

УТВЕРЖДАЮ:

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Сезон: **Осенне-зимний**
 Категория: **Дети 7-10(2.3./2.4.3590)**
 Диета:

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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
	Завтрак													
И000014	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			0,04		2,4	3		0,02
Я000082	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	0,06	1,59	0,02		152,22	124,56	21,34	0,48
И000669	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	54	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
И000015	Сыр (порциями)	15	3,69	4,74		58	0,01	0,09	0,04	0,25	139,5	97,5	6,75	0,12
И000727	Омлет натуральный, запеченный	140	13,69	16,62	2,53	214	0,06	0,22	0,18	4,9	97,41	209,86	16,17	2,32
Я000864	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0,82	6,09	3,65	73	0,02	35,79			24,46	18,52	11,11	0,55
	Всего	Завтрак	24,91	38,72	34,99	584	0,23	37,69	0,28	5,15	428,89	532,64	78,47	4,99
	Второй завтрак													
Я000066	Сок плодовый,ягодный или овощной, напиток витаминизированный (промышленного производства)	200	0,7		20,3	84	0,02	1,4			42	30,8	23,8	0,84
	Всего	Второй завтрак	0,7		20,3	84	0,02	1,4			42	30,8	23,8	0,84
	Обед													
И000575	Рагу из овощей	150	3,33	3,56	17,06	114	0,1	13,98	0,01		76,6	93,95	42,93	1,17
И000700	Компот из смеси сухофруктов.	200			18,16	73		0,2			0,35			0,05
И000669	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05				8,6	52,8	15,4	1
И000023	Салат из свежих помидоров	60	0,65	3,65	2,06	44	0,02	13,28	0,01	0,3	20,05	14,74	11,02	0,53
Я000069	Суп вермишелевый с цыпленком.	200/26	8,08	6,36	15,4	151	0,05	4,69	0,01		20,55	83,3	18,3	1,04
И000670	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06				9,9	58,2	17,1	1,35
И000554	Биточки по-белорусски	90	13,1	10,2	4,3	226	0,06	0,55	0,03		32,78	185	21,93	2,44
	Всего	Обед	29,17	24,51	75,6	705	0,34	32,7	0,06	0,3	168,83	487,99	126,68	7,58
	Всего		день	63,23	130,89	1 373	0,59	71,79	0,34	5,45	639,72	1 051,4	228,95	13,41

День 2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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
	Завтрак													
И000014	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			0,04		2,4	3		0,02
И000739	Напиток кофейный на молоке.	200	2,64	2,82	13,36	90	0,02	0,52	0,02	1,96	105,78	78,3	12,18	0,08
И000015	Сыр (порциями)	15	3,69	4,74		58	0,01	0,09	0,04	0,25	139,5	97,5	6,75	0,12
Я000764	Котлеты рыбные любительские	90	2,21	1,9	4,65	44	0,03	0,69	0,02		28,22	51,07	13,77	0,68
Я000835	Картофельное пюре	150	3	5,71	19,73	143	0,12	10,2	0,01		35,91	82,73	27,98	1
И000669	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	72	0,11				17,2	105,6	30,8	2
	Всего	Завтрак	15,02	23,06	52,67	473	0,29	11,5	0,13	2,21	329,01	418,2	91,48	3,9
	Второй завтрак													
Я000838	Плоды свежие. Яблоки.	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	330			32	22	18	4,4
	Всего	Второй завтрак	0,8	0,8	19,6	88	0,06	330			32	22	18	4,4
	Обед													
Я000080	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,44	120	0,12				19,8	116,4	34,2	2,7
Я000089	Борщ с капустой,картофелем и с мясом	200	10,41	11,39	10,09	184	0,06	8,48	0,01		38,08	121,84	29,53	2,08
И000748	Огурцы свежие шк.	60	0,48	0,06	1,56	9	0,02	6			13,8	25,2	8,4	0,36
И000479	Кисель из концентрата (смесь)	180			2,45	10					0,05			0,01
И000244	Плов из отварной говядины	240	13,7	13,4	39,01	380	0,07	0,41			34,7	249,1	51,2	3,44
	Всего	Обед	29,21	25,69	75,55	703	0,27	14,89	0,01		106,43	512,54	123,33	8,59
	Всего		день	49,55	147,82	1 264	0,62	356,39	0,14	2,21	467,44	952,74	232,81	16,89

