

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

Сезон: Весенний
Категория: дети(11-18)
Диета:

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Завтрак																
П00797и	Макароны с сыром	250	11,83	15,86	41,18	355	0,08	0,25	0,08		216,98	155,94	9,06	0,9			
П00753ш	Хлеб окский/ржано-пшен./	25	2,18	0,38	9,45	51	0,03				7,01	38,8	11,4	0,9			
П02436к	Морс из клюквы	200			21,8	82		1	20	0,16	7,4	2,8	1,2	0,1			
П00001	Бутерброд с маслом	25/5	5,8	8,72	20,42	125	0,05		0,04		14,7	58,38	16,41	1,3			
	Всего в Завтрак	505	19,81	24,96	92,85	613	0,16	1,25	20,12	0,16	246,09	255,92	38,07	3,3			
	Обед																
П000231	Салат из помидоров и огурцов	100	0,88	8,88	3,27	97	0,05	6,4			15,47	28,25	13,48	0,6			
П20804	Суп картофельный с бобовыми	250	5,18	3,97	17,43	126	0,13	4,6	0,01		38,81	119,71	32,47	1,5			
П00767п	Запек картоф с мясом	250	14	15,25	30,25	308	0,12	12,05			25,38	74,9	28,9	1,2			
П00753	Хлеб окский/ржано-пшен./	40	3,62	0,62	17,02	80	0,17	0,2	0,02	2,5	54	95,02	16				
П00430	чай с сахаром	200/15			14,97	60					6	8		0,0			
П00806	Крендель с сахаром	70	4,92	10,89	25,44	219	0,07	0,11			30,55	60,33	9,76	0,5			
	Всего в Обед	925	28,6	39,61	108,38	890	0,54	23,36	0,03	2,5	170,21	386,21	100,61	4,0			
	Всего в день		48,41	64,57	201,23	1 503	0,7	24,61	20,15	2,66	416,3	642,13	138,68	7,5			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
									B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	У												
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Завтрак																	
П50517	Биточки куриные	100	14,76	14,44	9,75		281	0,06	0,4	0,04		29,78	128,15	16,15		1,52		
Пи0485	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.	100	0,75	0,09	2,37		13	0,03	4			20,24	36,54	12,18		0,52		
П00781и	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,4	9,64	54,9		263	0,28		0,05		19,76	180,03	121,16		6,06		
П00753	Хлеб окский/ржано-пшен./	40	3,62	0,62	17,02		80	0,17	0,2	0,02	2,5	54	95,02	16				
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		690	34,17	27,68	115,36	802	0,56	21,2	0,15	3,25	132,1	486,48	174,07	9,14
	Обед													
П00089	Солянка домашняя, сметана	250/15	4,25	6,8	12,5	136	0,08	6,92	0,02		29	59,77	22,42	0,84
П0488ш	Блины со стуженым молоком	200/30	14,61	17,03	61,45	457	0,17	0,76	0,04		176,53	221,52	33,87	1,44
П00753	Хлеб окский/ржано-пшен./	40	3,62	0,62	17,02	80	0,17	0,2	0,02	2,5	54	95,02	16	
П00430	Чай с сахаром	200/15			14,97	60					6	8		0,04
П00436	Напиток апельсиновый	200	0,18	0,03	10,02	115	0,01	5,28			6,77	4,05	2,29	0,11
Всего в Обед		950	22,66	24,48	115,96	848	0,43	13,16	0,08	2,5	272,3	388,36	74,58	2,43
Всего в день			56,83	52,16	231,32	1 650	0,99	34,36	0,23	5,75	404,4	874,84	248,65	11,57

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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	
	Завтрак														
П00773и	Каша молочная пшенная	250	15,43	10,75	31,02	246	0,16	0,57	0,02		131,37	169,63	43,17	1,07	
П00756	Яблоки	250	1,61	1,51	38,18	193	0,1	42,81			60,27	40,98	33,53	3,85	
П00430	Чай с сахаром	200/15			14,97	60					6	8		0,04	
П00001ш	Бутерброд с сыром	30/5/20	15,6	6,39	28,63	170		0,17	0,03		139,39	71,6	0,02	0,01	
Всего в Завтрак		770	32,64	18,65	112,8	669	0,26	43,55	0,05		337,03	290,21	76,72	4,97	
	Обед														
П00023	Салат из свежих овощей	100	0,87	8,91	3,25	97	0,04	6,4			15,48	28,24	13,49	0,61	
П00098к	Суп картофельный с крупой	250	2,2	2,6	14,93	135	0,09	6,6	0,01		16,58	62,62	25,15	0,88	
П00508п	Птица по-столичному	100	17,15	27,68	11,54	364	0,1		0,05		28,28	195,09	30,95	2,53	
П00893	Пюре картофельное	200	4,09	6,08	26,74	178	0,1	2,7	0,01	0,1	49,87	112,68	0,8	0,35	
П00753	Хлеб окский/ржано-пшен./	40	3,62	0,62	17,02	80	0,17	0,2	0,02	2,5	54	95,02	16		
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 Обед		890	28,02	45,98	97,5	951	0,51	32,4	0,09	2,6	168,15	496,04	88,35	4,91	
Всего в день			60,66	64,63	210,3	1 620	0,77	75,95	0,14	2,6	505,18	786,25	165,07	9,88	

