

Генеральный директор

Савенкова Н.В.

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

Сезон: **Осенний**  
 Категория: **Школьники 11-18 лет**  
 Диета:

**Меню на 1 неделю понедельник**

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Обед</b>													
САЛ0071	Помидоры свежие порционные	40	0,44	0,08	1,52	9	0,02	7	0,02		5,6	10,4	8	0,36
СУП0099	Суп из овощей с гор зел конс на кур бул со смет	260	1,7	5,2	7,8	120	0,07	11	0,22	0,2	35	51	24	0,9
МЯС0265	Плов из птицы	50/150	17,9	13,7	27,7	306	0,56	4,85	39		37,47	149,1	40,45	1,64
НАП0390	Напиток "Школьник" С-витаминизация	200	2,31	0,25	31,5	131	0,01	60		0,01	8	8	3	
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	0,06				12	53	12	1,6
	<b>Всего в Обед</b>		<b>25,43</b>	<b>19,79</b>	<b>83,56</b>	<b>644</b>	<b>0,72</b>	<b>82,85</b>	<b>39,24</b>	<b>0,21</b>	<b>98,07</b>	<b>271,5</b>	<b>87,45</b>	<b>4,5</b>
	<b>Всего в 1 неделю понедельник</b>		<b>25,43</b>	<b>19,79</b>	<b>83,56</b>	<b>644</b>	<b>0,72</b>	<b>82,85</b>	<b>39,24</b>	<b>0,21</b>	<b>98,07</b>	<b>271,5</b>	<b>87,45</b>	<b>4,5</b>

**Меню на 1 неделю вторник**

№ 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
	<b>Обед</b>													
ПОРЦ005	Огурцы свежие порционные	40	0,31	0,04	0,95	5	0,12	28			68	120	56	2
СУП0101	Суп картофельный с минтаем	250	3,16	2,51	55,9	144	0,11	10,53	0,18	0,18	21,93	68,42	28,07	1,05
МЯС0279	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	100	9,11	10,94	11,99	183	0,07	0,87	39,72		44,71	108,67	22	0,98
КАШ0171	Каша гречневая с маслом	180	9,72	14,13	46,01	350	0,24				16,8	231,43	154,29	5,14
СЛАД348	Компот из кураги сушёной	200	1,04		34	140			0,01	0,22	6,6	5,8	4,2	0,14
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	0,06				12	53	12	1,6
	<b>Всего в Обед</b>		<b>26,42</b>	<b>28,18</b>	<b>163,89</b>	<b>900</b>	<b>0,6</b>	<b>39,39</b>	<b>39,9</b>	<b>0,4</b>	<b>170,04</b>	<b>587,32</b>	<b>276,56</b>	<b>10,91</b>
	<b>Всего в 1 неделю вторник</b>		<b>26,42</b>	<b>28,18</b>	<b>163,89</b>	<b>900</b>	<b>0,6</b>	<b>39,39</b>	<b>39,9</b>	<b>0,4</b>	<b>170,04</b>	<b>587,32</b>	<b>276,56</b>	<b>10,91</b>

**Меню на 1 неделю среда**

№ 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
	<b>Обед</b>													
САЛ0071	Помидоры свежие порционные	40	0,44	0,08	1,52	9	0,02	7	0,02		5,6	10,4	8	0,36
РАС0096	Рассольник ленингр со сметаной на курином бульоне	260	2,76	7,3	16,15	141	0,09	8	0,21		34	79	27	1
ПТИ0289	Рагу из курицы	200	16,11	20,46	21,03	333	0,17	34,29	0,31	2,63	59,43	218,29	46,86	2,29
НАП0388	Напиток лимонный	200	1,89	0,21	30,25	130	0,01	13		0,1	8	5	3	
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	0,06				12	53	12	1,6
	<b>Всего в Обед</b>		<b>24,28</b>	<b>28,61</b>	<b>83,99</b>	<b>691</b>	<b>0,35</b>	<b>62,29</b>	<b>0,54</b>	<b>2,73</b>	<b>119,03</b>	<b>365,69</b>	<b>96,86</b>	<b>5,25</b>
	<b>Всего в 1 неделю среда</b>		<b>24,28</b>	<b>28,61</b>	<b>83,99</b>	<b>691</b>	<b>0,35</b>	<b>62,29</b>	<b>0,54</b>	<b>2,73</b>	<b>119,03</b>	<b>365,69</b>	<b>96,86</b>	<b>5,25</b>

