



Директор: Благовоушина Э. И.

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

Сезон: **зимне-весенний**  
Категория: **Школьники 11-18 лет**  
Диета:

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
			4	5	6	7	8	9										10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
	<b>Завтрак</b>																				
0000184	Каша пшеничная вязкая	210	8,40	8,80	39,30	264	0,30	0,5	49,0	1,5	124,90	188,90	51,70	1,50							
ПОРЦ041	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75			59,00	0,2	1,00	2,0									
ПОРЦ003	Сыр (порциями)	20	4,98	6,36	77	77	0,01	0,3	0,05		200	118	11	0,22							
0000690	Кофе на молоке стуженном	200	1,38	1,35	23,37	111	0,01	0,15			49,85	39,35	5,1	0,17							
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2							
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06				9,9	58,2	17,1	1,35							
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>20,47</b>	<b>25,77</b>	<b>88,79</b>	<b>664</b>	<b>0,49</b>	<b>1,0</b>	<b>108,05</b>	<b>1,7</b>	<b>405,85</b>	<b>512,05</b>	<b>115,7</b>	<b>5,2</b>							

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
			4	5	6	7	8	9										10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
	<b>Завтрак</b>																				
0000516	Макаронные изделия отварные с маслом	200	6,2	5,06	40,01	230	0,07		0,01		11,57	49,15	8,8	0,89							
0000451	Котлеты, биточки, шницели	90	12,26	14,4	5,36	200	0,06				11,52	149,31	24,11	2,32							
0000043	Салат из белокочанной капусты	100	1,46	4,48	8,58	80	0,02	14,42			37,96	26,10	14,30	0,50							
0000693	Какао с молоком	200	3,77	3,9	26,18	155	0,04	1,3	0,02		122,6	116,2	21,64	0,71							
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2							
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06				9,9	58,2	17,1	1,35							
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>28,72</b>	<b>30,47</b>	<b>104,51</b>	<b>807</b>	<b>0,39</b>	<b>4,22</b>	<b>0,03</b>		<b>200,33</b>	<b>509,11</b>	<b>122,52</b>	<b>7,69</b>							

Меню на 3 день

№ реч.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
0000005	Каша молочная" Дружба"	210	4,88	10,13	29,86	230	0,07	0,52	0,04	0,2	111,03	122,44	26,68	0,48		
ПОРЦ041	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75	0,01	0,3	59,00	0,2	1,00	2,0	11	0,22		
ПОРЦ003	Сыр (порциями)	20	4,98	6,36		77	0,01	0,26	0,05		200	118	6,09	0,07		
НМ10378	Какао с молоком	200	1,41	1,43	16,04	83	0,01	0,26	0,01		53,06	39,15	30,8	2		
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	17,1	1,35		
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06				9,9	58,2	17,1	1,35		
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>16,98</b>	<b>18,98</b>	<b>71,92</b>	<b>527</b>	<b>0,26</b>	<b>1,08</b>	<b>0,1</b>		<b>391,19</b>	<b>443,39</b>	<b>91,67</b>	<b>4,12</b>		

Меню на 4 день

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Завтрак																
0000141	Рагу из овощей с мясом птицы	250	23,3	27,5	18,80	402	0,20	14,40		3,8	67,00	251,0	52,90	3,20			
0000002	Салат из моркови	100	1,30	10,08	11,58	142	0,06	4,86			45,90	51,08	33,46	0,70			
00000531	Компот из свежих яблок	200	0,2		35,8	142											
	Фрукты свежие	200	0,80	0,80	19,60	94	0,06	20,00	0,02	0,4	32,00	22,00	18,0	4,40			
ПОРП004	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2			
ПОРП004	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06				9,9	58,2	17,1	1,35			
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>31,31</b>	<b>39,44</b>	<b>111,80</b>	<b>917</b>	<b>0,49</b>	<b>39,26</b>	<b>0,02</b>	<b>4,20</b>	<b>172,00</b>	<b>487,88</b>	<b>152,3</b>	<b>29,65</b>			





Меню на 9 день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б			Ж				У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
			4	5	6	4	5	6											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
00002	Завтрак																		
	Каша перловая	180	4,60	0,60	46,50	210	0,04				16,72	140,5	17,40	0,78					
	Рыба тушеная в томатном соусе с	195	18,0	10,21	8,49	195	0,13	4,36	0,01		67,74	77,70	310,0	1,3					
	Салат из свеклы	100	0,62	3,25	6,3	57	0,01	11,51			15,23	16,47	8,87	0,78					
	Чай с сахаром и лимоном	222	0,26	0,01	15,18	62		2,66			2,75	1,19	0,77	0,06					
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06				9,9	58,2	17,1	1,35					
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>29,19</b>	<b>15,13</b>	<b>102,49</b>	<b>661</b>	<b>0,35</b>	<b>18,53</b>	<b>0,01</b>		<b>129,54</b>	<b>399,66</b>	<b>384,94</b>	<b>6,27</b>					

Меню на 10 день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б			Ж				У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
			4	5	6	4	5	6											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
0000043	Завтрак																		
	Салат из белокочанной капусты	100	1,46	4,48	8,58	80	0,02	14,42			37,96	26,10	9,18	0,42					
	Гуляш	140	21,62	23,23	5,5	318	0,1	4,31			17,29	227,5	26,96	3,37					
	Макaronные изделия отварные с маслом	180	6,2	5,06	40,01	230	0,07		0,01		11,57	49,15	8,8	0,89					
	Компот из свежих яблок	200	0,2		35,80	142					0,3			0,05					
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11		*		17,2	105,6	30,8	2					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06				9,9	58,2	17,1	1,35					
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>36,75</b>	<b>32,72</b>	<b>91,15</b>	<b>807</b>	<b>0,53</b>	<b>6,68</b>			<b>70,32</b>	<b>603,9</b>	<b>212,49</b>	<b>11,47</b>					



меню на 11 день

№ рещ.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак:															
СА/П0002	Салат из жареной	100	1,30	10,08	11,6	142	0,06	4,86			45,90	51,08	33,46	0,7		
0000451	Котлеты, биточки, шницели	90	12,26	14,4	5,36	200	0,06				11,52	149,31	24,11	2,32		
Б060199	Пюре из гороха с маслом	200	14,69	6,14	33,68	249	0,45		0,02		78,02	219,12	70,77	4,51		
	сок яблочный	200	0,80		22,60	94	0,02	4,0			24,0	22,00	12,00	3,00		
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2		
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06				9,9	58,2	17,1	1,35		
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>21,55</b>	<b>20,9</b>	<b>94,12</b>	<b>647</b>	<b>0,44</b>	<b>25,1</b>	<b>0,02</b>		<b>131,5</b>	<b>451,1</b>	<b>131,3</b>	<b>6,22</b>		

Меню на 12 день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
0000004	Рагу овощное	250	3,5	8,4	19,94	169	0,11	16,94			59,08	84,7	37,74	1,44	
0000462	Тертая	90	10,81	18,68	10,68	255	0,05	2,4			13,49	123,76	18,69	1,69	
0000868	Компот из сухофруктов	200	0,04		24,80	94	0,01	1,10			6,40	3,60		0,20	
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2	
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06				9,9	58,2	17,1	1,35	
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>20,1</b>	<b>28,14</b>	<b>81,44</b>	<b>655</b>	<b>0,34</b>	<b>20,44</b>			<b>106,07</b>	<b>375,86</b>	<b>104,33</b>	<b>6,68</b>	