



УТВЕРЖДАЮ:

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

Сезон: **Осенне-зимний**Категория: **Дети(7- 11лет)**

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														
П00431	Чай с сахаром	200	0.3	0.1	15.2	62		3			8	10	5	1
Ф00001	Булка ярославская	50	2.45	7.55	14.62	136	0.05		0.04		9.3	29.1	9.9	0.62
Всего в Завтрак			17.52	31.61	49.49	551	0.25	36.32	0.14	0.2	170.13	281.33	72.3	5.15
Обед														
001	хлеб пшеничный	30	8.84	1.66	38.48	204	0.28				44.72	274.56	80.08	5.2
002	хлеб ржаной	30	3.96	0.72	20.46	104	0.11				21	94.8	28.2	2.34
П00047	Нарезка овощная	60	7.5	5.7	14.7	140	0.15	7	0.04	2.5	53	137	34	2.3
П00095	Суп гороховый с курицей	250	2.2	6.15	11.61	111	0.1	21.33	0.04		33.9	58.76	22.4	0.81
П00331	Макаронные изделия отварные	150	5.5	4.8	31.3	191	0.06		0.03	0.8	11	36	7	0.8
П00265	Гуляш из свинины с луком	90	26.37	26.22	38.64	497	0.09	1.53	0.23	4.91	26.07	302.07	56.73	4.6
П00402	Напиток из шиповника	200	0.6	0.1	31.7	131	0.02		0.01	0.5	21	23	16	0.7
Всего в Обед			49.47	40.55	155.59	1187.000	0.75	29.86	0.32	7.91	199.69	890.19	237.41	15.95

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
Завтрак														
П00184	Суп молочный с макаронными	200	8.77	9.16	34.71	257	0.18	1.29	0.05	0.52	125.16	228.39	109.68	3.87
П00433	Какао с молоком	200	2.9	2.5	24.8	134	0.04	1	0.01		121	90	14	1
Ф00005	Хлеб пшеничный	60	6.89	8.77	19.39	184	0.07	0.09	0.06		149.9	133.8	20	0.93
Всего в Завтрак			20.67	27.11	86.54	673	0.36	21.18	0.13	0.52	447.19	503.01	171.48	8.2
Обед														
001	хлеб пшеничный	30	9.95	1.87	43.29	230	0.31				50.31	308.88	90.09	5.85
002	хлеб ржаной	30	5.94	1.08	30.69	157	0.16				31.5	142.2	42.3	3.51
П00273	Котлеты особые	100	13.64	24.36	10.73	316	0.16		0.05	3.27	12.73	141.82	21.82	1.82
П00324	Каша гречневая рассыпчатая	150	2.2	4.4	25.5	150	0.02		0.03	0.7	10	49	16	0.4
Ф00553	Соус томатный	30	0.35	1.26	2.41	22	0.01	0.71	0.01		4.76	6.67	3.46	0.14
П00431	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	15.2	62		3			8	10	5	1
Ф00017	Салат из помидоров и огурцов	60	2.98	5.19	6.25	84	0.11	11			21.45	59.95	20.8	0.68
Ф00112	Рассольник Ленинградский	250	6.73	4.55	20.51	150	0.17	24.42	0.01		32.29	129.75	38.55	1.4
Всего в Обед			45.93	42.91	176.93	1278.000	0.99	37.42	0.1	4.33	166.48	833.8	223.96	14.62
Всего в 1 неделю вторник			71.39	78.14	325.19	2293.000	1.43	158.6	0.29	5.41	650.87	1377.61	404.5	23.92

