

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

директор

Никитин А. И.

Сезон: Осень-зима
Категория: ГПД 7-11 школа

№ 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	1-ая неделя/Понедельник					
														P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Обед																			
Ш 026	салат из квашеной капусты суп картофельный с макаронами на бульоне	60 250	0,94 6,45	2,7 3,47	2 23,1	36 149	122000	0,01	6,19	8,6	513	22,986 17,25	7,86 26	17,646 68,25	0,318 1,08		20,95	0,29	
Ш 057	Тефтели из мяса говядины	80	10,32	12,51	6,3	179	68925,22	0,05	0,81			22,1426	22,5043	126,5113	1,5374				
Ш 045	Пюре гороховое с маслом	150	12,67	6,14	25,63	208	23200	0,37				47,45	44,6583	116,8667	3,6667				
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	18	0,01	0,3			52,5	5,4	1,2	0,045				
Ш 140	паста томатная	6	0,29		1,14	6	9000		2,7			3,9248	1,218	4,08	0,138				
Ш 141	зелень	2	0,05	0,01	0,11	1			0,8					1,6182	0,0279				
Всего в Обед			825	35,75	25,63	96,61	759	293503,22	0,64	19,7		850,52	174,1394	148,8786	442,1262	9,457	32,9554	0,29	
Полдник																			
Ш 081	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	108	17250	0,04	0,68			220	143	34,3	1,1				
Ш 116	вафли	40	1,47	10,77	22,75	194	1680	0,01				2,82	2,09	14,62	0,21	11,7	2,3		
Всего в Полдник			240	6,07	15,17	35,25	302	18930	0,05	0,68		220	145,82	36,39	144,62	1,31	11,7	2,3	
Всего в день			41,82	40,8	131,86	1061	312433,22	0,69	20,38		1070,52	319,9594	185,2686	586,7462	10,767	44,6554	2,59		

№ 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	1-ая неделя/Вторник					
														P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Обед																			
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			
Ш 034	Суп картофельный с рисом на бульоне	250	6,17	7,77	14,05	150	133000	0,05	8,02			243,5	31,75	19	50,5	0,62	1,8	0,15	
Ш 059	Жаркое по-домашнему из мяса говядины	200	14,11	15,53	23,54	290	90304	0,17	12,58			23,44	45,576	188,616	2,776	19,2	1,57		
Ш 092	Напиток лимонный	180			13,3	54		0,9	0,1										
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	18	0,01	0,3			52,5	5,4	1,2	0,045				
Ш 140	паста томатная	6	0,29		1,14	6	9000		2,7			3,9248	1,218	4,08	0,138				
Ш 141	зелень	2	0,05	0,01	0,11	1			0,8					1,6182	0,0279				
Всего в Обед			765	25,1	24,06	75,7	623	238682	1,22	30,5		380,77	105,3008	102,832	352,1682	6,0109	33,0054	1,72	
Полдник																			
Ш 077	Чай с молоком	200	1,6	1,4	8,6	54	6900	0,01	0,3			81,3	57,3	9,9	46,3	0,8	4,5	0,9	
Ш 118	печенье Песочное	50	1,88	2,95	31	155		0,25	0,1			121	16,39	12,15	78,9	1,16			
Всего в Полдник			250	3,48	4,35	39,6	209	6900	0,26	0,4		202,3	73,69	22,05	125,2	1,96	4,5	0,9	
Всего в день			28,58	28,41	115,3	832	245582	1,48	30,9		583,07	178,9908	124,882	477,3682	7,9709	37,5054	2,62		

