

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

директор

Никитин А. И.

Сезон: **Осень-зима**
Категория: **Дети 7-11 школа**



№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак 1-ый																			
Ц 001	масло сливочное порциями	10	0,1	8,2	0,1	75	65300			0,2									
Ц 002	сыр порциями Российский	15	3,5	4,4		53	39000	0,01	0,1										
Ц 004	каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	11,7	37,5	288	53800	0,18	0,54								0,1	0,3	
Ц 078	Чай с лимоном	200	0,3		6,7	28	380		1,16										
Ц 151	Хлеб в/с	40	2,86	0,32	17,91	83		0,03								51,6		3,1	
Ц 126	Фрукты(яблоки)	150	0,57	0,53	13,38	60	4500	0,03		6									
Всего в Завтрак 1-ый		615	15,63	25,14	75,59	587	162980	0,25	7,8	0,2	260,2	294,06	75,217	307,475	5,549	51,6	5,4	0,3	
Всего в день			15,63	25,14	75,59	587	162980	0,25	7,8	0,2	260,2	294,06	75,217	307,475	5,549	51,6	5,4	0,3	

1-ая неделя/Понедельник

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак 1-ый																			
Ц 019	свекла отварная с растительным маслом	60	0,83	2,7	4,58	46	675	0,01	2,28			136,5	19,5	11,25	21,75	0,675	12	0,375	
Ц 065	Котлеты из птицы	90	17,28	3,96	12,12	152	5643	0,06	0,57			206,37	26,37	57,6	129,6	1,197	15,363	16,56	
Ц 156	соус томатный	30	0,99	0,81	2,67	22	39540	0,01	0,8			42,6	2,7	3,66	7,08	0,15	0,54	0,12	
Ц 043	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	26600	0,06				53	11	7	40	0,7	20,8	0,1	
Ц 087	Сок фруктовый 0,2л	200	1		20	60	1840	0,08	50			172	32	18	22	4,4			
Ц 151	Хлеб в/с	40	2,86	0,32	17,91	83		0,03											
Ц 137	соль	2																	
Всего в Завтрак 1-ый		572	28,25	13,29	89,98	565	74298	0,25	53,65			610,49	99,58	102,442	243,25	7,516	60,703	17,155	
Всего в день			28,25	13,29	89,98	565	74298	0,25	53,65			610,49	99,58	102,442	243,25	7,516	60,703	17,155	

1-ая неделя/Вторник

1-ая неделя/Среда

1	2	3	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
Завтрак 1-ый																			
Ц 051	сосиски детские отварные	90	8,8	15,92	0,65	181		0,01						19,8	11,745	108,8325	1,4063		
Ц 096	омлет натуральный	150	12,64	19,2	3,11	237	210750	0,08	0,32				191,7857	115,7143	18,2143	216,4286	2,25	46,8214	27,9643
Ц 080	кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91	13290	0,03	0,52			184	111	30,7	107	1,1		9	1,8
Ц 151	Хлеб в/с	40	2,86	0,32	17,91	83		0,03					7,04	4,872	22,62	0,384			
Ц 126	Фрукты(яблоки)	150	0,57	0,53	13,38	60	4500	0,03	6				21,12	11,745	14,355	2,865			
Всего в Завтрак 1-ый		630	28,67	39,46	46,25	652	228540	0,18	6,84				375,7857	274,6743	77,2763	469,2361	8,0053	55,8214	29,7643
Всего в день			28,67	39,46	46,25	652	228540	0,18	6,84				375,7857	274,6743	77,2763	469,2361	8,0053	55,8214	29,7643

1-ая неделя/Четверг

№ 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			
																			4	5	6
Завтрак 1-ый																					
Ц 001	масло сливочное порциями	10	0,1	8,2	0,1	75	65300				0,2		2	1		2					
Ц 002	сыр порциями Российский	15	3,5	4,4		53	39000	0,01	0,1				13	132	5	75	0,2			0,1	
Ц 005	каша вязкая молочная пшеничная	200	8,2	10,8	38,5	283	53170	0,14	0,55				225	134	39	205				2,2	
Ц 076	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	300		0,04				20,8	4,5	3,8	7,2			49,6	33,1	
Ц 151	Хлеб в/с	40	2,86	0,32	17,91	83		0,03						7,04	4,872	22,62	0,384				
Ц 130	Фрукты (груша)	150	0,57	0,18	23,19	87	10350	0,02	8,4				178,5	13,5	10,5	16,5	0,255				
Всего в Завтрак 1-ый		615	15,43	23,9	86,2	608	168120	0,2	9,09	0,2			439,3	292,04	63,172	328,32	3,739		49,6	35,4	0,3
Всего в день			15,43	23,9	86,2	608	168120	0,2	9,09	0,2			439,3	292,04	63,172	328,32	3,739		49,6	35,4	0,3

