

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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													
311	Каша молочная пшеничная с маслом и джемом	150/10/10	8,80	18,2	27,00	230,00	0,10	2,40	1,60	0,20	3,20	1,57	25,00	1,70
	Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,00	0,10	0,32	9,50	0,70	19,00	30,00	5,00	0,60
686	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,00	14	60,00	0,06	2,30	0,00	1,60	16,00	8,00	6,00	1,00
Итого:			11,25	19,07	56,42	368,00	0,26	5,02	11,10	2,50	38,20	39,57	36,00	3,30

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
311	Каша молочная манная с маслом и джемом	150/10/10	3,84	4,86	8,88	280,00	0,00	0,40	4,5	0,90	11,8	13,1	25,74	1,00
	Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,00	0,10	0,32	9,50	0,70	19,00	30,00	5,00	0,60
694	Какао	200	0,20	0,00	14	187,00	0,06	0,00	0,00	1,60	16,00	8,00	6,00	1,00
Итого:			6,29	5,73	38,3	545	0,2	0,7	14	3,2	46,8	51,1	36,74	2,6

День: среда
Неделя: первая

Возрастная категория: 7- 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
311	Каша молочная геркулесовая с маслом и джемом	150/10/10	4,35	16,3	2,6	240,00	0,21	1,90	53,20	1,10	2,19	2,23	2,50	1,00
	Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,00	0,10	0,32	9,50	0,70	19,00	30,00	5,00	0,60
686	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,00	14	60,00	0,06	0,00	0,00	1,60	16,00	8,00	6,00	1,00
Итого:			6,8	17,2	32,02	378,00	0,37	2,2	62,7	3,4	35	40,23	13,5	2,6

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
311	Каша молочная рисовая с маслом и джемом	150/10/10	25,00	19	10	205,00	0,70	0,30	1,72	3,40	24,00	8,20	5,00	1,00
	Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,00	0,10	0,32	9,50	0,70	19,00	30,00	5,00	0,60
696	Кофейный напиток на молоке	200	0,20	0,00	14	170,00	0,06	0,10	2,32	1,60	16,00	8,00	6,00	1,00
Итого:			27,5	19,9	39,42	453	0,9	0,7	13,5	5,7	59	46,2	16	2,6

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
304	Каша молочная "Боярская"	150/10	5,30	28,3	32	260,00	0,10	0,30	2,10	0,20	3,10	3,40	2,70	1,70
	Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,00	0,10	0,32	9,50	0,70	19,00	30,00	5,00	0,60
686	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,00	14	60,00	0,06	0,00	0,00	1,60	16,00	8,00	6,00	1,00
Итого:			7,75	29,2	61,42	398,00	0,3	0,6	11,6	2,5	38,1	41,4	13,7	3,3

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
311	Каша молочная геркулесовая с маслом и джемом	150/10/10	8,80	18,2	27,00	230,00	0,10	2,40	1,60	0,20	3,20	1,57	25,00	1,70
	Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,00	0,10	0,32	9,50	0,70	19,00	30,00	5,00	0,60
688	Чай с медом	200	0,20	0,00	14	112,00	0,06	0,00	0,00	1,60	16,00	8,00	6,00	1,00
Итого:			11,3	19,1	56,42	420,00	0,3	2,7	11,1	2,5	38,2	39,57	36	3,3

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь (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													
311	Каша молочная пшеничная с маслом и джемом	150/10/10	6,00	7,3	30,6	230,00	0,50	2,8	1,80	0,25	7,90	15,20	2,60	1,00
	Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,00	0,10	0,32	9,50	0,70	19,00	30,00	5,00	0,60
686	Какао	200	0,20	0,00	14	187,00	0,06	0,00	0,00	1,60	1,60	8,30	6,30	1,00
Итого:			8,45	8,17	60,02	495,00	0,7	3,1	11,3	2,6	28,5	53,5	13,9	2,6

День: среда
Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь (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													
311	Каша молочная манная с маслом и джемом	150/10/10	15,32	8,36	7,60	181,00	0,25	1,90	3,20	1,10	1,16	8,30	2,90	1,00
	Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,00	0,10	0,32	9,50	0,70	19,00	30,00	5,00	0,60
686	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,00	14	60,00	0,06	0,01	0,60	1,60	16,00	8,00	6,00	1,00
Итого:			17,8	9,23	37,02	319,00	0,4	2,2	13,3	3,4	36,16	46,3	13,9	2,6

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь (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													
6	Бутерброд с маслом и сыром твердым	30/10/20	5,30	28,3	4,6	197,00	0,10	0,00	0,00	0,20	3,10	8,70	2,60	1,70
687	Чай с вареньем	200	0,20	0,00	14	164,00	0,06	0,87	3,10	1,60	16,00	8,00	6,00	1,00
Итого:			5,5	28,3	18,6	361,00	0,2	0,9	3,1	1,8	19,1	16,7	8,6	2,7

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь (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													
311	Каша молочная рисовая с маслом и джемом	150/10/10	3,70	6,2	6,50	205,00	0,21	1,90	5,30	1,10	21	1,30	2,30	1,00
	Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,00	0,10	0,32	9,50	0,70	19,00	30,00	5,00	0,60
696	Кофейный напиток на молоке	200	0,20	0,00	14	170,00	0,06	2,30	0,60	1,60	16,00	8,00	6,00	1,00
Итого:			6,15	7,07	35,92	453,00	0,4	4,5	15,4	3,4	56	39,3	13,3	2,6