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
Завтрак														
Ф00001	Бутерброды с маслом с сыром	60	3.68	11.33	21.93	204	0.08		0.06		13.95	43.65	14.85	0.93
П00055	Кофейный напиток на молоке	200	2.6	5.3	5.7	79	0.03	11	0.01	2.4	33	26	16	0.8
001	хлеб пшеничный	60	9.95	1.87	43.29	230	0.31				50.31	308.88	90.09	5.85
Всего в Завтрак			27.5	38.26	59.79	693	0.32	14	0.37	9.35	218.68	531.51	93.5	8.69
Обед														
001	хлеб пшеничный	30	8.84	1.66	38.48	204	0.28				44.72	274.56	80.08	5.2
002	хлеб ржаной	30	3.96	0.72	20.46	104	0.11				21	94.8	28.2	2.34
П00040	Салат из квашеной капусты	60	1.6	5.1	7.7	83	0.02	27	0.03	2.3	49	28	15	0.7
П00396	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	27.8	115	0.02	2	1	0.2	8	6	4	0.6
П00311	Плов из свинины	150	23.87	18.27	36.93	408	0.11	14.67	0.29	5.87	49.33	250.67	49.33	16
Ф00075	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	2.07	6.15	13.19	117	0.06	20.59	0.01		41.73	55.93	23.15	1.2
Всего в Обед			33.52	41.79	150.04	1112.000	0.75	50.3	1.07	2.8	210.21	722.96	201.89	12.48
Всего в 1 неделю среда			74.25	87.9	262.02	2135.000	1.18	64.39	1.51	12.15	511.98	1385.95	327.62	22.75

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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
00008	Каша манная на молоке	200	1		18.2	76	0.02	4			14	14	8	0.6
П00480	Чай с сахаром	200	4.4	15.4	42.9	329	0.08		0.13	0.8	25	60	10	0.9
001	хлеб пшеничный	60	9.95	1.87	43.29	230	0.31				50.31	308.88	90.09	5.85
Всего в Завтрак			40.88	39.8	105.7	945	0.23	9.48	0.27	0.8	352.6	510.6	74.4	5.18
Обед														
001	хлеб пшеничный	30	13.26	2.5	57.72	306	0.42				67.08	411.84	120.12	7.8
002	хлеб ржаной	30	6.6	1.2	34.1	174	0.18				35	158	47	3.9
П00094	Суп крестьянский с крупой	250	2.52	7.25	14.09	132	0.07	20.03	0.02		37.5	73.4	20.55	0.76
П00229	Рыба (филе) припущенная	100	9.1	0.3		38	0.04			0.3	11	87	4	0.3
П00335	Пюре картофельное	150	3.1	5.4	20.3	141	0.14	5	0.04	0.2	47	85	29	1.1
П00402	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	31.7	131	0.02		0.01	0.5	21	23	16	0.7
П00055	Икра кабачковая	60	2.6	5.3	5.7	79	0.03	11	0.01	2.4	33	26	16	0.8
Всего в Обед			42.92	32.45	171.38	1150.000	0.94	27.85	0.27	4.05	244.76	955.71	260.25	16.06
Всего в 1 неделю четверг			88.7	81.11	325.47	2387.000	1.25	40.2	0.54	4.85	625.36	1518.37	354.09	22.51

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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Ф00001	Бутерброды с маслом с сыром	60	3.68	11.33	21.93	204	0.08		0.06		13.95	43.65	14.85	0.93
Ф00620	Какао на молоке	200	2.97	2.6	15.9	99	0.04	1.33	0.02		126.56	92.78	15.44	0.41
Всего в Завтрак			14.21	29.14	73.2	613	0.29	15.33	0.16	0.2	343.81	351.23	86.19	2.07
Обед														
001	хлеб пшеничный	30	8.84	1.66	38.48	204	0.28				44.72	274.56	80.08	5.2
002	хлеб ржаной	30	3.96	0.72	20.46	104	0.11				21	94.8	28.2	2.34
Ф00075	Щи со свежей капустой и картофелем	250	2.07	6.15	13.19	117	0.06	20.59	0.01		41.73	55.93	23.15	1.2
П00299	Колбаски "Витаминка"	100	19.87	26.86	37.54	471	0.26	22.08	0.04	5.7	33.12	241.04	64.4	3.68
П00326	Пюре гороховое	150	3.70	4.60	38.50	209	0.03		0.03	0.3	12.00	79.00	26.0	0.60
П00411	Кисель из концентрата на плодовых экстрактах	200	0.1	0.1	27.9	113	0.01	2		0.1	5	8	2	0.4
Всего в Обед			38.67	40.19	125.7	1019.000	0.88	47.91	0.07	5.7	144.24	738.46	217.07	12.89
Всего в 1 неделю пятница			58.87	72.57	270.5	1975.000	1.27	63.24	0.25	7.6	521.05	1156.19	326.76	16.26

