Примерное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: 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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед (многодетные семьи)													
124	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/10/1	1,60	3,44	8,00	70,40	0,20	14,00	1,00	2,10	2,90	4,80	3,40	2,00
413	Сосиска отварная	70	11,1	23,9	16,00	186,20	0,05	2,50	1,00	1,40	8,50	11,50	7,00	0,50
516	Макароны отварные	100	3,96	0,93	25,49	163,00	0,20	0,00	23,60	1,20	9,60	4,24	7,70	3,00
694	Какао	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,03	19,00	0,00	1,20	18,00	13,00	10,00	3,00
	Хлеб	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
Итого:			24,86	33,9	111,99	748,2	0,54	35,6	25,92	7,2	60	43,04	30,9	10,5

День: вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: 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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед (многодетные семьи)														
139	Суп картофельный с бобовыми и зеленью	200/1	4,96	4,48	17,84	133,60	0,10	20,00	1,00	0,20	29,00	4,80	30,00	1,00
390	Котлета рыбная любительская	50	21,76	19,00	0,64	186,00	0,10	13,00	21,00	0,10	2,20	3,90	23,00	8,00
520	Пюре картофельное	100	3,15	6,45	21,9	109,00	0,10	0,00	28,30	1,20	9,60	4,24	7,70	1,00
634	Компот из смородины	200	0,40	0,00	15,40	140,00	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
	Хлеб	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
Итого:			33,57	30,5	85,78	707,2	0,42	33,1	50,62	4,1	82,8	31,94	66,3	14

День: среда
Неделя: первая
Возрастная категория: 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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед (многодетные семьи)														
110	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/10/1	1,60	4,16	10,48	84,80	0,10	6,10	26,00	2,60	3,00	5,90	6,00	12.00
437	Гуляш	30/30	8,46	7,32	16,90	124,00	0,00	10,00	7,40	2,37	15,54	6,52	25,90	0,74
508	Каша гречневая	100	8,70	7,80	42,60	202,00	0,10	0,00	2,36	1,20	3,00	5,50	18,00	9,00
631	Компот из яблок и груш	200	0,00	0,20	35,70	141,00	1,00	0,70	0,00	0,00	0,80	0,00	0,40	1,00
	Хлеб	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
Итого:			22,06	20,08	135,68	690,4	1,26	16,9	36,08	7,47	43,34	27,42	53,1	12,7

День: четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: 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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед (многодетные семьи)														
132	Рассольник со сметаной и зеленью	200/10/1	2,40	3,60	16,08	108,00	0,36	6,00	12,20	2,30	4,30	4,60	1,00	1,20
496	Котлеты из филе птицы	60	21,76	19,00	16,40	196,80	0,10	13,00	21,00	0,10	2,20	3,90	23,00	8,00
511	Рис отварной	100	3,20	6,00	36,50	152,00	0,03	19,00	0,00	1,20	18,00	13,00	10,00	3,00
634	Компот из вишни	200	0,40	0,00	35,40	140,00	0,12	1,60	6,10	0,10	20,60	10,00	11,40	0,40
	Хлеб	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
Итого:			31,06	29,2	134,38	735,4	0,67	9,50	39,62	5	44,00	41	48,2	14,6

День: пятница
Неделя: первая
Возрастная категория: 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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед (многодетные семьи)													
116	Борщ с фасолью,сметаной и зеленью	200/10/1	3,12	4,32	13,36	104,80	0,00	14,00	1,00	0,20	29,00	8,40	3,40	2,00
433	Мясо тушеное	30/30	12,59	7,56	3,90	96,00	0,04	0,40	2,30	0,17	6,39	9,20	10,67	1,32
520	Пюре картофельное	100	3,15	6,45	21,9	109,00	0,10	0,00	28,30	1,20	9,60	4,24	7,70	1,00
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00	1,00	0,70	0,20	6,10	0,80	0,00	0,40	1,00
	Хлеб	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
Итого:			22,56	18,9	112,1	542,4	1,2	35,2	32,12	8,97	66,79	31,34	48,7	7,32

