

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
4	Кукуруза консервированная	40	0,61	0,34	3,37	24,00	0,01	10,20	0,00	0,08	3,00	0,13	6,60	0,36
124	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/10/1	1,80	12,30	10,36	118,00	9,00	7,69	0,20	4,80	3,90	15,00	1,00	2,30
413	Сосиска отварная	100	12,30	2,53	4,20	185,00	0,10	5,00	2,00	2,80	1,70	23,00	1,40	1,00
516	Макароны отварные	150	5,94	1,39	38,23	210,50	0,13	0,00	18,86	3,50	10,00	14,60	9,50	3,33
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
	Фрукт	150	2,46	3,33	25,40	134,00	0,11	0,00	3,30	0,00	31,00	8,90	13,00	1,30
Итого:			26,81	20,49	119,56	950,10	9,41	24,59	30,78	12,58	91,20	81,13	45,70	10,69

День: вторник

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
	Завтрак													
45	Салат из квашенной капусты	100	0,30	2,30	4,20	61,60	0,01	10,20	0,00	0,12	3,00	0,09	4,40	0,36
139	Суп гороховый с зеленью	200,00	3,20	1,80	10,80	98,00	14,00	1,00	2,10	2,90	4,80	3,40	2,00	2,30
443	Плов	60/150	29,32	4,10	21,30	368,00	1,00	17,00	27,00	0,13	2,80	28,28	2,97	10,28
700	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,02	27,40	143,60	0,06	6,50	2,30	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	0,00	0,00	1,30	2,10	9,50	2,80	2,00
	Мучное изделие	40	0,20	0,00	24,00	134,00	1,7	106	3,80	0,00	1,87	5,32	38,00	2,00
Итого:			36,92	8,82	117,70	943,80	15,13	140,7	35,20	6,05	19,57	54,59	54,17	17,94

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
	Завтрак													
6	Овощи свежие	35/35	0,30	0,00	4,20	38,30	0,01	10,20	0,00	0,12	3,00	0,09	4,40	0,36
132	Рассольник со сметаной и зеленью	200/10/1	1,80	3,20	12,00	121,90	0,20	6,00	12,20	2,30	4,30	4,60	1,00	1,20
371	Рыба припущенная	80	12,21	11,29	0,83	110,50	0,07	0,44	17,02	2,51	2,29	8,20	8,88	0,74
520	Пюре картофельное	180	18,90	3,90	102,00	179,80	0,15	0,00	3,54	1,80	4,50	8,25	2,70	10,05
686	Чай с лимоном	200/7	0,94	0,00	12,34	60,00	1,5	6,50	0,06	0,00	0,00	1,60	5,00	0,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
	Кондитерское изделие	40	0,51	2,34	14,00	179,00	0,04	19,00	4,50	2,80	3,80	32,00	2,40	3,00
Итого:			37,96	21,33	175,37	828,10	0,53	42,14	37,32	10,83	38,89	64,24	27,18	17,35

День: четверг

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
	Завтрак													
8	Икра кабачковая	50	0,68	6,20	3,54	74,00	0,00	10,00	0,00	0,10	3,00	0,10	6,60	0,40
116	Борщ с фасолью, сметаной и зеленью	200/10/1	1,80	3,00	8,00	115,00	0,20	9,00	6,20	0,20	4,80	3,90	2,00	1,00
496	Котлета из филе птицы	80	14,38	8,64	0,16	245,30	0,05	0,45	0,00	0,19	7,30	1,29	12,19	1,50
516	Макароны отварные	150	5,94	1,39	38,23	210,50	0,30	0,00	35,40	1,80	14,40	6,36	1,15	4,50
700	Напиток клюквенный	200	7,26	0,00	15,44	134,00	0,00	1,60	1,60	0,00	25,00	10,00	11,40	4,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
	Фрукт	150	0,20	0,00	24,00	147,00	1,72	106	3,80	0,00	1,87	2,35	3,80	2,00
Итого:			33,56	19,83	119,37	1064,4	0,61	127,1	47,00	3,59	77,37	33,50	39,94	15,40

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
	Завтрак													
6	Овощи свежие	35/35	1,30	1,00	4,50	26,20	0,01	10,20	0,20	0,12	3,00	0,09	4,40	0,36
147	Суп из макаронных изделий с зеленью	200,00	2,40	4,80	12,00	140,00	0,10	6,10	2,60	6,20	3,00	5,90	6	12,00
423	Бефстроганов	60/50	12,50	12,30	35,40	248,00	0,00	12,00	8,35	3,60	18,54	6,80	28,16	0,89
518	Каша гречневая	150	5,94	1,39	38,23	279,00	0,13	0,00	18,86	3,50	10,00	14,20	95,33	3,33
648	Кисель ягодный	200	3,20	0,00	28,00	118,00	0,00	1,60	6,10	0,10	20,60	10,00	11,40	0,35
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	9,80	2,80	2,00
	Кондитерское изделие	30	4,92	6,66	50,80	128,00	0,11	0,00	3,30	0,00	31,00	8,90	13,00	1,30
Итого:			33,56	26,75	198,93	1077,80	0,41	29,90	39,41	14,82	107,14	55,69	155,09	20,23

