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
	Завтрак													
311	Каша молочная пшенная с маслом и джемом	180/10/10	8,80	18,20	27,00	230,00	0,10	0,09	0,00	0,20	32,00	15,70	2,50	1,70
	Батон йодированный	30	2,50	1,90	17,20	78,00	0,12	0,11	29,50	0,70	19,00	30,00	5,00	0,60
686	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,00	14,00	60,00	0,06	16,30	0,01	1,60	8,00	8,00	4,00	1,00
Итого:			11,50	20,10	58,20	368,00	0,28	16,50	29,51	2,50	59,00	53,70	11,50	3,30
	Обед													
	Овощи свежие	25/25	0,36	0,00	6,20	22,60	0,32	6,00	10,00	1,50	20,00	5,20	1,30	0,80
124	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/10/1	0,20	3,10	6,40	96,40	0,20	14,00	1,00	2,10	29,00	8,40	3,40	2,00
413	Сосиска отварная	100	11,10	23,90	16,00	266,00	0,10	5,00	2,00	2,80	17,00	23,00	14,00	1,00
516	Макароны отварные	180	5,94	1,39	30,59	264,60	0,20	0,00	23,60	1,20	9,60	42,40	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
	Фрукт	100	0,60	0,10	12,00	151,00	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
Итого:			26,40	34,09	133,69	1346,20	0,97	44,20	37,24	11,40	135,60	111,00	42,00	13,80

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
	Завтрак													
311	Каша молочная рисовая с маслом и джемом	180/10/10	5,30	28,30	32,20	260,00	0,10	0,00	0,00	0,20	31,00	5,20	27,00	1,70
	Батон йодированный	30	2,50	1,90	17,20	78,00	0,12	0,11	29,50	0,70	19,00	30,00	5,00	0,60
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	55,00	0,06	0,00	0,00	1,60	8,00	8,00	4,00	1,00
Итого:			2,70	1,90	31,2	393,00	0,18	0,11	29,50	2,30	27,00	38,00	9,00	1,60
	Обед													
	Огурец консервированный	40	0,80	0,02	4,10	36,20	2,30	1,20	23,60	0,10	3,00	0,10	6,60	0,40
139	Суп картофельный с бобовыми и зеленью	250/1	4,96	4,48	17,84	164,50	0,10	6,10	26,00	2,60	3,00	5,90	6,00	12,00
390	Котлета рыбная любительская	80	21,76	19,00	20,30	196,00	0,10	13,00	21,00	0,10	22,00	39,00	23,00	8,00
520	Пюре картофельное	180	3,15	6,45	21,90	196,20	0,20	0,00	3,22	1,20	9,60	42,40	7,70	3,00
634	Компот из смородины	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	0,00	0,00	1,30	21,00	95,00	28,00	2,00
Итого:			34,37	30,55	129,54	1422,00	2,88	21,90	79,92	5,40	79,20	192,40	82,70	25,80

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
	Завтрак													
311	Каша молочная манная с маслом и джемом	180/10/10	3,84	4,90	36,20	280,00	0,00	0,40	46,02	0,90	0,00	139,00	29,00	1,00
	Батон йодированный	30	2,50	1,90	17,20	78,00	0,01	0,32	29,50	0,70	19,00	30,00	5,00	0,60
686	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,00	14,00	60,00	0,06	0,00	0,00	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
Итого			2,70	1,90	31,20	418,00	0,07	0,32	29,50	2,30	24,00	38,00	9,00	1,60
	Обед													
	Овощи свежие	25/25	0,36	0,00	6,20	22,60	0,32	6,00	10,00	1,50	20,00	5,20	1,30	0,80
110	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/10/1	1,60	4,16	10,48	106,25	0,10	6,10	26,00	2,60	3,00	5,90	6,00	12,00
437	Гуляш	70/50	9,49	8,00	30,25	248,00	0,00	10,00	7,40	2,37	15,54	6,12	25,90	0,74
508	Каша гречневая	180	8,70	7,80	42,60	334,80	0,10	0,00	23,60	1,20	3,00	55,00	18,00	0,00
631	Компот из яблок и груш	200	0,00	0,20	35,70	141,00	0,04	3,20	0,30	1,60	3,60	8,00	2,10	1,00
	Хлеб	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	95,00	28,00	2,00
Итого:			23,45	20,76	155,23	1269,10	0,62	25,30	67,30	10,57	66,14	175,22	81,30	16,54

