

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

Сезон: весенне-летний

Категория: дети (7-11 лет)

	Меню на 1 неделю понедельник														
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед														
пром	хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,86	70,32					6,9			
пром	хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,88	57,68	0,05			0,5	21	37,7	6	0,32
51	Салат из отварной свеклы		60	0,85	3,65	8,36	56,34	0,05	5,7	0,01	0,23	21,09	65,2	18,6	0,5
80/42	Суп с мучными клецками		250	3,38	4,48	22,48	138,15	0,11	15,4	0,01		25,55	45,56	16,8	1,12
187	Каша гречневая рассыпчатая		150	8,89	2,3	43,8	236,37	0,21			0,58	14,1	210	141,12	4,73
Пром	Шницель		100	14	22	6	270					12,72		21,82	1,8
П00402/639	Компот из смеси сухофруктов		200	0,6	0,1	31,7	131	0,02		0,01	0,5	21	23	16	0,7
	Всего в	Обед 1 неделю понедельник		31,98	33,13	139,08	959,86	0,44	21,1	0,03	1,81	122,36	381,46	220,34	9,17

	Меню на 1 неделю вторник							
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
			Б	Ж	У			

	Меню на 1 неделю среда														
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед														
пром	хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,32					6,9			
пром	хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,88	57,68	0,05			0,5		37,7	6	0,32
32	Борщ с капустой и картофелем		250	2,11	6,07	13,5	117	0,06	23,81	0,04		52,11	23,81	25,17	1,17
П00311/492	Плов из птицы		200	23,87	18,26	39,93	408	0,21			0,58	14,1	210	141,12	4,73
398	Напиток из плодов шиповника		200	0,61	0,25	18,67	73,2	0,02	4,21	0,02		21,9	93,15	20,4	0,86
Ф00682/466	Сдоба обыкновенная		60	5,6	3,3	27,6	164		3			5		4	1
	Всего	Обед 1 неделю среда		36,45	28,48	126,34	890	0,49	37,02	0,21	1,08	167,5	489,16	235,57	9,43

	Меню на 1 неделю четверг														
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед														
пром	хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,32					6,9			
пром	хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,88	57,68	0,05			0,5		37,7	6	0,32
1.17/25	Салат картофельный с зеленым горошком		60	1,2	3,14	5,8	56,4	0,09	15,66			15,81	33,11	20,4	0,49
35	Щи из свежей капусты с картофелем		250	2,79	7,05	9,87	210,18	0,07	26,1	2,45		48,75	59,6	25,7	0,95
303	Каша пшеничная		180	12,24	2,76	52,56	341,2	0,21			0,58	14,1			4,73
пром	Тефтели		90	17,1	18	12,6	279	0,4	1,2	0,05	0,37	10,29	101,76	14,36	1,47
П00430/685	Чай с сахаром		200	0,07	0,01	15,31	61,62					5	2	2	0,4
	Всего в	Обед 1 неделю четверг		37,66	31,56	122,62	1076,4	0,82	42,96	2,5	1,45	100,85	234,17	68,46	8,36

	Меню на 1 неделю пятница														
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед														
пром	хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,32					14,76			
пром	хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,88	57,68	0,05			0,5		37,7	6	0,32
П00019/16	Салат из свежих огурцов		60	0,42	6,06	1,38	61,8	0,02	15	0,25	4,6	38	36	19	1
43	Рассольник ленинградский		250	3,1	5,3	20	198,47	0,13	16,53	0,03		26,74	70,28	24,86	1,01
П00335/335	Пюре картофельное		150	3,1	5,4	20,3	141	0,19	6,67	0,05	0,27	62,67	113,33	38,67	1,47
П00233/377	Рыба жаренная		90	13,25	12,4	3,96	176					18		6,59	0,49
П00432/692	Кофейный напиток		200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01		61	45	7	1
	Всего в	Обед 1 неделю пятница		25,63	31,06	94,68	812,27	0,41	39,2	0,34	5,37	221,17	302	102,12	4,25

	Меню на 1 неделю суббота														
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед														
пром	хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,32					6,9			
пром	хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,88	57,68	0,05			0,5		37,7	6	0,32
П00100/140	Суп с макаронными изделиями		250	3,11	4,76	21,18	140	0,11	9,06	0,3	2,5	19,55	84,82	30,6	1,18
315	Рис отварной		150	4,8	7,16	48,8	280	0,03		0,03	0,27	5,64	78,06	25,36	0,52
311	Гуляш из мяса птицы		90	22,04	20,13	5,36	189,11	0,02	4,21	0,02		21,9	93,15	20,4	0,86
П00430/685	Чай с сахаром		200	0,07	0,01	15,31	61,62					5	2	2	0,4
	Всего в	Обед 1 неделю суббота		34,28	32,75	117,29	798,73	0,23	23,74	0,08	0,77	86,98	279,19	163,36	4,12