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	8		В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																			А (рет.экв)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Обед																			
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	150	3,08	6,08	19,8	146	32100	0,12	10,2			624	39	28,5	84	1,05	28,5	0,825	
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										
Ш 152	Хлеб р/п	60	3,83	0,68	21,73	109	360	0,08											
Ш 137	соль	2										285	28	18	25	0,6			
Ш 139	чеснок	3	0,2	0,02	0,9	4						0,02	24,816	25,578	81,954	2,034			
Ш 140	паста томатная	6	0,29		1,14	6	18	0,01	0,3				0,97	0,06	0,2	0,01	12		
Ш 141	зелень	2	0,05	0,01	0,11	1	9000		0,8			52,5	1,2	3	4,08	0,138	0,0054		
Всего в Обед			835	25,12	27,74	73,43	659	326528	0,28	42,75		1365,52	158,2108	104,656	251,2522	5,0299	60,7054	1,48	
Полдник																			
Ш 076	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	300												
Ш 120	пряник	70	5,2	5,79	35,35	214	7980	0,06	0,04			20,8	4,5	3,8	7,2	0,7			
Всего в Полдник			270	5,4	5,79	41,85	241	8280	0,06	0,04		20,8	4,5	3,8	7,2	0,7			
Всего в день				30,52	33,53	115,28	900	334808	0,34	42,79		1386,32	181,8108	116,376	312,6522	6,5199	60,7054	1,48	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	8		В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																			А (рет.экв)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Обед																			
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											
Ш 137	соль	2										285	28	18	25	0,6			
Ш 139	чеснок	3	0,2	0,02	0,9	4						0,02	24,816	25,578	81,954	2,034			
Ш 140	паста томатная	6	0,29		1,14	6	18	0,01	0,3				0,97	0,06	0,2	0,01	12		
Ш 141	зелень	2	0,05	0,01	0,11	1	9000		0,8			52,5	1,2	3	4,08	0,138	0,0054		
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	
Полдник																			
Ш 081	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	108	17250	0,04	0,68										
Ш 116	вафли	40	1,47	10,77	22,75	194	1680	0,01				220	143	34,3	130	1,1	11,7	2,3	
Всего в Полдник			240	6,07	15,17	35,25	302	18930	0,05	0,68		220	145,82	36,39	144,62	1,31	11,7	2,3	
Всего в день				38,28	51,37	133,83	1150	524108	0,51	16,71		887,52	305,7508	213,736	693,5322	9,1349	45,1554	2,795	

1-ая неделя/Пятница

1	2	3	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У	A (рет.экв)		B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F				
																			4	5	6	7
Обед																						
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 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 063	Птица тушеная в соусе	75	14,1	6,3	4,4	131	291000	0,04	1,3			208	22	54	112	1	35	12				
Ш 041	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238	27500	0,21				219	14	120	180	4	22,3	3,5				
Ш 088	Компот из свежих плодов	200	0,5		32	130																
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												0,97	0,06	0,2		0,01	12			
Ш 139	чеснок	3	0,2	0,02	0,9	4						0,02	0,97	0,06	0,2			0,01	12			
Ш 140	паста томатная	6	0,29		1,14	6	18	0,01	0,3									0,045				
Ш 141	зелень	2	0,05	0,01	0,11	1	9000		2,7			52,5	1,2	3	4,08	0,138	0,0054					
Всего в Обед			810	33,74	21,86	115,43	793	541678	0,46	27,02		1071,52	106,9608	240,356	459,7022	8,6699	91,2554	16,665				
Полдник																						
Ш 076	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	300		0,04													
Ш 120	пряник	70	5,2	5,79	35,35	214	7980	0,06				20,8	4,5	3,8	7,2	0,7						
Всего в Полдник			270	5,4	5,79	41,85	241	8280	0,06	0,04		20,8	23,6	11,72	61,4	1,49						
Всего в день				39,14	27,65	157,28	1034	549958	0,52	27,06		1092,32	130,5608	252,076	521,1022	10,1599	91,2554	16,665				