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
	Завтрак													
6	Бутерброд с колбасой п/к	30/20	5,20	8,30	7,60	181,00	0,25	1,90	53,20	1,10	11,00	8,30	29,00	1,00
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	55,00	0,01	0,23	2,60	0,70	19,00	30,00	5,00	0,60
Итого:			0,20	0,00	14,00	236,00	0,01	0,23	2,60	0,70	19,00	30,00	5,00	0,60
	Обед													
45	Салат из квашенной капусты	50	0,78	3,00	4,80	50,40	2,30	10,00	0,86	0,10	3,00	0,10	6,60	0,40
132	Рассольник со сметаной и зеленью	250/10/1	2,40	3,60	16,08	108,00	0,36	6,00	12,20	2,30	4,30	4,00	1,00	1,20
496	Котлеты из филе птицы	80	16,60	17,90	8,00	261,60	0,05	0,59	3,70	2,30	7,50	3,22	8,10	0,55
511	Рис отварной	180	3,75	6,15	38,55	228,00	0,10	0,00	23,60	1,20	3,00	0,50	18,00	0,00
	Хлеб	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	2,66	28,00	2,00
634	Компот из вишни	200	0,40	0,00	13,50	140,00	0,12	1,60	6,10	0,10	20,60	10,00	11,40	0,40
Итого:			0,51	2,30	28,00	926,60	0,20	0,32	2,31	0,65	0,02	2,50	3,40	4,00
Итого:			27,74	33,55	138,93	1362,60	3,19	18,51	48,77	7,95	59,42	22,98	76,50	8,55

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
	Завтрак													
311	Каша молочная геркулесовая с маслом и джемом	180/10/10	4,35	16,30	27,00	230,00	0,02	0,40	4,60	0,90	3,60	3,90	29,00	1,00
	Батон	30	2,50	1,90	17,20	78,00	0,01	0,23	29,50	0,70	19,00	3,00	5,00	0,60
686	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,00	14,00	60,00	0,06	3,60	0,20	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
Итого:			2,70	1,90	31,20	368,00	0,07	3,83	29,70	2,30	24,00	11,00	9,00	1,60
	Обед													
	Овощи свежие	25/25	0,36	0,00	6,20	22,60	0,00	6,00	10,00	1,50	20,00	5,00	13,00	0,80
111	Борщ с фасолью, сметаной и зеленью	250/10/1	3,12	4,32	13,36	131,00	0,00	14,00	1,00	0,20	29,00	8,40	3,40	2,00
433	Мясо тушеное	60/50	13,25	3,56	13,90	232,00	0,04	0,40	2,30	0,17	6,39	9,01	1,67	1,32
520	Пюре картофельное	180	3,15	6,45	21,90	196,20	0,10	0,00	23,60	1,20	3,00	5,50	18,00	0,00
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00	15,00	90,00	0,06	0,00	0,00	1,60	5,00	0,00
	Хлеб	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,02	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
Итого:			23,58	14,93	108,96	1282,40	15,20	110,40	36,98	4,37	79,39	39,01	43,87	6,12

Неделя: понедельник
День: 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
	Завтрак													
311	Каша молочная рисовая с маслом и джемом	180/10/10	5,30	28,30	32,20	260,00	0,10	0,00	0,00	0,20	31,00	5,20	27,00	1,70
	Батон йодированный	30	2,50	1,90	17,20	78,00	0,20	0,14	29,50	0,70	19,00	30,00	5,00	0,60
686	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,00	14,00	60,00	15,00	9,00	0,06	2,90	5,00	8,00	5,00	0,00
Итого:			2,70	1,90	31,20	398,00	15,20	9,14	29,56	3,60	24,00	38,00	10,00	0,60
	Обед													
22	Салат помидор со сладким перцем	50	1,30	0,60	1,98	51,60	0,20	9,78	1,10	1,50	20,00	26,00	13,00	0,80
95	Суп с рыбными консервами и зеленью	250/1	17,25	19,25	3,99	136,50	2,06	9,00	7,90	0,20	4,80	3,90	15,00	1,00
413	Колбаса отварная	120	11,10	23,90	16,00	296,00	0,10	5,00	2,00	2,80	17,00	23,00	14,00	1,00
516	Макароны отварные	180	3,96	0,93	25,49	264,50	0,20	0,00	23,60	1,20	9,60	42,40	7,70	3,00
	Сок фруктовый	200	0,40	0,00	2,30	94,00	0,12	1,60	6,10	0,10	20,60	10,00	1,40	11,00
	Хлеб	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	9,50	28,00	2,00
Итого:			37,31	45,28	79,76	1262,70	2,74	25,38	40,70	7,10	93,00	114,80	79,10	18,80

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
	Завтрак													
311	Каша молочная пшенная с маслом и джемом	180/10/10	8,80	18,20	27,00	230,00	0,50	28,00	18,00	3,90	9,70	1,52	26,00	1,00
	Батон йодированный	30	2,50	1,90	17,20	78,00	0,00	0,00	29,50	0,70	19,00	30,00	5,00	0,60
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	55,00	15,00	9,00	0,06	6,00	0,10	1,60	5,00	0,00
Итого:			11,50	20,10	58,20	363,00	15,50	37,00	47,56	10,60	28,80	33,12	36,00	1,60
	Обед													
	Овощи свежие	25/25	0,36	0,00	6,20	22,60	1,70	1,06	0,00	1,30	12,00	9,00	10,00	28,00
129	Щи из квашенной капусты с зеленью	250/1	2,30	4,16	8,24	110,00	2,80	6,00	120,20	2,30	4,30	4,60	1,00	1,20
461	Тефтели в сметанном соусе	80/50	18,36	14,40	16,90	151,00	0,05	1,56	3,75	0,48	21,00	11,88	21,63	0,43
508	Каша гречневая	180	8,70	7,80	42,60	334,80	0,10	0,60	23,60	1,20	3,00	5,00	1,80	22,00
634	Компот из смородины	200	0,40	0,00	35,40	140,00	0,12	16,00	6,10	0,10	20,60	10,00	11,40	0,40
	Хлеб	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	3,00	1,00	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
	Фрукт	100	0,30	0,60	12,00	123,00	0,06	2,00	6,00	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
Итого:			33,72	27,56	151,34	1413,00	4,89	30,22	160,65	7,98	102,90	59,48	51,43	56,03

