

УТВЕРЖДАЮ

директор

Никитин А. И.

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

Сезон: **Осень-зима**
Категория: **Дети 12-18 лет**



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	у		А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1-ая неделя/Понедельник																			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Ш 026	салат из квашеной капусты	60	0,94	2,7	2	36		0,01	6,19										
Ш 057	суп картофельный с макаронами на бульоне	250	6,45	3,47	23,1	149	122000	0,11	8,6		513	22,986	7,86	17,646	0,318				
Ш 045	Тефтели из мяса говядины	100	12,9	15,64	7,87	223	86156,52	0,06	1,01			17,25	26	68,25	1,08	20,95	0,29		
Ш 089	Пюре гороховое с маслом	180	15,2	7,37	30,76	250	27840	0,44				27,6783	28,1304	158,1391	1,9217				
Ш 152	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,7	67	70000	0,01	0,3			56,94	53,59	140,24	4,4				
Ш 137	Хлеб р/п	60	3,83	0,68	21,73	109	360	0,08			285	28	18	25	0,6				
Ш 139	соль	2										24,816	25,578	81,954	2,034				
	чеснок	5	0,33	0,03	1,5	7			0,5		0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12			
	Всего в Обед	859	40,66	29,99	102,66	841	306356,52	0,71	16,6										
	Всего в день		40,66	29,99	102,66	841	306356,52	0,71	16,6		798,02	187,6403	159,2184	491,4292	10,4388	32,95	0,29		
											798,02	187,6403	159,2184	491,4292	10,4388	32,95	0,29		

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	у		А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1-ая неделя/Вторник																			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Ш 019	свекла отварная с растительным маслом	60	0,83	2,7	4,58	46	680	0,01	2,28										
Ш 034	Суп картофельный с рисом на бульоне	250	6,17	7,77	14,05	150	133000	0,05	8,02		136,5	19,5	11,25	21,75	0,675	12	0,375		
Ш 065	Котлеты из птицы	100	19,2	4,4	13,47	169	6270	0,07	0,63		243,5	31,75	19	50,5	0,62	19,2	1,57		
Ш 043	Макароны отварные	180	6,36	6,6	39,24	242	31920	0,07			229,3	29,3	64	144	1,33	17,07	18,4		
Ш 087*	Сок фруктовый	200	1		20	60	1840	0,08	50		63,6	13,2	8,4	48	0,84	24,96	0,12		
Ш 152	Хлеб р/п	40	2,55	0,45	14,49	73	240	0,05			172	32	18	22	4,4				
Ш 137	соль	2										16,544	17,052	54,636	1,356				
	Всего в Обед	834	36,11	21,92	105,83	740	173950	0,34	60,93		0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12			
	Всего в день		36,11	21,92	105,83	740	173950	0,34	60,93		844,92	143,264	137,762	341,086	9,231	85,23	20,465		
											844,92	143,264	137,762	341,086	9,231	85,23	20,465		

1-ая неделя/Среда

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	А (рет.экв)		В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																			4
Обед			3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Ш 013	овощи натуральные соленые-помидоры	60	0,68	0,15	2,25	13	79800	0,04	15			174	8,4	12	15,6	0,525	1,2	0,225	
Ш 028	суп из овощей с зеленым горошком на бульоне	250	5,8	7,5	7,2	135	135250	0,03	13,45			230	46,5	16,3	38,8	0,6	19	0,43	
Ш 044	Картофельное пюре	180	3,7	7,3	23,76	175	38520	0,14	12,24			748,8	46,8	34,2	100,8	1,26	34,2	0,99	
Ш 070	Сельдь с луком	100	10,2	13,2	4,6	178													
Ш 089	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,7	67	70000	0,01	0,3			285	28	18	25	0,6			
Ш 152	Хлеб р/п	60	3,83	0,68	21,73	109	360	0,08					24,816	25,578	81,954	2,034			
Ш 137	соль	2										0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12		
Ш 139	чеснок	3	0,2	0,02	0,9	4							5,4			0,045			
Ш 140	паста томатная	6	0,29		1,14	6	18	0,01	2,7			52,5	1,2	3	4,08	0,138	0,0054		
Ш 141	зелень	2	0,05	0,01	0,11	1	9000		0,8				3,9248	1,218	1,6182	0,0279			
Всего в Обед			865	25,74	28,96	77,39	688	332948	0,31	44,79		1490,32	166,0108	110,356	268,0522	5,2399	66,4054	1,645	
Всего в день				25,74	28,96	77,39	688	332948	0,31	44,79		1490,32	166,0108	110,356	268,0522	5,2399	66,4054	1,645	

