

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

День: понедельник

Сезон: 01.03-01.05 (2021г)

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	21	100	60	5,5	0,07
88	Котлеты из мяса птицы	50	10	11	8	171	0,05		30,4	38	121,66	22,8	1,06
149	Соус томатный	20	0	1	1	14	0,01	0,4	4,3	1	5,80	1,4	0,60
137	Макаронные изделия отварные	100	6	5	36	212	0,09		24	11,15	46,26	8,18	0,83
202	Кисель витаминизированный "Витошка"	200	1	2	12	70	0,02	0,65	10	60,3	45	7	0,08
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
	Йогурт	125	3	2	10	74							
Итого за Завтрак			25	24	81	648	0,22	1,12	89,7	217,37	304,82	54,78	3,24
Обед													
3	Салат из капусты белокочанной с морковью	60	1	6	6	82	0,02	22,98		25,9	19,04	10,34	0,35
36	Рассольник ленинградский	250	12	9	12	180	0,12	21,44	7,61	33,08	158,78	34,36	2,52
94	Картофельное пюре	150											
63	Гуляш из мяса говядины	50/50	13	16	39	350	0,08	1,35		14,02	178,97	41,8	1,97
184	Чай с сахаром	200			12	128		20,1		0,32			0,03
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5
Итого за Обед			28	31	81	799	0,3	65,87	7,61	79,07	378,54	94,75	5,37
Итого за день			53	55	162	1447	0,52	66,93	97,31	296,44	683,36	149,53	8,61

День: вторник

Сезон: 01.03-01.05 (2021г)

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
65	Жаркое по-домашнему	50/200	30	8	33	330	0,08	0,82	27,55	216,67	295,62	39,05	0,72
	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40	2,4	3		0,02
184	Чай с сахаром*	200			15	60				0,45			0,05
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
	Апельсины	100	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9
	Печенье	35	2	7,5	24	170							
Итого за Завтрак			36	23	96	747	0,17	0,82	67,55	233,67	357,22	59,45	2,29
Обед													
26	Винегрет	60	1	6	4	76	0,03	5,64		13,2	24,49	11,08	0,47
38	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	12	7	13	162	0,08	2,99	25,76	20,55	134,18	23,56	2,15
85	Сосиски отварные	60	9	11	2	144	0,04	1,62		8,79	101,41	15,23	1,46
113	Каша гречневая рассыпчатая	100	8	6	47	273	0,3		20	20,15	165,07	58,27	1,91
149	Соус томатный	20	0	1	1	14	0,01	0,4	4,3	1	5,80	1,4	0,60
195	Компот из сухофруктов	200			16	67	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92
	Хлеб пшеничный	50	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5
Итого за Обед			32	31	95	795	0,51	30,85	50,06	76,22	457,1	121,39	8,01
Итого за день			68	54	191	1542	0,68	31,70	117,60	309,90	814,32	180,80	11,0

День: среда

Сезон: 01.03-01.05 (2021г)

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
56	Биточки (котлеты) рыбные*	50	9	4	9	108	0,05	0,3		26,6	121,66	17,48	0,46
94	Пюре картофельное	150	3	6	22	153	0,17	26,11	28,8	43,14	98,22	33,03	1,2
191	Какао с молоком	200	4	4	22	136	0,03	0,38	15,96	121,78	109,42	29,92	0,96
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
	Яблоки	150	1		7	34	0,05	34,2		31,5	15,3	9,9	0,09
Итого за Завтрак			19	14	74	502	0,35	60,99	44,76	229,92	370,7	100,23	3,31
Обед													
33	Щи из свежей капусты	250	13	9	9	171	0,1	17,47	7,62	30,07	155,45	30,18	2,43
88	Котлеты из мяса птицы	50	16	16	19	287	0,2	22,12	51,16	44,56	197,58	49,19	2,12
137	Макаронные изделия отварные	100	4	3	22	131	0,0	0,00	0,60	6,20	27,00	4,80	27,00
149	Соус томатный	20	0	1	1	14	0,01	0,4	4,3	1	5,80	1,4	0,60
184	Чай с сахаром	200			16	69	0,01	5		9,08	12,43	4,59	0,74
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5
Итого за Обед			35	29	80	731	0,40	44,99	63,68	96,68	420,01	98,41	33,39
Итого за день			54	43	154	1233	0,75	106,00	108,70	326,60	790,70	198,64	36,70

День: четверг

Сезон: 01.03-01.05 (2021г)

