

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10 лет, 11-18 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
Обед (многодетные семьи)														
124	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	200\10/1	16,40	18,72	10,36	118,00	0,30	9,00	7,69	0,20	4,80	3,90	15,00	1,00
413	Сосиска отварная	75	5,15	9,65	10,65	154,00	0,05	2,50	1,00	1,40	8,50	11,50	7,00	0,50
516	Макароны отварные	100	3,96	0,93	25,49	147,00	0,20	0,00	23,60	1,20	9,60	4,24	7,70	3,00
634	Компот из вишни	200	0,40	0,00	8,00	140,00	0,00	1,60	6,10	0,10	20,60	10,00	11,40	0,40
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
Итого:			29,21	29,9	84,5	697,60	0,61	13,2	38,71	4,2	64,5	39,14	43,9	6,9

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10 лет, 11-18 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
Обед (многодетные семьи)														
139	Суп гороховый с зеленью	200/1	3,20	3,00	10,80	98,00	0,20	14,00	1,00	2,10	2,90	4,80	3,40	2,00
443	Плов	40/100	10,30	1,80	11,30	254,00	0,10	13,00	21,00	0,10	2,20	3,90	23,00	8,00
704	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,02	7,40	143,60	0,06	34,20	0,12	1,30	21,00	5,90	2,80	2,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
Итого:			17,4	5,42	59,5	634,20	0,42	61,3	22,44	4,8	47,1	24,1	32	14

День: среда
Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10 лет, 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Обед (многодетные семьи)														
132	Рассольник со сметаной и зеленью	200/10/1	1,80	3,20	12,00	121,90	0,00	6,00	12,20	2,30	4,30	4,60	1,00	1,20
371	Рыба припущенная	50	9,32	8,51	0,63	116,00	0,07	0,44	17,02	2,51	8,20	13,4	8,88	0,74
520	Пюре картофельное	100	12,60	2,60	68,00	169,00	0,10	0,00	2,36	1,20	3,00	5,50	18,00	0,00
686	Чай с лимоном	200/7	2,00	0,00	1,36	60,00	0,00	48,00	2,40	0,00	9,00	8,00	7,00	1,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
Итого:			29,02	14,91	111,99	605,50	0,23	54,54	34,3	7,31	45,5	27,6	37,68	4,94

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10 лет, 11-18 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед (многодетные семьи)														
116	Борщ с фасолью, сметаной и зеленью	200/10/1	1,80	3,00	8,00	115,00	0,00	9,00	6,20	0,20	4,80	3,90	2,00	1,00
496	Котлета из филе птицы	60	12,59	7,56	0,14	184,30	0,04	0,40	0,00	0,17	6,39	9,12	10,67	1,32
516	Макароны отварные	100	3,96	0,93	25,49	147,00	0,10	0,00	28,30	1,20	9,60	4,24	7,70	1,00
700	Компот из клюквы	200	7,26	7,4	15,44	134,00	0,06	0,00	0,00	1,30	2,21	9,50	2,80	2,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
Итого:			28,91	19,5	79,07	718,90	0,26	9,50	34,82	4,17	44,00	36,26	25,97	7,32

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10 лет, 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Обед (многодетные семьи)														
147	Суп из макаронных изделий с зеленью	200/1	2,40	4,80	12,00	140,00	0,10	6,10	26,00	2,60	3,00	5,90	6,00	12,00
423	Бефстроганов	40/25	8,46	7,32	28,10	174,00	0,00	10,00	7,40	2,37	15,54	6,52	25,90	0,74
518	Каша гречневая	100	3,20	2,30	28,00	186,00	0,03	19,00	0,00	1,20	18,00	13,00	10,00	3,00
648	Кисель ягодный	200	0,20	0,00	14,00	118,00	0,06	0,00	0,00	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
Итого:			17,56	15	112,10	756,60	0,25	35,20	33,72	9,07	62,54	42,92	48,70	6,74