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
Завтрак														
001	Коржики молочные	100	5.53	1.04	24.05	128	0.18				27.95	171.6	50.05	3.25
П00480	Чай с сахаром	200	4.4	15.4	42.9	329	0.08		0.13	0.8	25	60	10	0.9
Всего в Завтрак			16.62	21.38	88.26	613	0.3	13.54	0.11	0.88	370.21	461.34	109.81	5.99
Обед														
00009	Напиток из шиповника	200	1		27.4	112	0.04	8			40	36	20	0.4
001	хлеб пшеничный	30	9.95	1.87	43.29	230	0.31				50.31	308.88	90.09	5.85
002	хлеб ржаной	30	5.94	1.08	30.69	157	0.16				31.5	142.2	42.3	3.51
П00040	Салат из из моркови с р/м	60	1.6	5.1	7.7	83	0.02	27	0.03	2.3	49	28	15	0.7
П00100	Суп картофельный с макаронными	250	3.11	4.76	21.18	140	0.13	16.53	0.03		26.74	70.28	24.86	1.01
П00283	Птица, запеченная на сметане с чесноком	100	9.89	11.56	7.33	173	0.04	1.11		3.33	8.89	85.56	11.11	1.11
П00324	Каша вязкая пшенная	150	2.64	5.28	30.6	180	0.02		0.04	0.84	12	58.8	19.2	0.48
Всего в Обед			38.02	32.72	170.76	1128.000	0.82	55.35	0.11	6.47	263.76	835.18	246.51	14.3
Всего в Полдник			7.6	11.9	83.7	476	0.14	13	0.09	1.1	31	82	17	0.98
Всего в 1 неделю понедельник			62.24	66	342.72	2217.000	1.26	81.89	0.32	8.45	664.97	1378.52	373.32	21.27

Меню на 2 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
Завтрак														
001	Каша дружба	200	8.84	1.66	38.48	204	0.28				44.72	274.56	80.08	5.2
Ф00624	Кофейный напиток с молоком	200	2.94	1.99	20.92	113	0.02	0.38			128.78	86.56	12.89	0.08
Всего в Завтрак			35.79	30.06	106.95	841	0.52	15.23	0.08		119.5	549.84	187	9.11
Обед														
П00480	Чай с сахаром	200	4.4	15.4	42.9	329	0.08		0.13	0.8	25	60	10	0.9
001	хлеб пшеничный	30	9.95	1.87	43.29	230	0.31				50.31	308.88	90.09	5.85
002	хлеб ржаной	30	5.94	1.08	30.69	157	0.16				31.5	142.2	42.3	3.51
П00102	Борщ овощной с курицей	250	3.68	6.29	13.74	126	0.11	32.13	0.04		60	91.89	30.95	1.27
П00326	Рис припущенный	150	3.7	4.6	38.5	209	0.03		0.03	0.3	12	79	26	0.6
ф00553	Соус томатный	30	0.35	1.26	2.41	22	0.01	0.71	0.01		4.76	6.67	3.46	0.14
П00273	Фрикадельки Петушок	100	13.64	24.36	10.73	316	0.16		0.05	3.27	12.73	141.82	21.82	1.82
ф00019	Салат из кукурузы (консервированной)	60	2.88	6.18	8.04	99	0.1	9.3			18.66	57.78	19.53	0.66
Всего в Обед			53.19	26.13	150.47	1045.000	0.85	51.28	0.09	4.8	258.08	929.33	269.07	16.99
Всего в 2 неделю вторник			101.33	64.02	309.46	2214.000	1.57	69.25	0.21	4.8	646.45	1725.8	509.76	27.42