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	21	100	60	5,5	0,07
85	Сосиски отварные	60	5	7	25	185	0,09	1,19	38,36	115,25	127,44	27,82	0,52
113	Каша гречневая рассыпчатая	100	5	10	38	256							
149	Соус томатный	20	0	1	1	14	0,01	0,4	4,3	1	5,80	1,4	0,60
186	Чай с лимоном*	200			15	62				3,25	1,54	0,84	0,09
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак			15	21	93	624	0,15	1,66	63,66	226,4	220,88	45,46	1,88
Обед													
10	Салат из моркови	60	1	6	5	80	0,03	2,64		14,31	29,16	20,06	0,38
34	Борщ с капустой и картофелем	250	14	9	14	196	0,1	24,92	7,63	46,02	173,75	39,96	3,1
65	Жаркое по-домашнему	80/100	11	14	17	236	0,15	21,2		17,3	152,04	35	2,27
195	Компот из сухофруктов	200	1		25	108	0,03	1		41,86	38	27,25	0,84
	Хлеб пшеничный	50	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5
Итого за Обед			29	29	73	679	0,35	49,76	7,63	125,24	414,7	130,52	7,09
Итого за день			44	50	166	1303	0	51	71	352	636	176	9

День: пятница

Сезон: 01.03-01.05 (2021г)

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
3	Салат из капусты белокочанной	60	2	6	6	87	0,03	34,65		39,53	30,15	15,12	0,55
90	Плов из мяса птицы	250	13	16	39	350	0,08	1,35		14,02	178,97	41,8	1,97
198	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	1	2	12	70	0,02	0,65	10	60,3	45	7	0,08
	Йогурт	125	3	2	10	74							
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак			21	26	81	652	0,18	36,65	10	120,75	280,22	73,82	3,2
Обед													
17	Салат из свеклы с растительным	60	1	3	5	51	0,01	5,7		21,09	24,57	12,54	0,8
38	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	16	10	12	200	0,09	1,77	10,15	22,35	175,47	27,27	2,83
54	Рыба, тушеная в томате с овощами	60/50	10	6	5	111	0,09	3,81	6,2	33	166,16	44,06	0,78
94	Картофельное пюре	150	4	1	31	145	0,23	37,68		18,84	109,27	43,33	1,7
184	Чай с сахаром*	200			16	67	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92
	Яблоки	100	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5
Итого за Обед			35	20	91	683	0,51	69,16	16,35	115,04	534,12	149,55	8,43
Итого за день			56	46	172	1335	1	106	26	236	814	223	12

День: понедельник

Сезон: 01.03-01.05 (2021г)

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	21	100	60	5,5	0,07
88	Котлеты из мяса птицы	50	11	8	10	160	0,05	0,15	15,2	33,44	114,06	22,04	
137	Макаронные изделия отварные	100	6	5	36	212	0,09		24	11,15	46,26	8,18	0,83
149	Соус томатный	20	0	1	1	14	0,01	0,4	4,3	1	5,80	1,4	0,60
184	Чай с сахаром	200	1	2	12	70	0,02	0,65	10	60,3	45	7	0,08
	Йогурт	125	3	2	10	74							
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак			26	21	83	637	0,22	1,27	74,5	212,81	297,22	54,02	2,18
Обед													
19	Салат из свеклы с яблоками	60	1	3	5	51	0,01	5,63		17,68	19,47	10,44	0,91
42	Суп картофельный с бобовыми	250	15	8	16	197	0,22	9,74	0,11	35,39	190,3	43,15	3,26
85	Сосиски отварные	60	10	9	2	132	0,04	0,5	11,25	13,68	103,11	15,19	1,44
113	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	100	9	7	40	253	0,29		24	15,28	208,03	138,41	4,65
149	Соус томатный	20	0	1	1	14	0,01	0,4	4,3	1	5,80	1,4	0,60
186	Чай с сахаром и лимоном	200	1	2	12	70	0,02	0,65	10	60,3	45	7	0,08
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5
Итого за Обед			38	30	88	776	0,63	16,92	49,66	149,10	593,46	223,84	11,44
Итого за день			64	51	171	1413	1	18	124	362	891	278	14

День: вторник

Сезон: 01.03-01.05 (2021г)