День 3

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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
	Завтрак													
И000014	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			0,04		2,4	3		0,02
И000740	Какао с молоком шк.	200	3,78	3,6	15,08	108	0,02	0,52	0,02	0,2	108,2	106,8	20,5	0,74
И000015	Сыр (порциями)	15	3,69	4,74		58	0,01	0,09	0,04	0,25	139,5	97,5	6,75	0,12
И000744	Изделия макаронные отварные шк.	150	5,16	3,6	33,34	187	0,06		0,02		10,95	40,76	7,41	0,75
И000712	Котлеты рубленные из птицы	90	25,29	5,22	10,77	180	0,09	0,12	0,05		46,29	144,95	26,6	2,07
И000669	Хлеб пшеничный	35	2,98	0,56	12,95	63	0,09				15,05	92,4	26,95	1,75
	Всего	Завтрак	40,98	24,97	72,27	662	0,27	0,73	0,17	0,45	322,39	485,41	88,21	5,45
	Второй завтрак													
И000529	Плоды свежие. Банан.	200	3	1	42	192	0,08	20	0,02	0,8	24	56	80	1,2
	Всего	Второй завтрак	3	1	42	192	0,08	20	0,02	0,8	24	56	80	1,2
	Обед													
И000670	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	81	0,08				13,2	77,6	22,8	1,8
Я000758	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,46	13,14	7,36	154	0,02	20,5			56,74	44,34	25,6	1,26
И000310	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142	0,15	21			14,64	79,73	29,33	1,16
И000700	Компот из смеси сухофруктов.	180			16,34	66		0,18			0,32			0,05
Я000801	Суп крестьянский с крупой	200/6,	4,58	7,07	10,05	122	0,05	5,69	0,01		24,77	75,34	16,7	0,88
Я000852	Печень говяжья по-строгновски	100	16,24	11,84	1,95	179	0,21	12,36	4,62		16,15	262,98	16,34	5,69
	Всего	Обед	28,22	36,93	73,67	744	0,51	59,73	4,63		125,82	539,99	110,77	10,84
	Всего		день	62,9	187,94	1 598	0,86	80,46	4,82	1,25	472,21	1 081,4	278,98	17,49

День 4

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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
Завтрак														
И000014	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			0,04		2,4	3		0,02
И000739	Напиток кофейный на молоке.	200	2,64	2,82	13,36	90	0,02	0,52	0,02	1,96	105,78	78,3	12,18	0,08
И000015	Сыр (порциями)	15	3,69	4,74		58	0,01	0,09	0,04	0,25	139,5	97,5	6,75	0,12
И000669	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	72	0,11				17,2	105,6	30,8	2
И000065	Салат из моркови и яблок с яйцом	60	1,04	0,68	7,35	40	0,02	2,77	0,01		14,35	26,77	12,86	0,88
И000595	Запеканка из творога с повидлом	200	44,79	29,51	56,59	671	0,11	0,63	0,14		386,56	545,74	60,96	2,44
	Всего	Завтрак	55,64	45,64	92,23	997	0,27	4,01	0,25	2,21	665,79	856,91	123,55	5,54
Второй завтрак														
Я000839	Фрукты свежие. Груши.	200	0,8	0,6	19	84	0,04	10			38	32	24	4,6
	Всего	Второй завтрак	0,8	0,6	19	84	0,04	10			38	32	24	4,6
Обед														
И000754	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,72	4,74	4,46	99	0,04	1,52	0,01		28,01	129,06	24,26	0,64
Я000048	Рис отварной.	54,1/6,8	3,65	5,38	36,68	210	0,02			0,37	1,37	60,95	16,34	0,52
И000703	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом .	200/12	10,26	11,28	6,99	171	0,07	11,33	0,01		37,39	117,73	25,75	1,77
И000023	Салат из свежих помидоров	60	0,65	3,65	2,06	44	0,02	13,28	0,01	0,3	20,05	14,74	11,02	0,53
И000670	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06				9,9	58,2	17,1	1,35
Я000003	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	25,09	104	0,01	0,81			12,76	3,96	4,63	0,86
	Всего	Обед	26,73	25,61	86,5	686	0,22	26,94	0,03	0,67	109,48	384,64	99,1	5,67
	Всего	день	71,85	197,73	1 767	0,53	40,95	0,28	2,88	813,27	1 273,5	246,65	15,81	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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
	Завтрак													
И000014	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			0,04		2,4	3		0,02
Я000018	Каша гречневая рассыпчатая .	150	6,3	1,6	27,9	151	0,21		0,02	0,3	14,31	180,24	120,17	4,04
И000669	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	54	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
И000246	Гуляш из отварной говядины .	80	10,69	11,26	2,62	131	0,01	0,96			18,88	93,62	16,22	1,6
И000721	Чай с лимоном	180	0,22	0,05	12,47	51		2,52			6,1	7,38	4,05	0,69
Я000055	Салат из редиса с огурцами и яйцом	60	1,42	4,42	1,56	51	0,02	6,62	0,02		20,5	32,32	7,47	0,61
	Всего	Завтрак	21,26	25,06	55,78	504	0,32	10,1	0,08	0,3	75,09	395,76	171,01	8,46
	Второй завтрак													
И000529	Плоды свежие.Банан.	200	3	1	42	192	0,08	20	0,02	0,8	24	56	80	1,2
	Всего	Второй завтрак	3	1	42	192	0,08	20	0,02	0,8	24	56	80	1,2
	Обед													
И000670	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	81	0,08				13,2	77,6	22,8	1,8
И000736	Филе куриное (полуфабрикат) в сметанном соусе шк.	60/30	18,79	7,06	4,03	155	0,05	0,04	0,03		33,99	138,2	62,66	1,1
И000743	Капуста тушеная	150	3,48	5,32	13,88	117	0,04	28,57	0,01	0,38	77,61	62,19	27,82	1,16
И000050	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,8	5,63	4,31	79	0,01	3,47	0,02		97,02	65,56	13,79	0,77
Я000047	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной шк.	200/12	11	11,48	8,8	156	0,12	7	0,02	0,1	33,44	188,18	39,62	2,56
Я000027	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79	0,01	90		0,72	19,21	3,1	3,1	0,57
	Всего	Обед	39,76	30,3	64,66	667	0,31	129,08	0,08	1,2	274,47	534,83	169,79	7,96
	Всего	день	56,36	162,44	1 363	0,71	159,18	0,18	2,3	373,56	986,59	420,8	17,62	