	Меню на 2 неделю понедельник													
№ рец.	Приём 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													
пром	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32					6,9			
пром	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	0,05			0,5		37,7	6	0,32
П00023/20	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,54	6,06	1,74	63,6		18			24		16	0,9
49	Суп картофельный с бобовыми	250	5,84	6,53	19,79	161	0,18	16,03	0,04		60,05	146,45	40,67	1,87
П00331/331	Макароны отварные	150	7,33	6,4	41,73	254,67	0,15	5,98			48,65			2,4
пром	Тефтели	90	17,1	18	12,6	279	0,4	1,2	0,05	0,37	10,29	101,76	14,36	1,47
П00402/639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02		0,01	0,5	21	23	16	0,7
	Всего в	Обед 2 неделю понедельник	31,56	37,69	134,2	1017,27	0,48	32,85	0,1	1,37	201,8	184,15	72,27	6,73

	Меню на 2 неделю вторник													
№ рец.	Приём 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													
пром	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32					6,9			
пром	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	0,05			0,5		37,7	6	0,32
1.17/25	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,2	3,14	5,8	56,4	0,09	15,66			15,81	33,11	20,4	0,49
43	Рассольник ленинградский	250	3,1	5,3	20	142,47	0,11	9,06	0,3	2,5	19,55	84,82	30,6	1,18
187	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,85	3,07	58,08	315,17	0,28			0,76	18,8	280,35	188,16	6,27
П00233/377	Рыба жаренная	90	13,25	12,4	3,96	176					18		6,59	0,49
П00432/692	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01		61	45	7	1
	Всего в	Обед 2 неделю вторник	35,16	25,81	136,88	925,04	0,55	25,72	0,31	3,76	140,06	480,98	251,75	9,75

	Меню на 2 неделю среда														
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед														
пром	хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,32					6,9			
пром	хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,88	57,68	0,05			0,5		37,7	6	0,32
П00051/71	Винегрет овощной		100	1,4	10,1	6,6	123	0,02	15	0,25	4,6	38	36	19	1
П00098/138	Суп картофельный с крупой		250	2,52	7,25	14,09	132					37,5	20,55	0,76	20,03
58	Каша пшенная		150	6,84	9,19	49,20	306,87	0,21			0,28	41,25	555,75	180	3,71
Пром	Шницель		100	14	22	6	270					12,72		21,82	1,8
398	Напиток из плодов шиповника		200	0,61	0,25	18,67	73,2	0,02	4,21	0,02		21,9	93,15	20,4	0,86
	Всего в	Обед 2 неделю среда		29,63	49,39	121,2	1033,07	0,36	15,04	0,25	6,38	179,45	652	207,76	26,08

	Меню на 2 неделю четверг														
№ рец.	Приём 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														
пром	хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,32					6,9			
пром	хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,88	57,68	0,05			0,5		37,7	6	0,32
П0019/16	Салат из свежих огурцов		60	0,6	2,7	8,7	61,8	0,02	15	0,25	4,6	38	36	19	1
32	Борщ с капустой и картофелем		250	2,11	6,07	13,5	117	0,06	23,81	0,04		52,11	23,81	25,17	1,17
П00258/436	Жаркое по-домашнему		200	22,5	21,4	17,9	354	0,03		0,03	0,27	5,64	78,06	25,36	0,52
50/626	Ватрушка с творожным фаршем		100	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,04			50,8			0,9
П00430/685	Чай с сахаром		200	4,6	2,75	23	61,62		3			5		4	1
	Всего в	Обед 2 неделю четверг		28,29	39,00	118,92	924,42	0,19	39	1,62	27,66	128,42	168,78	77,79	3,38

	Меню на 2 неделю пятница													
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
пром	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32					6,9			
пром	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	0,05			0,5		37,7	6	0,32
П0019/18	Салат из свежих помидор	60	0,6	2,7	8,7	61,8	0,02	15	0,25	4,6	38	36	19	1
140	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,48	6,21	14,4	130	0,05		1,53	2,3	23			0,48
315	Рис отварной	150	3,58	5,96	36,28	216,84	0,03		0,03	0,27	5,64	78,06	25,36	0,52
П00233/377	Рыба жаренная	90	13,25	12,4	3,96	176					18		6,59	0,49
П00402/639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02		0,01	0,5	21		16	0,7
	Всего в	Обед 2 неделю пятница	24,77	27,97	121,68	843,64	0,19	15	1,62	6,06	112,54	169,5	77,79	3,38

	Меню на 2 неделю суббота														
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед														
пром	хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,32					6,9			
пром	хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,88	57,68	0,05			0,5		37,7	6	0,32
35	Щи из свежей капусты с картофелем		250	2,79	7,05	9,87	210,18	0,07	26,1	2,45		48,75	59,6	25,7	0,95
П00331/331	Макаронные изделия отварные		150	5,5	4,8	31,3	191	0,08		0,05	1,07	14,6	51,4	9,3	1,11
311	Гуляш из мяса птицы		90	22,04	20,13	5,36	189,11	0,02	4,21	0,02		21,9	93,15	20,4	0,86
П00433/693	Какао с молоком		200	2,9	2,5	24,8	134					121	1	14	1
	Всего в	Обед 2 неделю суббота		39,32	36,68	108,4	789,29	0,22	30,31	2,51	1,57	213,22	239,45	151,57	4,2
	Итого			455,49	415,47	14479,9 1	10985,94	4,37	394,63	35,58	86,9	1869,7	3006,13	1428,8	92,7
	Среднее за период			37,9	34,6	120,65	915,50	0,36	32,88	2,97	7,2	155,9	250,6	119,1	7,8