

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



Директор _____
Готтуева И.Ю.

Сезон: **осенне-зимний**
Категория: **дети (7-10)**
Диета:

*Вкусный завтрак
Витаминизированный омлет
на завтрак (с орехами), витаминизированный
Хлеб с яблоком, сметаной, сливочным маслом
и сахаром*
И.Ю. Готтуева

1-ая неделя / Понедельник

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
П007970	Макароны с сыром	200/30	14,24	15,34	43,5	334	0,07	0,25	0,06		190,93	137,22	7,97	1,75		
П02436к	Морс из клюквы	200			21,8	82		1	20	0,16	7,4	2,8	1,2	0,14		
П00001	Бутерброд с маслом	25/5	5,8	8,72	20,42	125	0,05		0,04		14,7	58,38	16,41	1,37		
П00753ш	Хлеб окский/ржано-пш.-/	25	1,77	0,26	9,35	47	0,03				7,01	38,8	11,4	0,9		
	Всего в Завтрак		21,81	24,32	95,07	588	0,15	1,25	20,1	0,16	220,04	237,2	36,98	4,16		
П00804и	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	7,39	3,78	34,81	203	0,15	4,11	0,01	0,8	41,72	130,19	33,65	1,86		
П00767и	Запек.картоф.с мясом,маслом	200/5	12,01	28,02	21,26	295	0,14	9,61	0,08	0,6	23	60,9	32,09			
П00753ш	Хлеб окский/ржано-пш.-/	25	1,77	0,26	9,35	47	0,03				7,01	38,8	11,4	0,9		
П00430	Чай с сахаром	200/15			14,97	60					6	8		0,04		
П00806	Крендель с сахаром	50	5,87	8,2	26,08	198	0,6	0,15	0,07	1,02	20,6	65,85	14,25	0,87		
	Всего в Обед		27,04	40,26	106,47	803	0,92	13,87	0,16	2,42	98,33	303,74	91,39	3,67		
	Всего в День		48,85	64,58	201,54	1 391	1,07	15,12	20,26	2,58	318,37	540,94	128,37	7,83		

1-ая неделя / Вторник

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
П50517	Биточки курин.	80	11,93	13,25	8,68	196	0,5	0,32	0,1	0,9	25,65	94,27	18,36	1,35		
ПМ0485	Соус томатный	50	3,55	2,8	7,3	68	0,01	0,1	0,04	0,75	4,38	44,35	6,62	0,5		
П008361	огурец св.	30	0,19	0,02	0,59	3	0,01	1			5,06	9,13	3,04	0,13		
П00781и	Каша рассыпчатая гречневая	150	10,6	7,65	48,6	194	0,17		0,02	2,55	14,27	136,38	66,17	3,07		
П00753ш	Хлеб окский/ржано-пш.-/	25	1,77	0,26	9,35	47	0,03				7,01	38,8	11,4	0,9		
П00438	Напиток яблочный	200	0,09	0,09	24,02	97	0,01	16,5			3,94	2,39	1,96	0,54		
	Всего в Завтрак		28,13	24,07	98,54	605	0,73	17,92	0,16	4,2	60,31	325,32	107,55	6,49		

П10485	Соус томатный	50	3,55	2,8	7,3	68	0,01	0,1	0,04	0,75	4,38	44,35	6,62	0,5
П00430	Чай с сахаром	200/15	1,77	0,26	14,97	60	0,03				6	8	11,4	0,04
П00753ш	Хлеб окский/ржано-пшен./	25	34,09	27,51	103,57	47	0,7	4,74	0,19	1,65	7,01	38,8	14,4	0,9
Всего в Обед			785	34,09	27,51	103,57	747	0,7	4,74	0,19	101,5	334,52	75,03	5,3
Всего в День			50,72	50	186,16	1 314	0,9	128,89	0,37	2,85	262,49	641,88	120,95	12,55