**Меню на 1 неделю четверг**

№ 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
	<b>Обед</b>													
ПОРЦ005	Огурцы свежие порционные	40	0,31	0,04	0,95	5	0,12	28			68	120	56	2
БРЦ0082	Свекольник со сметаной на курином бульоне	250	8,5	7,2	10,8	126	0,05	10	0,21		56	107	30	1,9
МЯСО269	Котлеты,биточки,шницели из гов.с соусом сметанным	100	10,34	12,52	10,99	253	0,05	0,22	15,63		35,7	124,64	36,84	1,81
КАШ0171	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	180	6,19	12,73	64,29	396	0,05		65,45		27,88	134,8	45,64	0,97
СЛАД342	Компот из яблок С-витаминизация	200	0,46	0,11	28,75	118	0,01	12		0,1	7	4	4	1
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	0,06				12	53	12	1,6
	<b>Всего в Обед</b>		<b>28,87</b>	<b>33,17</b>	<b>130,81</b>	<b>976</b>	<b>0,34</b>	<b>50,23</b>	<b>81,29</b>	<b>0,1</b>	<b>206,58</b>	<b>543,44</b>	<b>184,48</b>	<b>9,28</b>
	<b>Всего в 1 неделю четверг</b>		<b>28,87</b>	<b>33,17</b>	<b>130,81</b>	<b>976</b>	<b>0,34</b>	<b>50,23</b>	<b>81,29</b>	<b>0,1</b>	<b>206,58</b>	<b>543,44</b>	<b>184,48</b>	<b>9,28</b>

**Меню на 1 неделю пятница**

№ 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
	<b>Обед</b>													
САЛ0071	Помидоры свежие порционные	40	0,44	0,08	1,52	9	0,02	7	0,02		5,6	10,4	8	0,36
ЩИ00088	Щи из свеж капусты с картоф со смет на курин бульоне	260	2,36	7,14	9,18	110	0,06	22	0,21	0,2	44	53	22	0,8
РЫБА234	Котлеты или биточки из трески с соусом сметанным	100	8,87	8,5	9,63	200	0,05	0,89	16,13		33,41	103,04	17,36	0,95
КАШ0171	Каша гречневая с маслом	180	14,48	15,63	65,23	458	0,34		65,45		43,18	344,21	229,94	7,74
НАП0388	Напиток апельсиновый	200	1,89	0,21	30,25	130	0,01	13		0,1	8	5	3	
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	0,06				12	53	12	1,6
	<b>Всего в Обед</b>		<b>31,13</b>	<b>32,12</b>	<b>130,84</b>	<b>985</b>	<b>0,54</b>	<b>42,89</b>	<b>81,81</b>	<b>0,3</b>	<b>146,2</b>	<b>568,65</b>	<b>292,3</b>	<b>11,45</b>
	<b>Всего в 1 неделю пятница</b>		<b>31,13</b>	<b>32,12</b>	<b>130,84</b>	<b>985</b>	<b>0,54</b>	<b>42,89</b>	<b>81,81</b>	<b>0,3</b>	<b>146,2</b>	<b>568,65</b>	<b>292,3</b>	<b>11,45</b>