День: понедельник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед (многодетные семьи)													
95	Суп с рыбными консервами и зеленью	200/1	16,40	18,72	3,20	102,00	2,06	9,00	7,69	0,20	4,80	3,90	15,00	1,00
413	Колбаса отварная	70	5,50	10.5	0,00	155,20	0,10	2,00	18,00	3,50	1,10	14,00	7,00	2,20
516	Макароны отварные	100	3,96	0,93	25,49	152,00	0,10	0,00	2,30	1,20	9,60	4,20	7,70	1,00
	Сок фруктовый	200	0,40	0,00	35,40	94,00	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
	Хлеб	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	2,10	9,50	2,80	2,00
Итого:			29,56	20,3	94,09	641,8	2,38	11,1	28,31	7,5	38,6	41,1	35,3	8,2

День: вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед (многодетные семьи)														
129	Щи из квашенной капусты с зеленью	200/1	1,92	4,16	8,24	80,00	0,00	6,00	12,20	2,30	4,30	4,60	1,00	1,20
461	Тефтели в сметанном соусе	50/50	18,36	14,40	0,24	136,80	0,05	1,56	3,75	0,48	2,10	11,09	21,63	0,43
508	Каша гречневая	100	8,70	7,80	42,60	202,00	0,10	0,00	23,60	1,20	3,00	5,50	18,00	0,00
634	Компот из смородины	200	0,40	0,00	15,40	140,00	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
	Хлеб	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
Итого:			32,68	26,96	96,48	697,4	0,27	7,66	39,87	6,58	51,4	29,1	46,23	5,63

День: среда
Неделя: вторая
Возрастная категория: 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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед (многодетные семьи)														
139	Суп картофельный с бобовыми и зеленью	200/1	4,96	4,48	17,84	133,60	0,10	20,00	1,00	0,20	29,00	4,80	30,00	1,00
374	Рыба тушеная в томате с овощами	40/50	12,59	7,56	3,90	88,00	0,04	0,40	2,30	0,17	6,39	9,20	10,67	1,32
520	Пюре картофельное	100	3,15	6,45	21,9	109,00	0,10	0,00	28,30	1,20	9,60	4,24	7,70	1,00
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	55,00	1,00	0,70	0,20	6,10	0,80	0,00	0,40	1,00
	Хлеб	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
Итого:			24,2	19,1	87,64	524,2	1,3	21,2	32,12	8,97	66,79	29	51,57	6,32

День: четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория: 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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед (многодетные семьи)														
110	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/10/1	1,60	4,16	10,48	84,80	0,10	6,10	26,00	2,60	3,00	5,90	6,00	12.00
496	Котлеты рубленые из птицы	60	21,76	19,00	16,40	196,80	0,10	13,00	21,00	0,10	2,20	3,90	23,00	8,00
516	Макароны отварные	100	3,96	0,93	25,49	152,00	0,10	0,00	23,20	1,20	9,60	4,20	7,70	1,00
700	Напиток клюквенный	200	0,10	0,00	24,90	97,00	1,60	6,10	0,10	1,30	21,00	5,90	2,80	2,00
	Хлеб	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
Итого:			30,72	24,7	107,27	669,2	1,19	7,1	70,62	6,5	56,8	29,4	42,3	13

День: пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория: 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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед (многодетные семьи)														
140	Суп с макаронными изделиями и зеленью	200/1	3,12	4,32	13,36	104,80	0,00	14,00	1,00	0,20	29,00	8,40	3,40	2,00
443	Плов	30/100	12,30	10,2	6,80	130,80	0,05	0,59	0,00	7,50	6,32	8,10	10,98	0,55
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,49	0,01	2,50	94,00	0,03	19,00	0,00	1,20	1,80	1,30	6,50	3,00
	Хлеб	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
Итого:			19,21	15,1	52,66	468,2	0,14	33,69	1,32	10,2	58,12	27,3	23,68	7,55