1-ая неделя/Четверг

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	А (рет.экв)		В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																			4
Обед			3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Ш 023	салат из консервированной фасоли с луком	60	1,68	3	3,9	49		0,1	2,28			11,46	10,68	32,88	0,48				
Ш 030	Борщ из св.кап. и картофеля на бульоне	250/10	5,87	7,62	12,6	142	172300	0,04	8,45			330	42	24	53,25	1,09	21,45	0,495	
Ш 058	Плов из мяса говядины	50/250	19,29	24,77	42,5	470	253500	0,22	1,2			42,16	94,81	349,93	3,4				
Ш 089	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,7	67	70000	0,01	0,3			285	28	18	25	0,6			
Ш 152	Хлеб р/п	60	3,83	0,68	21,73	109	360	0,08					24,816	25,578	81,954	2,034			
Ш 137	соль	2										0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12		
Ш 139	чеснок	3	0,2	0,02	0,9	4							5,4			0,045			
Ш 140	паста томатная	6	0,29		1,14	6	18	0,01	2,7			52,5	1,2	3	4,08	0,138	0,0054		
Ш 141	зелень	2	0,05	0,01	0,11	1	9000		0,8				3,9248	1,218	1,6182	0,0279			
Всего в Обед			835	32,21	36,2	98,58	848	505178	0,46	16,03		667,52	159,9308	177,346	548,9122	7,8249	33,4554	0,495	
Всего в день				32,21	36,2	98,58	848	505178	0,46	16,03		667,52	159,9308	177,346	548,9122	7,8249	33,4554	0,495	

1-ая неделя/Пятница

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	А (рет.экв)		В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																			4
Обед			3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Ш 022	икра овощная	60		4,03	6	62		0,03	2,57				17,4		0,5743				
Ш 035	Рассольник "ленинградский" на бульоне	250/10	5,9	7,8	17	161	134000	0,08	6,92			418	26,25	24,5	64,25	0,89	20,75	0,94	
Ш 068	Шницель рыбный натуральный (филе судака)	100	14,1	2,6	8,6	114	22000	0,07	0,32			248	25	24	168	0,7	126	18,7	
Ш 044	Картофельное пюре	180	3,7	7,3	23,76	175	38520	0,14	12,24			748,8	46,8	34,2	100,8	1,26	34,2	0,99	
Ш 088	Компот из свежих плодов	200	0,5		32	130													
Ш 152	Хлеб р/п	40	2,55	0,45	14,49	73	240	0,05					16,544	17,052	54,636	1,356			
Ш 137	соль	2										0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12		
Ш 139	чеснок	3	0,2	0,02	0,9	4							5,4			0,045			
Всего в Обед			837	26,95	22,2	102,75	719	194760	0,37	22,35		1414,82	138,364	99,812	387,886	4,8353	192,95	20,63	
Всего в день				26,95	22,2	102,75	719	194760	0,37	22,35		1414,82	138,364	99,812	387,886	4,8353	192,95	20,63	

