

УТВЕРЖДАЮ:

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

Сезон: **Осенне-зимний**
 Категория: **Дети 11-18(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
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	160	15,65	18,99	2,89	245	0,07	0,25	0,21	5,6	111,33	239,84	18,48	2,65
И000669	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	0,17				25,8	158,4	46,2	3
Я000864	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1,37	10,15	6,08	121	0,04	59,65			40,76	30,87	18,52	0,92
	Всего	Завтрак	29,97	45,63	48,88	727	0,35	61,58	0,31	5,85	472,01	654,17	111,29	7,19
	Обед													
И000554	Биточки по-белорусски	100	14,6	11,4	14,5	222	0,06	0,61	0,04		36,42	205,55	24,36	2,71
И000574	Рагу овощное	180	3,37	4,18	16,47	117	0,1	15,12	0,02		76,25	90,87	38,28	1,1
И000700	Компот из смеси сухофруктов.	200			18,16	73		0,2			0,35			0,05
Я000069	Суп вермишелевый с цыпленком шк.	250/32,5	10,1	7,95	19,25	190	0,08	5,85	0,03	0,07	25,7	104,13	22,88	1,3
И000023	Салат из свежих помидоров	80	0,86	4,87	2,74	58	0,03	17,71	0,02	0,4	26,74	19,66	14,69	0,7
И000669	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05				8,6	52,8	15,4	1
И000670	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06				9,9	58,2	17,1	1,35
	Всего	Обед	32,94	29,14	89,74	757	0,38	39,49	0,11	0,47	183,96	531,21	132,71	8,21
	Всего	день	74,77	138,62	1 484	0,73	101,07	0,42	6,32	655,97	1 185,3	244	15,4	

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
И000669	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	0,17				25,8	158,4	46,2	3
Я000835	Картофельное пюре	180	3,6	6,86	23,67	171	0,15	12,24	0,02		43,1	99,27	33,57	1,2
	Всего	Завтрак	17,32	24,53	64,01	547	0,38	13,54	0,14	2,21	344,8	487,54	112,47	5,1
	Обед													
Я000080	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,44	120	0,12				19,8	116,4	34,2	2,7
И000748	Огурцы свежие шк.	100	0,8	0,1	2,6	15	0,03	10			23	42	14	0,6
Я000089	Борщ с капустой,картофелем и с мясом	250/5	12,96	14,24	12,59	230	0,09	10,26	0,01		45,94	151,61	36,39	2,59
И000479	Кисель из концентрата (смесь)	180			2,45	10					0,05			0,01
И000244	Плов из отварной говядины	280	28,56	26,75	45,51	554	0,08	0,48			40,49	290,61	59,73	4,01
	Всего	Обед	46,94	41,93	85,59	929	0,32	20,74	0,01		129,28	600,62	144,32	9,91
	Всего		день	66,46	149,6	1 476	0,7	34,28	0,15	2,21	474,08	1 088,1	256,79	15,01

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
Я000079	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	0,17				25,8	158,4	46,2	3
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
И000744	Изделия макаронные отварные шк.	180	6,19	4,32	40,01	225	0,07		0,02		13,14	48,91	8,89	0,9
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
И000712	Котлеты рубленые из птицы	100/5	17,81	18,59	11,96	286	0,1	0,14	0,05		51,44	161,05	29,55	2,3
	Всего	Завтрак	36,95	39,4	91,88	872	0,41	1,82	0,17	0,25	384,5	593,42	112,73	6,82
	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
Я000801	Суп крестьянский с крупой	250/8	5,72	8,84	12,56	153	0,06	7,11	0,01		30,96	94,18	20,87	1,1
И000700	Компот из смеси сухофруктов.	180			16,34	66		0,18			0,32			0,05
И000310	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,61	170	0,18	25,2			17,57	95,68	35,2	1,39
Я000852	Печень говяжья по-строгновски	110	17,86	13,02	2,14	197	0,23	13,6	5,08		17,77	289,28	17,97	6,26
	Всего	Обед	31,55	40,74	80,97	821	0,57	66,59	5,09		136,56	601,08	122,44	11,86
	Всего		день	80,14	172,85	1 693	0,98	68,41	5,26	0,25	521,06	1 194,5	235,17	18,68

