



Директор _____
Готтуева И.Ю.

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

Сезон: **Весенний**
Категория: **дети(7-10)**
Диета:

1-ая неделя/Понедельник															
№ рец.	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														
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-пшен./	25	2,18	0,38	9,45	51	0,03				7,01	38,8	11,4	0,9	
	Всего в Завтрак	485	22,22	24,44	95,17	592	0,15	1,25	20,1	0,16	220,04	237,2	36,98	4,16	
	Обед														
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	
П00767ф	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-пшен./	25	2,18	0,38	9,45	51	0,03				7,01	38,8	11,4	0,9	
П00430	Чай с сахаром	200/15			14,97	60					6	8		0,04	
П00806	Булочка домашняя	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	765	27,45	40,38	106,57	807	0,92	13,87	0,16	2,42	98,33	303,74	91,39	3,67	
	Всего в день		49,67	64,82	201,74	1 399	1,07	15,12	20,26	2,58	318,37	540,94	128,37	7,83	

1-ая неделя/Вторник															
№ рец.	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														
П50517	Биточки куриные	80	11,93	13,25	8,68	196	0,5	0,32	0,1	0,9	25,65	94,27	18,36	1,35	
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.	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-пшен./	25	2,18	0,38	9,45	51	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	535	28,54	24,19	98,64	609	0,73	17,92	0,16	4,2	60,31	325,32	107,55	6,49	

УТВЕРЖДАЮ:

Директор _____ Гюттуева И.Ю.

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

Сезон: **Весенний**
Категория: **дети(7-10)**
Диета:

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
			4	5	6	4	5	6	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	2	3															
	Завтрак																
П00023	Салат из свежих овощей	100	0,87	8,91	3,25				0,04	6,4			15,48	28,24	13,49	0,61	
П00254	Сосиски отварные	80	4,9	10,22	0,38				0,01		0,01		11,32	60,92	6,53	0,78	
Пи0485	Соус томатный	50	3,55	2,8	7,3				0,01	0,1	0,04	0,75	4,38	44,35	6,62	0,5	
П002091	Макаронные изделия отварные	150	10,6	3,94	43				0,06		0,01		9,57	40,87	7,33	0,74	
П00753	Хлеб окский/ржано-пшен./	25	1,77	0,27	9,35				0,03				7,02	59,38	10		
П02436к	Морс из клюквы	200			21,8					1	20	0,16	7,4	2,8	1,2	0,14	
	Всего в Завтрак	605	21,7	26,14	85,08				0,15	7,5	20,06	0,91	55,17	236,56	45,17	2,77	
	Обед																
П00095к	Суп из овощей, сметана	250/15	2,2	6,29	10,71				0,07	8,54	0,02		33,62	53,73	19,84	0,71	
П00485и	Соус молочный	50	1,23	3,56	2,98				0,02	0,13	0,02		27,98	23,27	3,59	0,05	
П00788	Котлеты мясные (биточки)	80	7,78	10,06	7,15				0,06	0,32			10,19	91,33	15,58	1,46	
П007702	Картофель отварной	200/5	3,93	6,19	30,49				0,17	16,4	0,02		19,31	105,29	41,06	1,61	
П00430	чай с сахаром	200/15			14,97								6	8		0,04	
П00753	Хлеб окский/ржано-пшен./	40	3,62	0,62	17,02				0,17	0,2	0,02	2,5	54	95,02	16		
	Всего в Обед	855	18,76	26,72	83,32				0,49	25,59	0,08	2,5	151,1	376,64	96,07	3,87	
	Всего в день		40,45	52,86	168,4				0,64	33,09	20,14	3,41	206,27	613,19	141,24	6,64	

№ 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															
П00580ш	Салат из пекинской капусты	60	0,1	0,3	0,42	4		2,34		0,14	3,12	1,62	0,9	0,04		
П50517	Биточки куриные	80	11,93	13,25	8,68	196	0,5	0,32	0,1	0,9	25,65	94,27	18,36	1,35		
П012850	Рис отварной	150	2,44	3,08	48,23	209	0,03		0,01		4,58	68,7	22,46	0,46		
П02436ч	Морс из чёрной смородины	200			21,8	82		1	20	0,16	7,4	2,8	1,2	0,14		