День 6

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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
	Завтрак													
И000014	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			0,04		2,4	3		0,02
И000209	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1
И000625	Каша пшеничная молочная	200	6,68	7,35	22,22	182	0,11	0,94	0,02		194,43	177,43	34,92	0,53
И000739	Напиток кофейный на молоке.	200	2,64	2,82	13,36	90	0,02	0,52	0,02	1,96	105,78	78,3	12,18	0,08
И000015	Сыр (порциями)	15	3,69	4,74		58	0,01	0,09	0,04	0,25	139,5	97,5	6,75	0,12
И000669	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	72	0,11				17,2	105,6	30,8	2
	Всего	Завтрак	21,57	27,4	50,79	531	0,28	1,55	0,22	2,21	481,31	538,63	89,45	3,75
	Второй завтрак													
Я000838	Фрукты свежие. Яблоки.	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	330			32	22	18	4,4
	Всего	Второй завтрак	0,8	0,8	19,6	88	0,06	330			32	22	18	4,4
	Обед													
И000510	Свекольник	200	5,96	6,24	11,68	127	0,06	5,16			23,06	82,22	22,79	1,44
И000670	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	81	0,08				13,2	77,6	22,8	1,8
Я000003	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	115	0,01	0,9			14,18	4,4	5,14	0,95
И000669	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05				8,6	52,8	15,4	1
И000023	Салат из свежих помидоров	60	0,65	3,65	2,06	44	0,02	13,28	0,01	0,3	20,05	14,74	11,02	0,53
Я000867	Каша гречневая рассыпчатая с луком	150	7,54	14,66	36,34	307	0,19	1,14	0,02		19,64	171,8	107,9	3,71
Я000866	Фрикадельки рыбные	90	2,56	1,59	5,07	45	0,04	0,09	0,02		28,13	58,07	11,57	0,76
	Всего	Обед	21,65	27,18	105,39	758	0,45	20,57	0,05	0,3	126,86	461,63	196,62	10,19
	Всего	день	55,38	175,78	1 377	0,79	352,12	0,27	2,51	640,17	1 022,2	304,07	18,34	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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
	Завтрак													
И000014	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			0,04		2,4	3		0,02
Я000048	Рис отварной.	54,1/6,8	3,65	5,38	36,68	210	0,02			0,37	1,37	60,95	16,34	0,52
И000669	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	54	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
И000721	Чай с лимоном	180	0,22	0,05	12,47	51		2,52			6,1	7,38	4,05	0,69
И000278	Тефтели мясные	90	6,65	7,37	8,77	129	0,05	0,65	0,03	0,57	32,93	80,03	16,2	0,72
И000715	Салат из капусты белокочанной с перцем сладким шк.	60	1,09	5,33	4,31	69	0,03	18,33			30,33	19,53	11,33	0,41
	Всего		14,24	25,86	73,46	579	0,18	21,5	0,07	0,94	86,03	250,09	71,02	3,86
	Второй завтрак													
Я000066	Сок фруктовый, ягодный или овощной, напиток витаминизированный (промышленного производства)	200	0,7		20,3	84	0,02	1,4			42	30,8	23,8	0,84
	Всего		0,7		20,3	84	0,02	1,4			42	30,8	23,8	0,84
	Обед													
И000670	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	81	0,08				13,2	77,6	22,8	1,8
Я000003	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	115	0,01	0,9			14,18	4,4	5,14	0,95
Я000047	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной шк.	200/12	11	11,48	8,8	156	0,12	7	0,02	0,1	33,44	188,18	39,62	2,56
И000690	Кнели из куриной грудки в молочном соусе	90	15,5	15,8	6,6	230	0,07	0,35	0,07		86,95	191,37	25,73	1,36
И000311	Картофель отварной в молоке	150	3,51	3,73	19,74	127	0,13	16,16			59,7	97,54	27,92	0,93
И000065	Салат из моркови и яблок с яйцом	60	1,04	0,68	7,35	40	0,02	2,77	0,01		14,35	26,77	12,86	0,88
	Всего		34,29	32,41	85,33	749	0,43	27,18	0,1	0,1	221,82	585,86	134,07	8,48
	Всего		58,27	179,09	1 412		0,63	50,08	0,17	1,04	349,85	866,75	228,89	13,18