**Меню на 2 неделю понедельник**

№ 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
	<b>Обед</b>													
ПОРЦ005	Огурцы свежие порционные	40	0,31	0,04	0,95	5	0,12	28			68	120	56	2
СУП0102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	11,79	8,46	17,82	195	0,16	6	0,21	0,3	50	140	38	1,8
МЯСО269	Котлеты,биточки,шницели из гов.с соусом сметанным	100	10,34	12,52	10,99	253	0,05	0,22	15,63		35,7	124,64	36,84	1,81
КАШ0171	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	180	6,19	12,73	64,29	396	0,05		65,45		27,88	134,8	45,64	0,97
СЛАД343	Компот фруктово-ягодный	200	0,46	0,11	28,75	118		2,4		0,06	4,2	2,4	1,8	0,14
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	0,06				12	53	12	1,6
	<b>Всего в Обед</b>		<b>32,15</b>	<b>34,43</b>	<b>137,83</b>	<b>1 044</b>	<b>0,44</b>	<b>36,63</b>	<b>81,29</b>	<b>0,36</b>	<b>197,78</b>	<b>574,84</b>	<b>190,28</b>	<b>8,32</b>
	<b>Всего в 2 неделю понедельник</b>		<b>32,15</b>	<b>34,43</b>	<b>137,83</b>	<b>1 044</b>	<b>0,44</b>	<b>36,63</b>	<b>81,29</b>	<b>0,36</b>	<b>197,78</b>	<b>574,84</b>	<b>190,28</b>	<b>8,32</b>

**Меню на 2 неделю вторник**

№ 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
	<b>Обед</b>													
САЛ0071	Помидоры свежие порционные	40	0,44	0,08	1,52	9	0,02	7	0,02		5,6	10,4	8	0,36
СУП0101	Суп картофельный с минтаем	260	3,28	2,61	58,14	150	0,12	10,95	0,18	0,18	22,81	71,16	29,19	1,09
МЯСО259	Жаркое по-домашнему из курицы	200	18,4	22,06	15,43	334	0,14	24	16,69	1,37	42,06	123,66	44,23	2,19
СЛАД346	Компот из апельсинов	200	0,43	0,09	30,93	126		2,4		0,02	3,6	2,4	1,4	0,04
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	0,06				12	53	12	1,6
	<b>Всего в Обед</b>		<b>25,63</b>	<b>25,4</b>	<b>121,06</b>	<b>696</b>	<b>0,34</b>	<b>44,35</b>	<b>16,89</b>	<b>1,57</b>	<b>86,06</b>	<b>260,62</b>	<b>94,82</b>	<b>5,29</b>
	<b>Всего в 2 неделю вторник</b>		<b>25,63</b>	<b>25,4</b>	<b>121,06</b>	<b>696</b>	<b>0,34</b>	<b>44,35</b>	<b>16,89</b>	<b>1,57</b>	<b>86,06</b>	<b>260,62</b>	<b>94,82</b>	<b>5,29</b>

**Меню на 2 неделю среда**

№ 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
	<b>Обед</b>													
ПОРЦ005	Огурцы свежие порционные	40	0,31	0,04	0,95	5	0,12	28			68	120	56	2
БРЦ0082	Борщ с капустой и картоф со смет на курином бульоне	260	2,31	7,11	12,35	123	0,05	11	0,22	0,2	52	58	25	1,3
МЯСО269	Котлеты,биточки,шницели из гов.с соусом сметанным	100	10,34	12,52	10,99	253	0,05	0,22	15,63		35,7	124,64	36,84	1,81
КАШ0171	Каша гречневая с маслом	180	14,48	15,63	65,23	458	0,34		65,45		43,18	344,21	229,94	7,74
СЛАД342	Компот из яблок	200	0,46	0,11	28,75	118	0,01	2		0,1	7	4	4	1
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	0,06				12	53	12	1,6
	<b>Всего в Обед</b>		<b>30,97</b>	<b>35,97</b>	<b>133,3</b>	<b>1 035</b>	<b>0,63</b>	<b>41,23</b>	<b>81,3</b>	<b>0,3</b>	<b>217,88</b>	<b>703,85</b>	<b>363,78</b>	<b>15,45</b>
	<b>Всего в 2 неделю среда</b>		<b>30,97</b>	<b>35,97</b>	<b>133,3</b>	<b>1 035</b>	<b>0,63</b>	<b>41,23</b>	<b>81,3</b>	<b>0,3</b>	<b>217,88</b>	<b>703,85</b>	<b>363,78</b>	<b>15,45</b>