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	
Я000079	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	83	0,11				17,2	105,6	30,8	2	
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	
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	
И000065	Салат из моркови и яблок с яйцом	100	1,74	1,13	12,25	66	0,04	4,62	0,02		23,92	44,61	21,43	1,47	
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	56,33	46,09	97,13	1 033	0,3	5,86	0,25	0,25	675,36	874,75	132,12	6,13
	Обед														
И000670	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	81	0,08				13,2	77,6	22,8	1,8	
И000703	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом .	250/15	12,82	14,08	8,7	213	0,09	13,76	0,01		44,79	146,36	31,58	2,19	
И000754	Рыба, тушенная 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	
И000023	Салат из свежих помидоров	100	1,08	6,09	3,43	73	0,04	22,14	0,02	0,5	33,42	24,57	18,36	0,88	
Я000048	Рис отварной	180	4,38	6,46	44,02	252	0,02			0,44	1,64	73,14	19,61	0,62	
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	31,22	32,07	100,66	822	0,28	38,23	0,04	0,94	133,82	454,69	121,24	6,99
	Всего		день	78,16	197,79	1 855	0,58	44,09	0,29	1,19	809,18	1 329,4	253,36	13,12	

День 5

№ 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
Я000055	Салат из редиса с огурцами и яйцом	100	2,38	7,38	2,6	86	0,02	11,03	0,03		34,18	53,88	12,45	1,01
И000246	Гуляш из отварной говядины шк.	100	13,36	14,08	3,27	164	0,01	1,2			23,6	117,03	20,27	2
И000669	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	54	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
Я000018	Каша гречневая рассыпчатая .	180	7,58	1,9	33,5	111	0,25		0,02	0,36	17,17	216,29	144,2	4,85
И000721	Чай с лимоном	180	0,22	0,05	12,47	51		2,52			6,1	7,38	4,05	0,69
	Всего	Завтрак	26,17	31,14	63,07	532	0,36	14,75	0,09	0,36	96,35	476,78	204,07	10,07
	Обед													
И000670	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	81	0,08				13,2	77,6	22,8	1,8
Я000047	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной шк.	250/15	13,7	10,5	22	195	0,15	8,75	0,03	0,12	41,8	235,23	49,53	3,2
И000743	Капуста тушеная	180	4,18	6,38	16,66	140	0,05	34,28	0,01	0,46	93,13	74,63	33,38	1,39
И000669	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05				8,6	52,8	15,4	1
И000736	Филе куриное (полуфабрикат) в сметанном соусе шк.	100	20,37	4,43	3,92	137	0,05	0,01	0,01		23,03	143,38	68,26	1,19
И000050	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,67	9,38	7,18	132	0,02	5,78	0,03		161,7	109,27	22,98	1,28
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	48,31	31,82	90,8	803	0,41	138,82	0,08	1,3	360,67	696,01	215,45	10,43
	Всего	день	62,96	153,87	1 335	0,77	153,57	0,17	1,66	457,02	1 172,7	419,52	20,5	

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
И000626	Каша пшенная молочная	230	7,44	8,27	25,23	205	0,12	1,04	0,03		216,52	197,82	38,81	0,59
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
И000669	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	72	0,11				17,2	105,6	30,8	2
И000015	Сыр (порциями)	20	4,92	6,32		77	0,01	0,12	0,05	0,33	186	130	9	0,16
	Всего	Завтрак	23,56	29,9	53,8	573	0,29	1,68	0,24	2,29	549,9	591,52	95,59	3,85
	Обед													
И000670	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	81	0,08				13,2	77,6	22,8	1,8
И000023	Салат из свежих помидоров	100	1,08	6,09	3,43	73	0,04	22,14	0,02	0,5	33,42	24,57	18,36	0,88
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
Я000866	Фрикадельки рыбные	100	2,84	1,77	5,63	50	0,04	0,1	0,02		31,26	64,52	12,86	0,84
Я000867	Каша гречневая рассыпчатая с луком	180	9,05	17,59	43,61	369	0,23	1,37	0,03		23,57	206,16	129,48	4,45
И000510	Свекольник	250	7,45	7,8	14,6	159	0,08	6,45			28,83	102,78	28,49	1,8
	Всего	Обед	23,64	33,95	107,32	836	0,48	30,87	0,07	0,5	143,04	479,59	216,62	10,63
	Всего		день	63,85	161,12	1 409	0,77	32,55	0,31	2,79	692,94	1 071,1	312,21	14,48