2-ая неделя/Понедельник

1	2	3	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	A (рет.экв)		B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F			
																			4	5	6
Обед																					
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	150	5,3	5,5	32,7	202	26600	0,06				53	11	7	40	0,7	20,8	0,1			
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					28	18	25	0,6				
Ш 139	чеснок	3	0,2	0,02	0,9	4						285	28					0,045			
Ш 137	соль	2												5,4				0,045			
Ш 140	паста томатная	6	0,29		1,14	6	18	0,01	2,7					0,97	0,06	0,2		0,01	12		
Ш 141	зелень	2	0,05	0,01	0,11	1	9000		0,8			52,5	1,2	3	4,08	0,138	0,0054				
Всего в Обед			820	37,46	34,31	91,78	745	382028	0,27	28,6		1135,42	136,0158	108,661	357,4522	7,0349	68,2954	2,61			
Полдник																					
Ш 081	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	108	17250	0,04	0,68					220	143	130	1,1	11,7	2,3		
Ш 118	печенье Песочное	50	1,88	2,95	31	155		0,25	0,1			121	16,39	12,15	78,9	1,16					
Всего в Полдник			250	6,48	7,35	43,5	263	17250	0,29	0,78		341	159,39	46,45	208,9	2,26	11,7	2,3			
Всего в день				43,94	41,66	135,28	1008	399278	0,56	29,38		1476,42	295,4058	155,111	566,3522	9,2949	79,9954	4,91			

Приём пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
1	2		Б	Ж	У	7		А (рет.экв)	В1	С	D	2-ая неделя/Вторник							
												К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Обед			3	4	5	6	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	80	15,36	3,52	10,78	135	5016	0,06	0,5		183,44	23,44	51,2	115,2	1,064	13,656	14,72		
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			5,4			0,045				
Ш 140	паста томатная	6	0,29		1,14	6	18	0,01	2,7			1,2		4,08	0,138				
Ш 141	зелень	2	0,05	0,01	0,11	1	9000		0,8			3,9248	1,218	1,6182	0,0279	0,0054			
Всего в Обед			815	30,87	15,68	74,3	564	343469	0,27	49,99		855,21	213,2458	154,131	375,5797	6,0064	46,4614	18,42	
Полдник																			
Ш 077	Чай с молоком	200	1,6	1,4	8,6	54	6900	0,01	0,3										
Ш 120	пряник	70	5,2	5,79	35,35	214	7980	0,06				81,3	57,3	9,9	46,3	0,8	4,5	0,9	
Всего в Полдник			270	6,8	7,19	43,95	268	14880	0,07	0,3		81,3	76,4	17,82	100,5	1,59	4,5	0,9	
Всего в день				37,67	22,87	118,25	832	358349	0,34	50,29		936,51	289,6458	171,951	476,0797	7,5964	50,9614	19,32	

Приём пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
1	2		Б	Ж	У	7		А (рет.экв)	В1	С	D	2-ая неделя/Среда							
												К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Обед			3	4	5	6	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
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 070	Сельдь с луком	100	10,2	13,2	4,6	178													
Ш 044	Картофельное пюре	150	3,08	6,08	19,8	146	32100	0,12	10,2										
Ш 091	напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	15,2	65	98000	0,01	80		624	39	28,5	84	1,05	28,5	0,825		
Ш 152	Хлеб р/п	60	3,83	0,68	21,73	109	360	0,08			8	11	3	3	0,5				
Ш 137	соль	2																	
Ш 139	чеснок	3	0,2	0,02	0,9	4			0,3			24,816	25,578	81,954	2,034				
Ш 140	паста томатная	6	0,29		1,14	6	18	0,01	2,7		0,02	0,97	0,06	0,2	0,01		12		
Ш 141	зелень	2	0,05	0,01	0,11	1	9000		0,8			5,4			0,045				
Всего в Обед			775	26,83	25,97	81,48	666	290478	0,34	98,65		1138,27	124,3108	94,856	295,0522	5,4049	61,3554	5,375	
Полдник																			
Ш 080	кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91	13290	0,03	0,52										
Ш 116	вафли	40	1,47	10,77	22,75	194	1680	0,01			184	111	30,7	107	1,1	9	1,8		
Всего в Полдник			240	5,27	14,27	33,95	285	14970	0,04	0,52		184	113,82	32,79	121,62	1,31	9	1,8	
Всего в день				32,1	40,24	115,43	951	305448	0,38	99,17		1322,27	238,1308	127,646	416,6722	6,7149	70,3554	7,175	