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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Ф00001	Завтрак Бутерброды с маслом с сыром	60	3.68	11.33	21.93	204	0.08		0.06		13.95	43.65	14.85	0.93
Ф00620	Чай с молоком	200	2.97	2.6	15.9	99	0.04	1.33	0.02		126.56	92.78	15.44	0.41
Всего в Завтрак			26.25	26.39	102.06	752	0.33	12.65	0.1		286.55	398.65	84.5	4.1
001	Обед хлеб пшеничный	30	8.84	1.66	38.48	204	0.28				44.72	274.56	80.08	5.2
002	хлеб ржаной	30	3.96	0.72	20.46	104	0.11				21	94.8	28.2	2.34
П00095	Суп из овощей	250	2.2	6.15	11.61	111	0.1	21.33	0.04		33.9	58.76	22.4	0.81
Ф00441	Жаркое по-домашнему	150	25.03	6.79	19.95	241	0.19	8.15	0.02		28.27	306.36	59.73	3.66
Ф00017	Салат картофельный с зеленым горошком с р/м	60	2.98	5.19	6.25	84	0.11	11			21.45	59.95	20.8	0.68
П00401	Компот из сухофруктов	200	1	0.1	34.2	142	0.02		0.03	1.1	33	29	21	0.7
Всего в Обед			44.01	19.43	119.96	830	0.67	27.84	0.7	6.4	181.3	830.28	197.29	11.63
Всего в 2 неделю среда			77.76	48.92	290.12	1913.000	1.12	40.49	0.8	8.3	488.85	1293.93	295.79	17.43

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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
П00402	Завтрак Чай с сахаром	200	0.6	0.1	31.7	131	0.02		0.01	0.5	21	23	16	0.7
Ф00571	Суп молочный с макаронными	200	0.4	0.3	10.3	46	0.03	5			19	16	12	2.3
Всего в Завтрак			15.19	28.74	115.91	785	0.31	15.48	0.19	5	190.75	262.35	79.75	5.93
001	Обед хлеб пшеничный	30	8.84	1.66	38.48	204	0.28				44.72	274.56	80.08	5.2
002	хлеб ржаной	30	3.96	0.72	20.46	104	0.11				21	94.8	28.2	2.34
Ф00046	Огурец Солёный	60	1.44	6.1	6.68	87	0.03	8.5			30.35	39.82	18.8	1.07
П00229	Котлета рыбная	100	9.1	0.3		38	0.04			0.3	11	87	4	0.3
П00134	Картофель отварной	150	3.3	9	19.1	170	0.11	9	0.1	4	24	72	27	1
П00432	Чай с лимоном	200	1.5	1.3	22.4	107	0.02	1	0.01		61	45	7	1
П00097	Суп овощной с мясными фрикадельками	250	8.41	7.35	18.62	174	0.14	21.84	0.05	0.1	32.58	131.92	36.01	1.99
Всего в Обед			35.53	47.87	153.46	1185.000	0.7	27.18	0.36	8.17	212.51	723.41	202.35	12.72
Всего в 2 неделю четверг			61.05	82.11	342.77	2355.000	1.18	50.66	0.77	15.17	484.93	1115.09	317.1	19.88

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
Ф00001	Бутерброды с маслом с сыром	60	3.68	11.33	21.93	204	0.08		0.06		13.95	43.65	14.85	0.93
Ф00620	Чай с молоком	200	2.97	2.6	15.9	99	0.04	1.33	0.02		126.56	92.78	15.44	0.41
Всего в Завтрак			11.22	21.53	75.23	540	0.25	12.1	0.08	0.34	156.81	208.63	51.58	3.19
	Обед													
001	хлеб пшеничный	30	9.95	1.87	43.29	230	0.31				50.31	308.88	90.09	5.85
002	хлеб ржаной	30	5.94	1.08	30.69	157	0.16				31.5	142.2	42.3	3.51
П00030	Винегрет овощной	60	3.6	10.2	7.8	137	0.06	8	0.45	4.6	20	46	20	0.9
П00283	Фрикадельки Петушок	100	9.89	11.56	7.33	173	0.04	1.11		3.33	8.89	85.56	11.11	1.11
Ф00553	Соус томатный	30	0.35	1.26	2.41	22	0.01	0.71	0.01		4.76	6.67	3.46	0.14
П00331	Макаронные изделия отварные	150	5.5	4.8	31.3	191	0.06		0.03	0.8	11	36	7	0.8
Ф00112	Суп рыбный	250	5.61	3.79	17.1	125	0.14	20.35	0.01		26.91	108.13	32.12	1.16
П00431	Напиток из кураги	200	0.3	0.1	15.2	62		3			8	10	5	1
Всего в Обед			52.64	44.79	160.05	1254.000	0.75	53.37	0.84	11.93	216.48	908.49	243.72	32.17
Всего в 2 неделю пятница			70.1	78.62	298.76	2183.000	1.11	91.37	0.94	12.27	418.51	1199.96	328.54	37.08