Приём пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	А (рет.экв)		В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Обед		3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Ш 013	овощи натуральные соленые-помидоры	60	0,68	0,15	2,25	13	79800	0,04	15		174	8,4	12	15,6	0,525	1,2	0,225	
Ш 031	Щи из св.капусты с картофелем на бульоне	250/10	5,87	7,6	12,6	142	172250	0,04	8,45		330	42	24	53,25	1,08	21,45	0,5	
Ш 054	Гуляш из мяса говядины	75	20,25	20,25	4,65	201	24000	0,03	1,05		240,9	10,305	17,805	135,75	1,875	12,84	1,785	
Ш 043	Макароны отварные	180	6,36	6,6	39,24	242	31920	0,07			63,6	13,2	8,4	48	0,84	24,96	0,12	
Ш 152	Хлеб р/п	60	3,83	0,68	21,73	109	360	0,08				24,816	25,578	81,954	2,034			
Ш 089	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,7	67	70000	0,01	0,3		285	28	18	25	0,6			
Ш 139	чеснок	3	0,2	0,02	0,9	4			0,3						0,045			
Ш 137	соль	2										0,02	0,97	0,06	0,2		12	
Ш 140	паста томатная	6	0,29		1,14	6	18	0,01	2,7		52,5	1,2	3	4,08	0,138	0,0054		
Ш 141	зелень	2	0,05	0,01	0,11	1	9000		0,8			3,9248	1,218	1,6182	0,0279			
Всего в Обед		850	38,52	35,41	98,32	785	387348	0,28	28,6		1146,02	138,2158	110,061	365,4522	7,1749	72,4554	2,63	
Всего в день			38,52	35,41	98,32	785	387348	0,28	28,6		1146,02	138,2158	110,061	365,4522	7,1749	72,4554	2,63	

№ рец. Приём пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	А (рет.экв)		В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Обед		3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Ш 014	овощи натуральные соленые-огурцы	60	0,45	0,05	0,93	8	6000	0,02	6		84,75	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,15	
Ш 033	Суп картофельный с пшеном на бульоне	250	6,4	7,8	13,4	150	133000	0,05	8,02		249,5	34,25	18,25	65,5	0,7	19	3,55	
Ш 065	Котлеты из птицы	100	19,2	4,4	13,47	169	6270	0,07	0,63		229,3	29,3	64	144	1,33	17,07	18,4	
Ш 047	Капуста тушеная	150	3,29	3,5	9,62	83	120075	0,05	31,37			77,445	28,425	56,8275	1,0275			
Ш 089	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,7	67	70000	0,01	0,3		285	28	18	25	0,6			
Ш 152	Хлеб р/п	60	3,83	0,68	21,73	109	360	0,08				24,816	25,578	81,954	2,034			
Ш 137	соль	2									0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12		
Ш 139	чеснок	3	0,2	0,02	0,9	4			0,3						0,045			
Ш 140	паста томатная	6	0,29		1,14	6	18	0,01	2,7		52,5	1,2	3	4,08	0,138	0,0054		
Ш 141	зелень	2	0,05	0,01	0,11	1	9000		0,8			3,9248	1,218	1,6182	0,0279			
Всего в Обед		835	34,71	16,56	77	598	344723	0,28	50,11		901,07	219,1058	166,931	404,3797	6,2724	49,8754	22,1	
Всего в день			34,71	16,56	77	598	344723	0,28	50,11		901,07	219,1058	166,931	404,3797	6,2724	49,8754	22,1	

№ рец. Приём пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	А (рет.экв)		В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Обед		3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Ш 014	овощи натуральные соленые-огурцы	60	0,45	0,05	0,93	8	6000	0,02	6		84,75	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,15	
Ш 029	суп картоф.с консерв. из фасоли на бульоне	250	8,5	5,7	18	157	151000	0,12	4,65		453,75	38	33,5	120,2	1,6	20,85	4,55	
Ш 041	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	8,28	43,08	286	33000	0,25			262,8	16,8	144	216	4,8	26,76	4,2	
Ш 055	Котлеты домашние	100	18,27	18,13	16,26	302	30800	0,07	0,12		293,3	38,7	26,7	182,7	2,5	19,6	4	
Ш 152	Хлеб р/п	40	2,55	0,45	14,49	73	240	0,05				16,544	17,052	54,636	1,356			
Ш 087*	Сок фруктовый	200	1		20	60	1840	0,08	50		172	32	18	22	4,4			
Ш 137	соль	2									0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12		
Ш 139	чеснок	3	0,2	0,02	0,9	4			0,3						0,045			
Всего в Обед		837	40,81	32,63	113,66	890	222880	0,59	61,07		1266,62	162,214	247,712	620,936	15,071	81,01	12,9	
Всего в день			40,81	32,63	113,66	890	222880	0,59	61,07		1266,62	162,214	247,712	620,936	15,071	81,01	12,9	