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
	Завтрак													
3	Бутерброд с маслом сыром	30\10\20	2,50	18,00	18,00	223,00	0,02	0,30	7,20	3,40	24,00	8,20	5,00	1,00
686	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,00	14,00	60,00	0,06	0,20	2,40	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
Итого:			2,70	18,00	32,00	283,00	0,08	0,50	9,60	5,00	29,00	16,20	9,00	2,00
	Обед													
	Огурец консервированный	20	0,80	0,02	4,10	22,30	0,00	6,00	10,00	1,50	20,00	5,00	1,30	0,80
139	Суп картофельный с бобовыми и зеленью	250/1	4,96	4,48	17,84	167,00	0,10	20,00	1,00	0,20	29,00	8,40	30,00	1,00
374	Рыба тушеная в томате с овощами	80/50	7,48	3,31	4,15	94,00	0,04	0,40	0,00	0,17	6,39	9,12	10,67	1,32
520	Пюре картофельное	180	3,15	6,45	21,90	196,20	0,10	0,00	23,60	1,20	3,00	5,50	18,00	0,00
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	55,00	15,00	9,00	0,06	6,00	0,10	1,60	5,00	0,00
	Хлеб	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,01	0,32	1,30	21,00	9,80	28,00	2,00
Итого:			19,89	14,86	91,99	1256,10	15,30	35,41	34,98	10,37	79,49	39,42	92,97	5,12

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
	Завтрак													
311	Каша молочная манная с маслом и джемом	180/10/10	3,84	4,90	36,20	280,00	0,10	2,30	0,10	0,20	31,00	1,50	2,70	1,70
	Батон йодированный	30	2,50	1,90	17,20	78,00	0,00	0,00	29,50	0,70	19,00	30,00	5,00	0,60
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	55,00	0,06	3,20	2,00	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
Итого:			6,54	6,80	67,40	413,00	0,16	5,50	31,60	2,50	55,00	39,50	11,70	3,30
	Обед													
	Кукуруза консервированная	20	0,80	0,02	6,20	16,30	0,00	6,00	10,00	1,50	20,00	5,00	1,30	0,80
110	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/10/1	1,60	4,16	10,48	106,25	0,10	6,10	26,00	2,60	3,00	5,90	6,00	12,00
496	Котлеты из филе птицы	80	16,60	17,90	8,00	261,60	7,00	0,80	2,30	6,10	10,14	8,40	10,98	17,00
516	Макароны отварные	180	3,96	0,93	25,49	244,50	0,20	0,00	3,60	1,20	9,60	4,24	7,70	3,00
700	Напиток клюквенный	200	0,10	0,00	24,90	97,00	1,60	6,10	0,10	2,32	2,50	3,70	2,20	0,60
	Хлеб	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,01	0,32	1,30	21,00	95,00	28,00	2,00
Итого:			26,36	23,61	105,07	1277,25	8,96	19,01	42,32	15,02	66,24	122,24	56,18	35,40

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
	Завтрак													
311	Каша молочная геркулесовая с маслом и джемом	180/10/10	4,35	16,30	27,00	230,00	0,02	0,40	4,60	0,90	3,60	3,90	29,00	1,00
	Батон	30	2,50	1,90	17,20	78,00	0,01	0,32	29,50	0,70	19,00	30,00	5,00	0,60
686	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,00	14,00	60,00	0,06	2,30	0,00	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
Итого:			2,70	1,90	31,20	368,00	0,07	2,62	29,50	2,30	24,00	38,00	9,00	1,60
	Обед													
	Овощи свежие	25/25	0,36	0,00	6,20	22,60	1,70	1,06	0,00	1,30	12,00	9,00	10,00	28,00
140	Суп с макаронными изделиями и зеленью	250/10/1	3,54	4,32	13,36	154,00	2,30	14,00	1,00	0,20	2,90	8,40	3,40	2,00
443	Плов	60/180	16,60	17,90	18,00	335,00	0,05	0,59	3,70	2,30	7,50	3,22	8,10	15,00
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00	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	3,80	2,50	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
Итого:			24,20	22,82	91,16	1376,80	4,14	38,45	7,20	6,30	61,40	43,12	34,30	50,00