№ 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
И000715	Салат из капусты белокочанной с перцем сладким шк.	100	1,81	8,88	7,19	116	0,04	30,54			50,54	32,56	18,88	0,69
И000669	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	54	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
Я000048	Рис отварной	180	4,38	6,46	44,02	252	0,02			0,44	1,64	73,14	19,61	0,62
И000278	Тефтели мясные	100	7,39	8,19	9,75	143	0,05	0,71	0,03	0,64	36,59	88,91	18	0,8
И000721	Чай с лимоном	180	0,22	0,05	12,47	51		2,52			6,1	7,38	4,05	0,69
	Всего	Завтрак	16,43	31,31	84,66	682	0,19	33,77	0,07	1,08	110,17	284,19	83,64	4,32
	Обед													
И000670	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	81	0,08				13,2	77,6	22,8	1,8
И000690	Кнели из куриной грудки в молочном соусе	100	17,2	17,5	7,4	256	0,08	0,39	0,08		96,61	212,63	28,59	1,51
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.	250/15	13,7	10,5	22	195	0,15	8,75	0,03	0,12	41,8	235,23	49,53	3,2
И000311	Картофель отварной в молоке	180	4,21	4,48	23,69	152	0,16	19,39			71,64	117,05	33,5	1,12
И000065	Салат из моркови и яблок с яйцом	100	1,74	1,13	12,25	66	0,04	4,62	0,02		23,92	44,61	21,43	1,47
	Всего	Обед	40,09	34,33	108,18	865	0,52	34,05	0,13	0,12	261,35	691,52	160,99	10,05
	Всего	день	65,64	192,84	1 547	0,71	67,82	0,2	1,2	371,52	975,71	244,63	14,37	

№ 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
Я000050	Рыба, запеченная в сметанном соусе шк.	120	6,89	8,16	0,03	101	0,03	0,18	0,01		39,31	90,01	10,2	0,33
Я000835	Картофельное пюре	180	3,6	6,86	23,67	171	0,15	12,24	0,02		43,1	99,27	33,57	1,2
	Всего	Завтрак	20,89	31,03	52,51	569	0,33	14,1	0,13	0,25	389,43	493,54	94,96	3,65
	Обед													
И000670	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	81	0,08				13,2	77,6	22,8	1,8
И000712	Котлеты рубленные из птицы	100/5	28,1	5,8	11,96	200	0,1	0,14	0,05		51,44	161,05	29,55	2,3
И000020	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	67	0,03	4,69			22,32	39,59	13,19	0,57
И000744	Изделия макаронные отварные шк.	180	6,19	4,32	40,01	225	0,07		0,02		13,14	48,91	8,89	0,9
Я000089	Борщ с капустой,картофелем и с мясом	250/5	12,96	14,24	12,59	230	0,09	10,26	0,01		45,94	151,61	36,39	2,59
И000700	Компот из смеси сухофруктов.	180			16,34	66		0,18			0,32			0,05
	Всего	Обед	51,08	30,94	98,21	869	0,37	15,27	0,08		146,36	478,76	110,82	8,21
	Всего	день	61,97	150,72	1 438		0,7	29,37	0,21	0,25	535,79	972,3	205,78	11,86

№ 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	
И000746	Запеканка из творога со сгущенным молоком шк.	200	26,24	15,9	28,24	362	0,06	0,3	0,06		221,04	310,92	34,12	1,04	
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	
И000543	Салат из моркови с растительным маслом	110	1,33	7,79	10,66	118	0,07	5,12			52,24	56,27	38,87	0,73	
	Всего		Завтрак	32,83	34,24	63,49	689	0,24	5,94	0,11		394,36	527,69	108,27	3,37
	Обед														
И000670	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	81	0,08				13,2	77,6	22,8	1,8	
И000731	Винегрет овощной .	100	1,56	8,91	7,65	117	0,05	16,8	0,9	2,3	31,97	40,1	17,37	0,75	
Я000079	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	83	0,11				17,2	105,6	30,8	2	
И000501	Суп рыбный	250/40	9,07	0,73	13,07	95	0,11	8,24			46,79	152,2	47,18	1,13	
И000723	Жаркое по-домашнему шк.	84/196	18,2	11,2	31,04	302	0,28	19,6	0,04	0,35	53,85	417,14	79,8	6,27	
И000479	Кисель из концентрата (смесь)	180			2,45	10					0,05			0,01	
	Всего		Обед	35,31	22,04	83,97	688	0,63	44,64	0,94	2,65	163,06	792,64	197,95	11,96
	Всего		день	56,28	147,46	1 377	0,87	50,58	1,05	2,65	557,42	1 320,3	306,22	15,33	