День 8

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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		
	Завтрак															
И000014	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			0,04		2,4	3		0,02		
Я000082	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	0,06	1,59	0,02		152,22	124,56	21,34	0,48		
И000669	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	54	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5		
И000015	Сыр (порциями)	15	3,69	4,74		58	0,01	0,09	0,04	0,25	139,5	97,5	6,75	0,12		
Я000835	Картофельное пюре	150	3	5,71	19,73	143	0,12	10,2	0,01		35,91	82,73	27,98	1		
Я000050	Рыба, запеченная в сметанном соусе шк.	100	5,74	6,8	0,02	84	0,02	0,15	0,01		32,76	75,01	8,5	0,27		
	Всего		19,14	28,52	48,56	524	0,29	12,03	0,12	0,25	375,69	462	87,67	3,39		
	Второй завтрак															
И000529	Плоды свежие.Банан.	200	3	1	42	192	0,08	20	0,02	0,8	24	56	80	1,2		
	Всего		3	1	42	192	0,08	20	0,02	0,8	24	56	80	1,2		
	Обед															
И000670	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	81	0,08				13,2	77,6	22,8	1,8		
Я000089	Борщ с капустой,картофелем и с мясом	200	10,41	11,39	10,09	184	0,06	8,48	0,01		38,08	121,84	29,53	2,08		
И000020	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,62	1,41	40	0,02	2,81			13,4	23,75	7,91	0,34		
И000744	Изделия макаронные отварные шк.	150	5,16	3,6	33,34	187	0,06		0,02		10,95	40,76	7,41	0,75		
И000700	Компот из смеси сухофруктов.	180			16,34	66		0,18			0,32			0,05		
И000712	Котлеты рубленные из птицы	90	25,29	5,22	10,77	180	0,09	0,12	0,05		46,29	144,95	26,6	2,07		
	Всего		44,39	24,39	86,91	738	0,31	11,59	0,08		122,24	408,9	94,25	7,09		
	Всего		день			53,91	177,47	1 454	0,68	43,62	0,22	1,05	521,93	926,9	261,92	11,68

День 9

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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
	Завтрак													
И000014	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			0,04		2,4	3		0,02
И000669	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	54	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
И000543	Салат из моркови с растительным маслом	80	0,97	5,67	7,75	86	0,05	3,73			37,99	40,93	28,27	0,53
И000746	Запеканка из творога со сгущенным молоком шк.	180	23,62	14,31	25,42	326	0,05	0,27	0,05		198,94	279,83	30,71	0,94
Я000837	Кофейный напиток	200	2,63	2,82	13,36	89	0,03	0,52	0,01		105,78	78,3	12,18	0,08
	Всего	Завтрак	29,85	30,53	57,76	621	0,21	4,52	0,1		358,01	481,26	94,26	3,07
	Второй завтрак													
Я000838	Плоды свежие. Яблоки.	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	330			32	22	18	4,4
	Всего	Второй завтрак	0,8	0,8	19,6	88	0,06	330			32	22	18	4,4
	Обед													
И000500	Суп рыбный	200/30	7,26	0,59	10,46	130	0,09	6,62			37,6	121,87	37,8	0,91
И000670	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	81	0,08				13,2	77,6	22,8	1,8
И000723	Жаркое по-домашнему шк.	72/168	28,3	25,3	18,1	413	0,24	16,8	0,04	0,3	46,16	357,55	68,4	5,38
И000731	Винегрет овощной.	60	0,93	5,34	4,59	71	0,03	10,08	0,54	1,38	19,19	24,06	10,43	0,45
И000479	Кисель из концентрата (смесь)	180			2,45	10					0,05			0,01
	Всего	Обед	39,57	31,79	50,56	705	0,44	33,5	0,58	1,68	116,2	581,08	139,43	8,55
	Всего		день	63,12	127,92	1 414	0,71	368,02	0,68	1,68	506,21	1 084,3	251,69	16,02