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-10 лет, 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед (многодетные семьи)														
135	Суп из овощей со сметаной и зеленью	200/10/1	1,80	3,20	12,00	87,00	0,00	9,00	19,70	0,20	4,80	3,90	20,00	1,00
428	Колбаса отварная	70	5,50	10,5	0,00	164,00	0,10	2,00	18,00	3,50	1,10	14,00	7,00	2,20
516	Макароны отварные	100	3,96	0,93	25,49	147,00	0,10	0,00	2,30	1,20	9,60	4,20	7,70	1,00
634	Компот из смородины	200	0,60	0,02	27,40	140,00	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	2,10	9,50	2,80	2,00
Итого:			15,16	4,75	94,89	676,60	0,32	11,1	40,32	7,5	38,6	41,1	40,3	8,2

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-10 лет, 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Обед (многодетные семьи)														
110	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/10/1	8,00	3,60	20,00	96,00	0,00	9,00	1,00	0,20	3,40	4,40	19,00	1,00
493	Цыпленок тушеный в сметанном соусе	90/50	23,20	3,20	4,20	174,60	0,05	1,56	3,75	0,48	2,10	11,09	21,63	0,43
518	Каша гречневая	100	3,20	6,00	28,00	186,00	0,03	19,00	0,00	1,20	18,00	13,00	10,00	3,00
694	Какао	200	0,30	32,00	35,00	187,00	1,00	0,70	0,00	0,00	0,80	0,00	0,40	1,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
Итого:			38,00	45,4	117,2	782,20	1,14	30,36	5,07	3,18	45,3	26,9	53,83	7,43

День: среда
Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-10 лет, 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Обед (многодетные семьи)														
148	Суп лапша домашняя с зеленью	200/1	17,40	4,2	4,60	154,00	0,10	20,00	1,00	0,20	29,00	4,80	30,00	1,00
454	Котлета по - хлыновски	70	12,59	7,56	0,14	186,80	0,04	0,40	2,30	0,17	6,39	9,20	10,67	1,32
520	Пюре картофельное	100	12,60	2,60	68,00	169,00	0,10	0,00	23,60	1,20	3,00	5,50	18,00	0,00
704	Компот из кураги	200	0,16	0,10	12,34	126,00	1,00	0,70	0,20	6,10	0,80	0,00	0,40	1,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
Итого:			46,05	15,1	115,08	774,40	1,30	21,2	27,42	8,97	60,19	29,00	61,87	5,32

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-10 лет, , 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Обед (многодетные семьи)														
124	Щи из квашенной капусты с зеленью	200/1	5,60	3,80	7,20	96,00	0,00	6,00	12,20	2,30	4,30	4,60	1,00	1,20
374	Рыба тушеная в томате с овощами	70/50	11,30	10,7	2,83	179,00	0,07	0,00	0,07	0,20	16,00	2,28	27,00	3,00
511	Рис отварной	100	12,60	2,60	41,00	147,00	0,06	0,30	2,40	6,70	12,37	9,20	8,42	2,81
686	Чай с лимоном	200	0,16	0,10	12,34	60,00	1,00	0,70	0,20	6,10	0,80	0,00	0,40	1,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
Итого:			32,96	17,8	93,37	620,60	1,190	7,10	15,19	16,6	54,47	25,58	39,62	10

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-10 лет, 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Обед (многодетные семьи)														
139	Суп фасолевый с зеленью	200/1	3,20	3,00	10,80	140,00	0,00	14,00	1,00	0,20	29,00	8,40	3,40	2,00
433	Мясо тушеное	40/25	12,30	10,2	1,32	153,00	0,05	0,59	0,00	7,50	6,32	8,10	10,98	0,55
516	Макароны отварные	100	3,96	0,93	25,49	147,00	0,10	0,00	23,20	1,20	9,60	4,20	7,70	1,00
705	Напиток из шиповника	200	0,20	0,20	37,80	142,00	0,03	19,00	0,00	1,20	18,00	13,00	10,00	3,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
Итого:			22,96	14,9	105,41	720,60	0,24	33,69	24,52	11,4	83,92	43,2	34,88	8,55