Примерное 10-дневное меню для школьников 12-18 лет 23/24гг

возраст 12-18 лет

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Эн.ценность	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
№ 174	Каша молочная рисовая	250	6,82	12,33	60,15	379,55	0,07	1,09	62,27	148,83	178,91	41,43	0,72
№ 382	Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	152,22	124,56	21,34	0,48
	Йогурт	100	11,63	1,50	5,90	53,50	0,03	0,60	10,00	124,00	95,00	15,00	0,10
	Хлеб пшеничный	40	4,20	1,13	17,08	70,67	0,13			23,11	75,54	30,35	1,42
	ИТОГО:		**26,73**	**18,50**	**100,71**	**622,32**	**0,29**	**3,28**	**96,67**	**448,16**	**474,01**	**108,12**	**2,72**

возраст 12-18 лет

ВТОРОЙ ДЕНЬ

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Эн.ценность	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
№ 204	Макароны отварные с сыром	250	16,92	19,90	42,64	418,00	0,10	0,28	144,00	369,00	252,60	25,40	1,54
№ 379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	125,78	90,00	14,00	0,13
	Йогурт	100	11,63	1,50	5,90	53,50	0,03	0,60	10,00	124,00	95,00	15,00	0,10
	Хлеб пшеничный	40	4,20	1,13	17,08	70,67	0,13			23,11	75,54	30,35	1,42
	ИТОГО:		**34,88**	**24,48**	**83,81**	**665,62**	**0,21**	**2,18**	**174,00**	**627,98**	**472,40**	**67,60**	**2,21**

возраст 12-18 лет

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Эн.ценность	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
№ 173	Каша молочная геркулесовая	250	**9,44**	**14,91**	**54,10**	**388,64**	**0,20**	**1,09**	**62,27**	**170,36**	**267,02**	**80,48**	**2,00**
№ 382	Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	152,22	124,56	21,34	0,48

	Хлеб пшеничный	40	4,20	1,13	17,08	70,67	0,13			23,11	75,54	30,35	1,42
	Йогурт	100	11,63	1,50	5,90	53,50	0,03	0,60	10,00	124,00	95,00	15,00	0,10
№ 14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00			40,00	2,40	3,00		0,02
	ИТОГО:		29,43	28,33	94,79	697,41	0,42	3,28	136,67	472,09	576,12	147,17	4,02

возраст 12-18 лет

ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Эн.ценность	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
№ 181	Каша молочная манная	250	**6,94**	**12,18**	**48,14**	**330,68**	**0,09**	**1,33**	**65,91**	**152,35**	**134,31**	**23,07**	**0,57**
№ 379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	125,78	90,00	14,00	0,13
	Хлеб пшеничный	40	4,20	1,13	17,08	70,67	0,13			23,11	75,54	30,35	1,42
	Йогурт	100	11,63	1,50	5,90	53,50	0,03	0,60	10,00	124,00	95,00	15,00	0,10
	ИТОГО:		25,94	17,49	87,07	555,45	0,29	3,23	95,91	425,24	394,85	82,42	2,22

возраст 12-18 лет

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Эн.ценность	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
№ 174	Каша молочная рисовая	250	6,82	12,33	60,15	379,55	0,07	1,09	62,27	148,83	178,91	41,43	0,72
№ 382	Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	40	4,20	1,13	17,08	70,67	0,13			23,11	75,54	30,35	1,42
	Йогурт	100	11,63	1,50	5,90	53,50	0,03	0,60	10,00	124,00	95,00	15,00	0,10
№ 14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00			40,00	2,40	3,00		0,02
	ИТОГО:		26,81	25,75	100,84	688,32	0,29	3,28	136,67	450,56	477,01	108,12	2,74

возраст 12-18 лет

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Эн.ценность	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
№ 175	Каша молочная дружба	250	**6,91**	**12,70**	**49,39**	**340,91**	**0,11**	**1,09**	**62,27**	**151,91**	**178,09**	**42,30**	**0,95**
№ 377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,69	55,86		2,55		12,79	3,96	2,16	0,32
	Хлеб пшеничный	40	4,20	1,13	17,08	70,67	0,13			23,11	75,54	30,35	1,42
	Йогурт	100	11,63	1,50	5,90	53,50	0,03	0,60	10,00	124,00	95,00	15,00	0,10
№ 15	Сыр	10	2,32	2,95	0,04	36,00		0,07	26,00	88,00	50,00	3,50	0,10
	ИТОГО:		25,18	18,30	86,10	556,94	0,27	4,31	98,27	399,81	402,59	93,31	2,89

возраст 12-18 лет

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Эн.ценность	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
№ 173	Каша молочная пшённая	250	**9,82**	**12,57**	**61,70**	**400,00**	**0,16**	**1,09**	**62,27**	**167,13**	**251,48**	**50,38**	**2,69**
№ 382	Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	40	4,20	1,13	17,08	70,67	0,13			23,11	75,54	30,35	1,42
	Йогурт	100	11,63	1,50	5,90	53,50	0,03	0,60	10,00	124,00	95,00	15,00	0,10
№ 14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00			40,00	2,40	3,00		0,02
	ИТОГО:		29,81	25,99	102,39	708,77	0,38	3,28	136,67	468,86	549,58	117,07	4,71

возраст 12-18 лет

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Эн.ценность	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
№ 181	Каша молочная манная	250	**6,94**	**12,18**	**48,14**	**330,68**	**0,09**	**1,33**	**65,91**	**152,35**	**134,31**	**23,07**	**0,57**
№ 379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	125,78	90,00	14,00	0,13

	Хлеб пшеничный	40	4,20	1,13	17,08	70,67	0,13			23,11	75,54	30,35	1,42
	Йогурт	100	11,63	1,50	5,90	53,50	0,03	0,60	10,00	124,00	95,00	15,00	0,10
№ 15	Сыр	10	2,32	2,95	0,04	36,00		0,07	26,00	88,00	50,00	3,50	0,10
	ИТОГО:		28,26	20,44	87,11	591,45	0,29	3,30	121,91	513,24	444,85	85,92	2,32

возраст 12-18 лет

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Эн.ценность	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
№ 175	Каша молочная дружба	250	**6,91**	**12,70**	**49,39**	**340,91**	**0,11**	**1,09**	**62,27**	**151,91**	**178,09**	**42,30**	**0,95**
№ 382	Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	40	4,20	1,13	17,08	70,67	0,13			23,11	75,54	30,35	1,42
	Йогурт	100	11,63	1,50	5,90	53,50	0,03	0,60	10,00	124,00	95,00	15,00	0,10
№ 14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00			40,00	2,40	3,00		0,02
	ИТОГО:		26,90	26,12	90,08	649,68	0,33	3,28	136,67	453,64	476,19	108,99	2,97

возраст 12-18 лет

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Эн.ценность	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
№ 173	Каша молочная пшённая	250	**9,82**	**12,57**	**61,70**	**400,00**	**0,16**	**1,09**	**62,27**	**167,13**	**251,48**	**50,38**	**2,69**
№ 379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	125,78	90,00	14,00	0,13
	Йогурт	100	11,63	1,50	5,90	53,50	0,03	0,60	10,00	124,00	95,00	15,00	0,10
№ 14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00			40,00	2,40	3,00		0,02
	Хлеб пшеничный	40	4,20	1,13	17,08	70,67	0,13			23,11	75,54	30,35	1,42
	ИТОГО:		28,90	25,13	100,76	690,77	0,36	2,99	132,27	442,42	515,02	109,73	4,36