

Генеральный директор

Савенкова Н.В.

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

Сезон: **Осенний**
 Категория: **Школьники 7-10 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
Завтрак														
МЯС0243	Сосиски отварные с маслом	60	6	13,04	0,22	179	0,11		21,82		19,09	86,73	10,91	0,98
ГАР0309	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	156	0,06				11,19	37,17	8,62	0,85
НАП0379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	152	0,02	1	0,01		61	45	7	1
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17	100	28	1,6
ПЛОД338	Бананы свежие	100	0,85	0,18	7,37	34	0,04	10			8	28	42	0,6
Всего в Завтрак			19,49	17,21	82,65	600	0,34	11	21,83		116,28	296,89	96,53	5,03
Обед														
САЛ0071	Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7	0,01	5,25	0,02		4,2	7,8	6	0,27
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
Всего в Обед			25,32	19,77	83,18	642	0,71	81,1	39,24	0,21	96,67	268,9	85,45	4,41
Всего в 1 неделю понедельник			44,81	36,98	165,83	1 242	1,05	92,1	61,07	0,21	212,95	565,79	181,98	9,44

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
ТВГ0223	Запеканка из творога с повидлом	160	13,6	5,6	22	193	0,08	0,64	87,33		249,08	294,15	36,79	0,95
НАП0382	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	151	0,04	1	0,01		124	90	14	1
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17	100	28	1,6
СЛАД002	Вафли порционные	70	2,73	21,42	43,75	* 379	0,03				5,6	29,4	4,2	0,42
	Всего в Завтрак		23,49	30,86	107,29	802	0,26	1,64	87,34		395,68	513,55	82,99	3,97
	Обед													
ПОРЦ005	Огурцы свежие порционные	30	0,23	0,03	0,71	4	0,09	21			51	90	42	1,5
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
МЯСО279	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	1/90	8,2	9,85	10,79	165	0,06	0,78	35,75		40,24	97,8	19,8	0,88
КАШ0171	Каша гречневая с маслом	150	8,1	11,77	38,34	291	0,2				14	192,86	128,57	4,29
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
	Всего в Обед		23,81	24,72	154,79	822	0,53	32,31	35,93	0,4	145,77	507,88	234,64	9,46
	Всего в 1 неделю вторник		47,3	55,58	262,08	1 624	0,79	33,95	123,27	0,4	541,45	1 021,42	317,63	13,43

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
КАШ0173	Каша вязкая мол из овсян кр с масл и сах	210	10,25	17,05	68,31	468	0,16	1,24	0,05	0,25	134,65	214,94	65,47	2,47
БУТ0008	Бутерброд горячий с колб вар и сыром	1/60	6,6	7,2	14,3	148	0,06		0,03	0,6	90	89	11	0,7
СЛАД343	Компот фруктово-ягодный	200	0,46	0,11	28,75	118		2,4		0,06	4,2	2,4	1,8	0,14
ПЛОД338	Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	0,03	10			16	11	9	2,2
Всего в Завтрак			17,71	24,36	123,96	786	0,25	13,64	0,08	0,91	244,85	317,34	87,27	5,51
	Обед													
САЛ0071	Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7	0,01	5,25	0,02		4,2	7,8	6	0,27
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
Всего в Обед			24,17	28,59	83,61	689	0,34	60,54	0,54	2,73	117,63	363,09	94,86	5,16
Всего в 1 неделю среда			41,88	52,95	207,57	1 475	0,6	74,17	0,62	3,64	362,48	680,43	182,13	10,67

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
ТВГ0218	Вареники ленивые (отварные) с маслом	160	22,66	16,26	21,07	322	0,06	0,29	106,82		149,81	215,62	25,6	0,58
НАП0377	Чай с лимоном	200/15 /15	0,23	0,04	14,31	59		3			8	10	5	1
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17	100	28	1,6
МУЧ0451	Печенье "Нарезное"	100	6,62	8,14	72,48	390								
Всего в Завтрак			32,91	25,08	122,66	849	0,17	3,29	106,82		174,81	325,62	58,6	3,18
	Обед													
ПОРЦ005	Огурцы свежие порционные	30	0,23	0,03	0,71	4	0,09	21			51	90	42	1,5
БРЩ0082	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	90	9,3	11,27	9,89	227	0,05	0,2	14,06		32,13	112,17	33,15	1,63
КАШ0171	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	150	5,15	10,61	53,58	330	0,04		54,55		23,24	112,34	38,03	0,8
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
Всего в Обед			26,72	29,78	118,76	883	0,3	43,2	68,82	0,1	181,37	478,51	159,19	8,44
Всего в 1 неделю четверг			59,63	54,86	241,43	1 732	0,47	46,49	175,64	0,1	356,17	804,13	217,79	11,61