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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	
	Завтрак														
П002141	Омлет натуральный с зел гор.	200	14,95	18,04	7,43	296	0,13	2,7	0,29		106,41	239,52	27,62	2,72	
П000231	Салат из помидоров и огурцов	100	0,88	8,88	3,27	97	0,05	6,4			15,47	28,25	13,48	0,62	
П00430	Чай с сахаром	200/15			14,97	60					6	8		0,04	
П00757	Батон подмосковный	40	2,67	1,33	20	77	0,04			1	8	25,33	5,33	0,48	
	Всего в Завтрак	555	18,5	28,25	45,67	530	0,22	9,1	0,29	1	135,88	301,1	46,43	3,86	
	Обед														
П00076	Борщ с капустой и картофелем,сметаной,яйцом	250/15 /20	6,24	7,26	20,27	186	0,05	7,73	0,05		52,85	84,48	22,12	1,41	

УТВЕРЖДАЮ:

Директор _____ Гюттеева И.Ю.

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

Сезон: **Весенний**
Категория: **дети(11-18)**
Диета:

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
П00311п	Помидор свежий	100	0,84	0,11	2,76	16	0,04	8			9,89	18,11	13,91	0,6		
П00254и	Сосиски отварные	100	9,78	10,03	2,03	201	0,02				22	120,93	13,05	1,57		
Пи0485	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		
П002091	Макаронные изделия отварные	230	16,25	6,04	65,93	258	0,1		0,02		14,69	62,68	11,24	1,13		
П00753	Хлеб окский/ржано-пшен./	40	3,62	0,62	17,02	80	0,17	0,2	0,02	2,5	54	95,02	16			
П02436к	Морс из клюквы	200			21,8	82		1	20	0,16	7,4	2,8	1,2	0,14		
	Всего в Завтрак		34,04	19,6	116,84	705	0,34	9,3	20,08	3,41	112,36	343,89	62,02	3,94		
	Обед															
П00023	Салат из свежих овощей	100	0,87	8,91	3,25	97	0,04	6,4			15,48	28,24	13,49	0,61		
П00095к	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		
П00788и	Котлеты мясные	100	14,6	6,28	10,59	196	0,05	0,4		2,03	14,33	51,96	14,44	1,01		
П007702	Картофель отварной	200/5	3,93	6,19	30,49	193	0,17	16,4	0,02		19,31	105,29	41,06	1,61		
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		
П00430	Чай с сахаром	200/15			14,97	60					6	8		0,04		
П00753	Хлеб окский/ржано-пшен./	40	3,62	0,62	17,02	80	0,17	0,2	0,02	2,5	54	95,02	16			
П00001	Бутерброд с маслом	30/10	7,73	11,63	27,23	154	0,05		0,03		9,3	22,32	0,03	0,4		
	Всего в Обед		34,18	43,48	117,24	946	0,57	32,07	0,11	4,53	180,02	387,83	108,45	4,43		
	Всего в день		68,22	63,08	234,08	1 651	0,91	41,37	20,19	7,94	292,38	731,72	170,47	8,37		

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
								C	A	E								
			Б	Ж	У	В1					Ca	P	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																	
П00580ш	Салат из пекинской капусты	100	0,17	0,5	0,7	7		3,9		0,23	5,2	2,7	1,5	0,07				
П50517	Биточки куриные	100	14,76	14,44	9,75	281	0,06	0,4	0,04		29,78	128,15	16,15	1,52				

Всего в Завтрак		580	32,09	17,3	99,84	549	0,43	0,93	0,02	2,5	87,69	420,53	153,27	6,12
	Обед													
П10087	Щи из свежей капусты с картофелем	200/15	1,7	5,05	6,94	80	0,05	0,02	0,02	0,1	34,99	38,47	0,05	0,3
П002600	Азу по-татарски	250	18,1	13,72	35,6	451	0,17	11,25	0,02		40,49	209,57	50,03	2,51
П00438	Напиток яблочный	200	0,09	0,09	24,02	97	0,01	16,5			3,94	2,39	1,96	0,54
П00753	Хлеб окский/ржано-пшен./	40	3,62	0,62	17,02	80	0,17	0,2	0,02	2,5	54	95,02	16	
Всего в Обед		705	23,51	19,48	83,58	708	0,4	27,97	0,06	2,6	133,42	345,45	68,04	3,35
Всего в день			55,6	36,78	183,42	1 257	0,83	28,9	0,08	5,1	221,11	765,98	221,31	9,47

2-ая неделя/Пятница

[illegible]