**Меню на 2 неделю четверг**

№ 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
	<b>Обед</b>													
САЛ0071	Помидоры свежие порционные	40	0,44	0,08	1,52	9	0,02	7	0,02		5,6	10,4	8	0,36
РАС0096	Рассольник ленингр со сметаной на курином бульоне	260	2,76	7,3	16,15	141	0,09	8	0,21		34	79	27	1
РЫБА239	Тефтели из минтая с соусом сметанным с томатом	100	8,26	8,05	11,76	153	0,08	1,44	0,63		63,81	122,38	20,35	0,63
ГАР0309	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,79	0,8	38,3	188	0,07				13,43	44,6	10,34	1,02
НАП0388	Напиток апельсиновый	200	1,89	0,21	30,25	130	0,01	13		0,1	8	5	3	
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	0,06				12	53	12	1,6
<b>Всего в Обед</b>			<b>23,22</b>	<b>17</b>	<b>113,03</b>	<b>698</b>	<b>0,32</b>	<b>29,44</b>	<b>0,86</b>	<b>0,1</b>	<b>136,84</b>	<b>314,38</b>	<b>80,69</b>	<b>4,61</b>
<b>Всего в 2 неделю четверг</b>			<b>23,22</b>	<b>17</b>	<b>113,03</b>	<b>698</b>	<b>0,32</b>	<b>29,44</b>	<b>0,86</b>	<b>0,1</b>	<b>136,84</b>	<b>314,38</b>	<b>80,69</b>	<b>4,61</b>

**Меню на 2 неделю пятница**

№ 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
	<b>Обед</b>													
ПОРЦ005	Огурцы свежие порционные	40	0,31	0,04	0,95	5	0,12	28			68	120	56	2
СУП0100	Суп картофель со щавелем на курином бульоне со смет	250	2,03	4,9	10,77	113	0,14	14,42			39,62	78,75	43,46	1,44
МЯСО250	Бефстроганов	100	17,5	12,4	5,7	204	0,04		0,06	2,2	10	154	20	2
КАШ0171	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	180	4,47	10,37	48,33	303	0,31		0,05	0,86	27,43	301,71	202,29	6,86
СЛАД349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизация	200	1,04		34	140	0,02	12	0,01	0,5	21	23	16	0,07
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	0,06				12	53	12	1,6
<b>Всего в Обед</b>			<b>28,43</b>	<b>28,28</b>	<b>114,78</b>	<b>844</b>	<b>0,69</b>	<b>54,42</b>	<b>0,12</b>	<b>3,56</b>	<b>178,04</b>	<b>730,46</b>	<b>349,75</b>	<b>13,97</b>
<b>Всего в 2 неделю пятница</b>			<b>28,43</b>	<b>28,28</b>	<b>114,78</b>	<b>844</b>	<b>0,69</b>	<b>54,42</b>	<b>0,12</b>	<b>3,56</b>	<b>178,04</b>	<b>730,46</b>	<b>349,75</b>	<b>13,97</b>
<b>Итого</b>			<b>276,53</b>	<b>282,94</b>	<b>1 213,</b>	<b>8 514</b>	<b>4,97</b>	<b>483,7</b>	<b>423,26</b>	<b>9,63</b>	<b>1 556,54</b>	<b>4 920,73</b>	<b>2 016,9</b>	<b>89,02</b>
<b>Среднее за период</b>			<b>27,65</b>	<b>28,29</b>	<b>121,31</b>	<b>851</b>	<b>0,5</b>	<b>48,37</b>	<b>42,33</b>	<b>0,96</b>	<b>155,65</b>	<b>492,07</b>	<b>201,7</b>	<b>8,9</b>