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
КАШ0173	Каша вязкая мол из пшена с масл и сах	200/10 /10	8,6	12,4	56	370	0,14	1	0,04	0,1	100	153	41	2
БУТ0006	Бутерброды с колбасой п/к	20/20	6,2	9,3	14,2	165	0,04			0,4	8	46	7	0,7
СЛАД349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04		34	140	0,02		0,01	0,5	21	23	16	0,07
ПЛОД338	Апельсины свежие	100	0,85	0,18	7,37	34	0,04	60			34	23	13	0,3
	Всего в Завтрак		16,69	21,88	111,57	709	0,24	61	0,05	1	163	245	77	3,07
	Обед													
САЛ0071	Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7	0,01	5,25	0,02		4,2	7,8	6	0,27
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	50/30	7,1	6,8	7,7	160	0,04	0,71	12,9		26,73	82,43	13,89	0,76
КАШ0171	Каша гречневая с маслом	150	12,07	13,02	54,35	382	0,29		54,55		35,99	286,84	191,62	6,45
НАПО388	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
	Всего в Обед		26,83	27,79	117,67	867	0,47	40,96	67,67	0,3	130,92	488,07	248,51	9,88
	Всего в 1 неделю пятница		43,52	49,67	229,24	1 576	0,71	101,96	67,72	1,3	293,92	733,07	325,51	12,95

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
МЯСО252	Колбаса вареная духовая	65	9,18	19,66	3,43	229	0,13	0,01	46,41		30,59	124,59	16,21	1,25
ГАР0309	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	156	0,06				11,19	37,17	8,62	0,85
НАПО382	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	151	0,04	1	0,01		124	90	14	1
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17	100	28	1,6
СЛАД002	Вафли порционные	100	3,9	30,6	62,5	541	0,05				8	42	6	0,6
	Всего в Завтрак		25,9	54,77	139,39	1 156	0,39	1,01	46,42		190,78	393,76	72,83	5,3
	Обед													
ПОРЦ005	Огурцы свежие порционные	30	0,23	0,03	0,71	4	0,09	21			51	90	42	1,5
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	90	9,3	11,27	9,89	227	0,05	0,2	14,06		32,13	112,17	33,15	1,63
КАШ0171	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	150	5,15	10,61	53,58	330	0,04		54,55		23,24	112,34	38,03	0,8
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
	Всего в Обед		30,01	31,04	125,78	952	0,4	29,6	68,82	0,36	172,57	509,91	164,99	7,48
	Всего в 2 неделю понедельник		55,91	85,81	265,18	2 107	0,79	30,62	115,24	0,36	363,35	903,67	237,82	12,78

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
ТВГ0222	Пудинг из творога (запеченный) со сгущённым молоком	160	19,33	15,13	49,51	412	0,11	0,66	87,89		270,95	299,88	40,3	1,22
СЛАД349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04		34	140	0,02		0,01	0,5	21	23	16	0,07
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17	100	28	1,6
СЛАД001	Зефир	100	4		391,5	305					125	60	30	7
	Всего в Завтрак		27,77	15,77	489,81	936	0,24	0,66	87,9	0,5	433,95	482,88	114,3	9,89
	Обед													
САЛ0071	Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7	0,01	5,25	0,02		4,2	7,8	6	0,27
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
	Всего в Обед		25,52	25,38	120,68	694	0,33	42,6	16,89	1,57	84,66	258,02	92,82	5,2
	Всего в 2 неделю вторник		53,29	41,15	610,49	1 630	0,57	43,26	104,79	2,07	518,62	740,9	207,12	15,09