1-ая неделя/Пятница

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						ККАЛ	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б			Ж				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	Б	Ж	У														А	Е
П008361	олуpec св.	70	0,53	0,07	1,66	9	0,02	2,8			14,49	26,46	8,82	0,38									
П00233	Рыба жареная	80	13,55	4,34	8,48	165	0,06	0,35	0,01	19,89	162,72	23,38	0,53										
П00893	Пюре картофельное	150	3,07	4,56	20,06	136	0,12	10,36	0,01	43,88	84,51	28,94	1,07										
П00430	Чай с сахаром	200/15	1,77	0,26	14,97	60	0,03			6	8	11,4	0,04										
П00753ш	Хлеб окский/ржано-пшен./	25	34,09	27,51	103,57	47	0,7	4,74	0,19	1,65	7,01	38,8	14,4	0,9									
Всего в Завтрак			18,92	9,23	54,52	417	0,23	13,51	0,02	7,01	38,8	11,4	2,92										
Обед																							
П10091к	Рассольник ленинградский	250/15	2,69	6,42	15,76	132	0,09	6,72	0,02	27,63	68,6	21,81	0,99										
П700359	Салат из белокочанной капусты	150	0,24	0,77	1,04	12		5,85		7,8	4,05	2,25	0,11										
П102830	Тeфтели мясные	80	11,01	14,82	9,83	217	0,06	1,15		33,07	137,35	22,78	1,91										
П012850	Рис отварной	150	2,44	3,08	48,23	209	0,03	0,01		4,58	68,7	22,46	0,46										
П00436	Напиток апельсиновый	200	0,18	0,03	10,02	115	0,01	5,28		6,77	4,05	2,29	0,11										
П00753	Хлеб /ржано-пшен./	30	2,17	0,37	10,21	53	0,04			8,71	50,63	14,88	0,4										
П00001	Бутерброд с маслом	30/10	7,73	11,63	27,23	154	0,05			9,3	22,32	0,03	0,4										
Всего в Обед			26,46	37,12	122,32	892	0,28	19	0,06	97,86	355,7	86,5	3,98										
Всего в День			45,38	46,35	176,84	1 309	0,51	32,51	0,08	189,13	676,19	159,04	6,9										

2-ая неделя/Понедельник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						ККАЛ	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б			Ж				В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	Б	Ж	У														А	Е
П00023	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,87	8,91	3,25	97	0,04	6,4			15,48	28,24	13,49	0,61									
П00254	Соусы отварные	80	4,9	10,22	0,38	113	0,01		0,01	11,32	60,92	6,53	0,78										
П10485	Соус томатный	50	3,55	2,8	7,3	68	0,01	0,1	0,04	4,38	44,35	6,62	0,5										
П002091	Макаронные изделия отварные	150	10,6	3,94	43	190	0,06		0,01	9,57	40,87	7,33	0,74										
П00753	Хлеб окский/ржано-пшен./	25	1,78	0,27	9,35	47	0,03			7,02	59,38	10	0,14										
П02436к	Морс из клюквы	200			21,8	82		1		7,4	2,8	1,2	0,14										
Всего в Завтрак			21,7	26,14	85,08	597	0,15	7,5	20,06	0,91	55,17	236,56	45,17	2,77									
Обед																							
П000951	Суп из овощей, сметана	250/15	2,2	6,29	10,71	108	0,07	8,54	0,02	33,62	53,73	19,84	0,71										
П00485и	Соус молочный	50	1,23	3,56	2,98	58	0,02	0,13	0,02	27,98	23,27	3,59	0,05										

П00431	Чай с лимоном	185/15	0,06	0,01	15,18	61		1,06				2,34	0,95	0,62	0,05
П00753ш	Хлеб окский/ржано-пшен./	7/25	1,77	0,26	9,35	47	0,03					7,01	38,8	11,4	0,9
Всего в Обед			18,14	23,01	96,36	749	0,33	7,76	0,06	0,75	60,41	370,28	85,39	4,28	
Всего в День			28,92	36,22	180,23	1 316	0,51	127,19	0,13	0,75	239,72	564,86	133,79	8,95	