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
5	Горошек консервированный	40	0,30	0,00	4,20	16,30	0,01	10,20	0,00	0,12	3,00	0,09	4,40	0,36
135	Суп из овощей со сметаной и зеленью	200/10/1	1,80	3,20	12,00	87,00	0,60	9,00	19,70	0,20	4,80	3,90	20,00	1,00
428	Колбаса отварная	120	14,22	25,20	0,00	265,00	0,12	2,40	2,10	4,20	13,20	16,80	8,40	2,64
516	Макароны отварные	150	5,94	1,39	38,23	210,50	0,30	0,00	35,40	1,80	14,40	63,60	11,55	4,50
634	Компот из смородины	200	0,60	0,02	27,40	140,00	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	0,00	0,00	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
	Фрукт	150	0,20	0,00	24,00	124,00	1,7	106	3,80	0,00	1,87	2,35	3,80	2,00
Итого:			26,36	30,41	135,83	981,4	1,15	127,6	61,00	9,22	63,27	104,24	54,95	13,50

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
	Завтрак													
6	Овощи свежие	30/30	3,30	0,60	30,00	26,20	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	9,50	6,80	2,00
110	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/10/1	8,00	3,60	2,00	98,00	0,60	9,00	1,00	0,20	3,40	4,40	19,00	1,00
493	Цыпленок тушеный в сметанном соусе	140/50	46,4	5,20	8,30	294,00	0,06	2,00	4,82	0,61	27,00	4,20	27,81	0,55
518	Каша гречневая	150	2,6	3,65	14,80	279,00	0,40	1,70	3,56	0,20	5,10	8,10	2,40	1,00
694	Какао	200	0,94	1,14	12,34	187,00	0,00	1,60	1,60	0,00	20,37	10,00	11,48	0,35
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	5,90	2,80	2,00
	Кондитерское изделие	30	4,92	6,66	5,80	139,50	0,11	0,00	3,30	0,00	31,00	8,90	13,00	1,30
Итого:			53,24	10,59	65,44	1162,30	0,52	5,30	9,98	2,11	73,47	28,20	44,49	3,90

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
Завтрак														
9	Огурец консервированный	20	2,08	7,62	9,32	32,50	0,02	22,00	5,23	1,30	5,00	8,00	3,00	0,13
148	Суп лапша домашняя с зеленью	200/1	17,40	4,20	4,60	154,00	0,10	20,00	1,00	0,20	29,00	4,80	3,20	1,50
454	Котлета по-хлыновски	80	14,38	8,64	0,16	241,80	0,05	0,45	0,00	0,19	7,30	1,20	12,19	1,50
520	Пюре картофельное	180	3,75	6,96	22,45	179,80	0,30	2,55	5,30	0,30	7,60	1,20	3,60	1,50
704	Компот из кураги	200	0,16	0,10	12,34	60,00	15	9,20	0,06	0,00	0,00	1,60	5,00	0,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	5,60	2,35	2,00
	Мучное изделие	30	0,20	0,00	24,00	155,00	1,7	106	3,80	0,00	1,87	3,25	3,80	2,00
Итого:			41,07	28,12	78,87	961,70	15,5	54,2	11,59	3,29	69,90	22,40	29,34	6,63

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
	Завтрак													
6	Овощи свежие	35/35	2,08	7,62	9,32	26,20	0,02	22,00	2,30	1,30	5,00	8,00	3,00	0,13
124	Щи из квашенной капусты с зеленью	200/1	2,30	5,60	3,80	96,00	2,30	0,60	6,00	12,80	2,30	4,20	4,60	4,00
374	Рыба тушеная в томате с овощами	80/50	14,00	13,74	3,83	235,00	0,09	0,00	0,07	0,25	21,00	5,32	29,00	5,00
511	Рис отварной	150	18,90	3,90	102,00	220,50	0,09	0,00	0,00	10,05	18,55	13,80	12,60	4,21
686	Чай с лимоном	200/7	0,94	0,00	12,34	60,00	15,00	9,10	0,06	0,03	1,20	1,60	5,00	0,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,00	0,30	8,80	0,00	6,80	5,80	18,60	0,60
	Фрукт	150	0,51	12,30	16,00	159,00	0,04	19,00	4,50	2,80	38,00	32,00	24,00	3,00
Итого:			37,14	18,24	148,17	935,30	15,18	9,40	8,93	10,33	47,55	26,52	65,20	9,81

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
	Завтрак													
102	Салат из морской капусты	100	0,62	7,62	3,95	104,00	0,02	2,20	5,30	1,30	5,00	8,00	3,00	0,13
139	Суп фасолевый с зеленью	200/1	3,20	3,00	10,80	140,00	0,20	14,00	1,00	0,20	2,90	8,40	3,40	2,00
433	Мясо тушеное	60/50	18,96	0,63	2,00	216,00	0,05	0,59	0,00	0,00	7,50	6,30	8,10	0,55
516	Макароны отварные	150	5,94	1,39	38,23	210,50	0,30	0,00	35,40	1,80	14,40	6,30	11,55	4,50
705	Напиток из шиповника	200	1,20	0,00	19,40	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	17,00	0,50	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
	Кондитерское изделие	30	0,20	0,00	24,00	139,00	1,7	1,06	3,80	0,00	1,87	2,35	3,80	2,00
Итого:			33,42	13,24	128,38	1090,1	0,66	52,79	46,00	5,80	70,67	53,85	42,65	14,18