№ 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	К	Са	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 019	свекла отварная с растительным маслом	60	0,83	2,7	4,58	46	680	0,01	2,28			136,5	19,5	11,25	21,75	0,675	12	0,375		
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 088	Компот из свежих плодов	200	0,5		32	130														
Ш 064	Плов из птицы	200	13,25	17,87	30,39	335	182833,33	0,16	0,61											
Ш 152	Хлеб р/п	60	3,83	0,68	21,73	109	360	0,08					32,48	64,9163	235,8109	1,8327				
Ш 137	соль	2											24,816	25,578	81,954	2,034				
Ш 139	чеснок	3	0,2	0,02	0,9	4						0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12			
Ш 140	паста томатная	6	0,29		1,14	6	18	0,01	2,7				5,4			0,045				
Ш 141	зелень	2	0,05	0,01	0,11	1	9000		0,8			52,5	1,2	3	4,08	0,138	0,0054			
		Всего в Обед	785	24,81	28,89	103,45	774	365191,3	0,3	15,14		519,02	130,2908	130,0223	398,6631	5,8526	45,4554	0,87		
		Полдник																		
Ш 076	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	300		0,04											
Ш 120	пряник	70	5,2	5,79	35,35	214	7980	0,06				20,8	4,5	3,8	7,2	0,7				
		Всего в Полдник	270	5,4	5,79	41,85	241	8280	0,06	0,04		20,8	19,1	7,92	54,2	0,79				
		Всего в день		30,21	34,68	145,3	1015	373471,3	0,36	15,18		539,82	153,8908	141,7423	460,0631	7,3426	45,4554	0,87		

№ 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	К	Са	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 020	морковь отварная с маслом	60	0,6	7,2	5,16	89	1172640	0,05	5,81			196,8	21,6	25,2	36	0,48	16,32	0,12		
Ш 027	суп картофельный с бобовыми(горох)	250	5,59	8,09	17,91	167	134680	0,19	4,76				26,4	30,24	76,7	1,8				
Ш 066	суфле куриное из филе птицы	100	17,11	8,88	3,06	160		0,04	1,1				0,05		0,1125					
Ш 046	Рагу из овощей	150	3,48	6,18	20,99	154	211095	0,11	20,01				43,6125	37,3725	88,5825	1,3875				
Ш 091	напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	15,2	65	98000	0,01	80			8	11	3	3	0,5				
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											0,97	0,06	0,2	0,01	12			
Ш 139	чеснок	3	0,2	0,02	0,9	4						0,02	0,97	0,06	0,2	0,01				
Ш 140	паста томатная	6	0,29		1,14	6	18	0,01	2,7				5,4			0,045				
Ш 141	зелень	2	0,05	0,01	0,11	1	9000		0,8			52,5	1,2	3	4,08	0,138	0,0054			
		Всего в Обед	835	31,83	31,34	86,2	755	1625793	0,49	115,48		257,32	138,9733	125,6685	292,1347	6,5349	28,3254	0,12		
		Полдник																		
Ш 118	печенье Песочное	50	1,88	2,95	31	155		0,25	0,1			121	16,39	12,15	78,9	1,16				
Ш 085	Йогурт	200	5,45	4,4	7,28	91	26400	0,06	0,56				211,2	24,36	156,6					
		Всего в Полдник	250	7,33	7,35	38,28	246	26400	0,31	0,66		121	227,59	36,51	235,5	1,16				
		Всего в день		39,16	38,69	124,48	1001	1652193	0,8	116,14		378,32	366,5633	162,1785	527,6347	7,6949	28,3254	0,12		
		Итого		361,4	359,9	1292	9784	505562	5,97	448		9673,0	2460,7	1650,9	5038,2	83,196	554,37	58,545		
		Среднее за период		36,14	35,99	129,23	978	505562,9	0,6	44,8		967,309	246,0709	165,0967	503,8203	8,3196	55,437	5,8545		