2-ая неделя/Четверг

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
П70259	Гуляш	40/50	11,48	9,02	3,85	161	0,04	0,58			8,02	110,76	13,4	1,6		
П00781и	Каша рассыпчатая гречневая	150	10,6	7,65	48,6	194	0,17		0,02	2,55	14,27	136,38	66,17	3,07		
П00753ш	Хлеб окский/ржано-пшен./	25	1,77	0,26	9,35	47	0,03				7,01	38,8	11,4	0,9		
П00430	Чай с сахаром	200/15			14,97	60					6	8		0,04		
Всего в Завтрак			23,85	16,93	76,77	462	0,24	0,58	0,02	2,55	35,3	293,94	90,97	5,61		
Обед																
П110847	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2,1	6,23	8,55	99	0,06	12,02	0,02		43,12	47,42	18,55	0,66		
П002601	Азу по-татарски	150	10,86	8,23	13,18	286	0,11	6,75	0,04		24,85	130,08	31,05	1,57		
П00438	Напиток яблочный	200	0,09	0,09	24,02	97	0,01	16,5			3,94	2,39	1,96	0,54		
П00753ш	Хлеб окский/ржано-пшен./	25	1,77	0,26	9,35	47	0,03				7,01	38,8	11,4	0,9		
П00887	Банан	200	3	1	41	190	0,08	13,24			16			1,2		
Всего в Обед			17,82	15,81	96,1	719	0,29	48,51	0,06	2,55	94,92	218,69	62,96	4,87		
Всего в День			41,67	32,74	172,87	1 181	0,53	49,09	0,08	2,55	130,22	512,63	153,93	10,48		

2-ая неделя/Пятница

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
П00430	Чай с сахаром	200/15			14,97	60					6	8		0,04		
П00756	Яблоки	200	0,76	0,76	17,83	81	0,04	20			28,8	19,8	16,2	3,96		
П00001ш	Бутерброд с сыром	30/5/2	15,6	6,39	28,63	170		0,17	0,03		139,39	71,6	0,02	0,01		
П00773и	Каша молочная "Дружба"	250/5	10,56	5,97	42,36	258	0,13	0,67	0,03		144,47	178,92	42,48	0,86		
Всего в Завтрак			26,92	13,12	103,79	569	0,17	20,84	0,06		318,66	278,32	58,7	4,87		
Обед																
П10091к	Рассольник ленинградский	250/15	2,29	3,78	10,05	210	0,09	6,7	0,01		16,28	60,77	20,77	0,97		
П50517	Биточки курин.	80	11,93	13,25	8,68	196	0,5	0,32	0,1	0,9	25,65	94,27	18,36	1,35		
П10485	Соус томатный	50	3,55	2,8	7,3	68	0,01	0,1	0,04	0,75	4,38	44,35	6,62	0,5		
П02436в	Морс вишня	200			21,8	82		1	20	0,16	7,4	2,8	1,2	0,14		
П002091	Макаронные изделия отварные	150	10,6	3,94	43	190	0,06		0,01		9,57	40,87	7,33	0,74		
П00753ш	Хлеб окский/ржано-пшен./	25	1,77	0,26	9,35	47	0,03				7,01	38,8	11,4	0,9		
Всего в Обед			30,14	24,03	100,18	793	0,69	8,12	20,16	1,81	70,29	281,86	65,68	4,6		

Всего в день	57,06	37,15	203,97	1 362	0,86	28,96	20,22	1,81	388,95	560,18	124,38	9,47
Итого	448,46	448,16	1 829,	12 900	7,35	505,6	81,84	20,85	2 593,34	5 868,52	1 405,4	87,22
Среднее за период	44,85	44,82	182,97	1 290	0,74	50,56	8,18	2,09	259,33	586,85	140,55	8,72
Минимальные нормативные значения												
Отклонения от норм, %												
Содержание белков, жиров, углеводов в меню												
за период в % от калорийности	13,91	31,27	56,74									

1.293

а р