,04	216,67	1496,43	1,09	26,15	0,46	3,90	655,93	523,68	229,76	15,11

День: День 9
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
313.2	Запеканка из творога с повидлом	200	22,96	15,20	32,08	353,50								
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,10	0,60	0,10	0,68	217,64	292,26	33,86	0,94
	ОБЕД													
244	Горошек зеленый консервированный	100	3,10	3,20	6,50	66,97								
134.2	Рассольник ленинградский вегетарианский	250	2,35	5,48	16,92	126,65	0,11	10,00	0,05	0,20	20,00	62,00	21,00	0,70
345.1	Котлеты рыбные с соусом	100	9,61	8,33	20,31	181,15	0,13	16,75	0,00	0,23	28,90	58,73	23,38	1,00
195.1	Рагу из овощей	180	3,55	7,52	18,61	158,15	0,06	0,19	0,02	0,04	26,46	11,52	0,91	0,56
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,14	33,62	0,00	0,14	62,75	61,27	24,62	1,22
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,00	0,50	0,00	0,00	26,00	19,00	7,00	1,50
	ПОЛДНИК													
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
542	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	60	3,55	2,38	21,46	120,99	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,47	42,77	211,66	1433,11	0,71	64,46	0,18	2,16	424,12	589,23	132,28	8,61

День: День 10
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
296	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	11,10	16,00	50,34	389,16								
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,12	0,32	0,04	0,04	164,72	63,82	10,74	1,72
	ОБЕД													
18	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
142.3	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,65	5,55	9,23	98,23	0,05	1,02	0,00	0,00	24,50	0,00	34,48	0,63
412.2	Шницели куриные, припущенные с соусом	100	12,90	4,97	11,38	138,91	0,08	30,43	0,00	0,13	47,80	48,05	21,15	0,85
243	Каша пшеничная рассыпчатая	180	9,13	4,10	50,42	262,22	0,08	0,96	0,03	0,09	36,41	75,74	38,35	1,03
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,14	0,00	0,00	4,28	185,60	178,20	38,94	1,44
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
	ПОЛДНИК													
518.1	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
560	Булочка "Ножная"	60	5,02	8,86	34,61	236,85	0,08	80,00	0,02	0,40	36,00	26,00	22,00	0,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		48,52	40,74	250,63	1553,40	0,77	182,92	0,09	6,07	565,92	493,72	199,09	10,72

Среднее значение за период по завтракам	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
		15,02	15,45	60,66	444,66	0,18	3,49	0,10	0,67	229,19	223,67	37,49
Среднее значение за период по обедам	28,97	27,08	112,30	813,75	0,58	64,62	0,70	2,63	197,87	291,90	120,86	6,80
Среднее значение за период	49,52	45,53	212,56	1498,66	0,85	83,42	0,83	3,89	517,10	564,63	178,76	11,65