1-ая неделя/Пятница

№ 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			
																			4	5	6
Завтрак 1-ый																					
Ц 022	икра овощная	60		4,03	6	62		0,03	2,57					17,4			0,5743				
Ц 068	Шницель рыбный натуральный (филе судака)	90	12,69	2,34	7,74	103	19800	0,06	0,29				223,2	22,5	21,6	151,2	0,63		113,4	16,83	
Ц 156	соус томатный	30	0,99	0,81	2,67	22	39540	0,01	0,8				42,6	2,7	3,66	7,08	0,15		0,54	0,12	
Ц 044*	Картофельное пюре	180	3,69	7,29	23,76	175	38520	0,14	12,24				748,8	46,8	34,2	100,8	1,26		34,2	0,99	
Ц 089	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,7	67	70000	0,01	0,3				285	28	18	25	0,6				
Ц 151	Хлеб в/с	40	2,86	0,32	17,91	83		0,03						7,04	4,872	22,62	0,384				
Ц 126	Фрукты(яблоки)	150	0,57	0,53	13,38	60	4500	0,03	6				21,12	11,745	14,355	2,865					
Ц 137	соль	2											0,02	0,97	0,06	0,2	0,01		12		
Всего в Завтрак 1-ый		752	21,8	15,41	87,16	571	172360	0,31	22,2				1299,62	146,53	94,137	321,255	6,4733		160,14	17,94	
Всего в день			21,8	15,41	87,16	571	172360	0,31	22,2				1299,62	146,53	94,137	321,255	6,4733		160,14	17,94	

№ рец.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	А (рет.эка)		В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																			4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак 1-ый																		
Ц 001	масло сливочное порция	10	0,1	8,3	0,1	73	65300			0,2								0,1	0,3
Ц 098	Запеканка из творога	200	34,3	21,3	33,3	463	95500	0,07	0,30		212	283	43	367	1,1	36,4	52,3		
Ц 144	молоко стуженное	50	3,4	1,77	25,27	150	14100	0,03	0,2			135,0607	14,8	95,2667	0,1				
Ц 081	Какао с молоком	200	4,4	4,4	12,5	108	17200	0,04	0,08		220	143	34,3	130	1,1	11,7	2,3		
Ц 151	Хлеб в/с	40	2,86	0,30	17,91	83		0,03				7,04	4,672	22,62	0,384				
Ц 126	Фрукты (яблоки)	150	0,37	0,53	13,38	60	4900	0,03	6			21,12	11,745	14,355	2,865				
	Всего в завтрак 1-ый	650	45,73	38,57	102,46	939	196450	0,2	7,26	0,2	434	590,2267	108,717	651,2417	6,549	50,1	54,5	0,3	
	Всего в день		45,73	38,57	102,46	939	196450	0,2	7,26	0,2	434	590,2267	108,717	651,2417	6,549	50,1	54,5	0,3	

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	А (рет.эка)		В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																			4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак 1-ый																		
Ц 013	овощи натерленные соевые-помидоры	60	0,60	0,15	2,25	13	79800	0,04	15		174	6,4	12	15,6	0,525	1,2	0,225		
Ц 051	сосиски детские отварные	90	8,8	15,92	0,65	181		0,01				19,8	11,745	108,8375	1,4063				
Ц 044*	Картофельное пюре	180	3,49	7,29	23,76	175	36500	0,14	12,74		748,8	46,8	34,7	100,8	1,26	34,2	0,99		
Ц 156	соус томатный	30	0,96	0,61	2,67	22	39540	0,01	0,8		42,6	2,7	3,66	7,08	0,15	0,54	0,12		
Ц 151	Хлеб в/с	40	2,86	0,30	17,91	83		0,03				7,04	4,672	22,62	0,384				
Ц 076	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	300		0,04		20,8	4,5	3,8	7,2	0,7				
Ц 130	Фрукты (груша)	150	0,57	0,10	23,19	87	30350	0,02	8,4		178,5	13,5	10,3	16,5	0,255				
Ц 137	соль	2									0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12			
	Всего в завтрак 1-ый	752	17,78	24,47	76,93	588	168510	0,25	36,48		1164,72	103,71	80,837	278,8325	4,6903	47,94	1,335		
	Всего в день		17,78	24,47	76,93	588	168510	0,25	36,48		1164,72	103,71	80,837	278,8325	4,6903	47,94	1,335		
	Итого		230,4	259,1	781,1	6310	177386	2,34	217,79	1	6134,0	2583,3	891,973	3681,5	61,818	644,96	208,90	1,5	
	Среднее за период		23,04	25,91	78,12	631	177386,8	0,23	21,78	0,1	613,4061	258,3345	89,1974	368,1534	6,1819	64,4966	20,8900	0,15	