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
	Завтрак													
КАШ0177	Каша рисовая с изюмом с маслом	210	6	10,88	47,99	315	0,07	0,96	54,8		137,99	167,24	39,53	0,87
БУТ0007	Бутерброды горячие с сыром	20/30	5,6	8,5	14,2	156	0,04	0,06	63		139,44	96,3	9,45	0,49
НАП0377	Чай с лимоном	200/15 /15	0,23	0,04	14,31	59		3			8	10	5	1
ПЛОД338	Бананы свежие	100	0,85	0,18	7,37	34	0,04	10			8	28	42	0,6
Всего в Завтрак			12,68	19,6	83,87	564	0,15	14,02	117,8		293,43	301,54	95,98	2,96
	Обед													
ПОРЦ005	Огурцы свежие порционные	30	0,23	0,03	0,71	4	0,09	21			51	90	42	1,5
БРЩ0082	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
МЯСО268	Биточки "Школьник"с соусом сметанным	80	7,9	11,1	4,1	205	0,11	1		1,6	6	74	10	1
КАШ0171	Каша гречневая с маслом	150	12,07	13,02	54,35	382	0,29		54,55		35,99	286,84	191,62	6,45
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
Всего в Обед			26,04	31,93	115,3	910	0,61	35	54,77	1,9	163,99	565,84	284,62	12,85
Всего в 2 неделю среда			38,72	51,53	199,17	1 474	0,76	49,02	172,57	1,9	457,42	867,38	380,6	15,81

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
	Завтрак													
ОМЛ0212	Омлет смешанный с сосисками и маслом	180	18	31,11	15,17	414	0,15		0,51	9,26	185,14	491,14	43,71	7,71
НАП0379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	152	0,02	1	0,01		61	45	7	1
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17	100	28	1,6
МУЧ0451	Печенье "Нарезное"	100	6,62	8,14	72,48	390								
Всего в Завтрак			31,6	42,58	130,79	1 034	0,28	1	0,52	9,26	263,14	636,14	78,71	10,31
	Обед													
САЛ0071	Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7	0,01	5,25	0,02		4,2	7,8	6	0,27
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	50/30	6,61	6,44	9,41	122	0,06	1,15	0,5		51,05	97,9	16,28	0,5
ГАР0309	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	156	0,06				11,19	37,17	8,62	0,85
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
Всего в Обед			20,33	15,24	103,91	634	0,29	27,4	0,73	0,1	120,44	279,87	72,9	4,22
Всего в 2 неделю четверг			51,93	57,81	234,7	1 669	0,57	28,4	1,25	9,36	383,58	916,01	151,61	14,54

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
	Завтрак													
КАШ0173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом	200/10	8,62	11,13	38,07	287								
БУТ0006	Бутерброды с колбасой п/к	20/20	6,2	9,3	14,2	165	0,04			0,4	8	46	7	0,7
СЛАД343	Компот фруктово-ягодный	200	0,46	0,11	28,75	118		2,4		0,06	4,2	2,4	1,8	0,14
ПЛОД338	Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	0,03	10			16	11	9	2,2
	Всего в Завтрак		15,68	20,54	93,62	622	0,07	12,4		0,46	28,2	59,4	17,8	3,04
	Обед													
ПОРЦ005	Огурцы свежие порционные	30	0,23	0,03	0,71	4	0,09	21			51	90	42	1,5
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	150	3,73	8,64	40,27	253	0,26		0,04	0,71	22,86	251,43	168,57	5,71
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
	Всего в Обед		27,61	26,54	106,49	793	0,61	47,42	0,11	3,41	156,47	650,18	302,03	12,33
	Всего в 2 неделю пятница		43,28	47,08	200,11	1 414	0,69	59,82	0,11	3,87	184,67	709,58	319,83	15,37
	Итого		480,27	533,42	2 615,	15 943	6,98	559,79	822,28	23,21	3 674,61	7 942,38	2 522,0	131,67
	Среднее за период		48,03	53,34	261,58	1 594	0,7	55,98	82,23	2,32	367,46	794,24	252,2	13,17