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
65	Жаркое по-домашнему	250	8	8	44	286	0,17	10,64	45,81	54,27	123,85	25,73	1,34
	Масло сливочное (порциями)	10	5	7	30	202	0,06	1,17	38	111,59	124,35	26,55	0,4
186	Чай с лимоном	200			15	62		2,8		3,25	1,54	0,84	0,09
	Печенье	35	2	7,5	24	170							
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак			17	23	127	791	0,28	14,61	83,81	176,01	275,84	63,02	2,43
Обед													
10	Салат из моркови	60	1	6	5	80	0,03	2,64		14,31	29,16	20,06	0,38
33	Щи из свежей капусты	250	3	5	15	121	0,07	15,21	7,5	32,53	57,52	25,98	1,27
90	Плов из мяса птицы	250	14	18	39	371	0,11	4,26	21,6	20,13	177,94	44,64	1,47
195	Компот из сухофруктов	200			16	67	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92
	Хлеб пшеничный	50	2		12	59	0,04			5,75	21,8	8,3	0,50
	Яблоки	100	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5
Итого за Обед			22	29	99	757	0,3	42,31	29,1	85,23	312,52	110,78	5,04
Итого за день			39	52	226	1548	1	57	113	261	588	174	7

День: среда

Сезон: 01.03-01.05 (2021г)

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
88	Котлеты из мяса птицы	50	10	11	8	171	0,05		30,4	38	121,66	22,8	1,06
94	Пюре картофельное	150	3	6	22	153	0,17	26,11	28,8	43,14	98,22	33,03	1,2
191	Какао с молоком	200	4	4	22	136	0,03	0,38	15,96	121,78	109,42	29,92	0,96
	Яблоки	150	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак			21	21	78	590	0,34	26,49	75,16	215,57	377,2	103,90	4
Обед													
34	Борщ из свежей капусты	250	16	10	12	200	0,09	1,77	10,15	22,35	175,47	27,27	2,83
56	Биточки (котлеты) рыбные*	60	9	4	9	108	0,05	0,3		26,6	121,66	17,48	0,46
137	Макаронные изделия отварные	100	6	5	36	212	0,09		24	11,15	46,26	8,18	0,83
149	Соус томатный	20	0	1	1	14	0,01	0,4	4,3	1	5,80	1,4	0,60
184	Чай с сахаром	200	1	2	12	70	0,02	0,65	10	60,3	45	7	0,08
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	2		12	59	0,04			5,75	21,8	8,3	0,50
Итого за Обед			34	22	82	663	0,30	3,12	48,45	127,17	415,94	69,58	5,30
Итого за день			55	43	160	1253	1	30	124	343	793	173	10

День: четверг

Сезон: 01.03-01.05 (2021г)

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	21	100	60	5,5	0,07
85	Сосиски отварные	60	10	9	2	132	0,04	0,5	11,25	13,68	103,11	15,19	1,44
113	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	100	9	7	40	253	0,29		24	15,28	208,03	138,41	4,65
149	Соус томатный	20	0	1	1	14	0,01	0,4	4,3	1	5,80	1,4	0,60
202	Кисель витаминизированный "Витошка"	200	1	2	12	70	0,02	0,65	10	60,3	45	7	0,08
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
	Йогурт	125	3	2	10	74							
Итого за Завтрак			28	24	79	650	0,41	1,62	70,55	197,18	448,04	177,40	7,44
Обед													
3	Салат из капусты белокочанной с морковью	60	1	6	6	82	0,02	22,98		25,9	19,04	10,34	0,35
36	Рассольник ленинградский	250	13	9	14	192	0,12	13,87	7,62	26,23	171,85	33,68	2,58
65	Жаркое по-домашнему	250	8	8	44	286	0,17	10,64	45,81	54,27	123,85	25,73	1,34
	Чай с сахаром	200	1	2	12	70	0,02	0,65	10	60,3	45	7	0,08
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Обед			25	25	90	701	0,38	48,1	63,43	173,60	385,8	86,65	5
Итого за день			53	49	169	1351	1	50	134	371	834	264	12

День: пятница

Сезон: 01.03-01.05 (2021г)

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
26	Винегрет	60	1	6	4	76	0,03	5,64		13,2	24,49	11,08	0,47
54	Рыба, тушеная в томате с овощами	60/50	10	6	5	111	0,09	3,81	6,2	33	166,16	44,06	0,78
117	Рис отварной	100	2	3	22	123	0,06	1,13	39,3	62	133,90	68,70	1,40
	Чай с сахаром*	200			15	60				0,45			0,05
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
	Печенье	35	2	7,5	24	170							
Итого за Завтрак			17	22	85	611	0,23	10,58	45,53	115,36	350,65	133,74	3,30
Обед													
17	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	51	0,01	5,7		21,09	24,57	12,54	0,8
33	Щи из свежей капусты	250	3	5	15	121	0,07	15,21	7,5	32,53	57,52	25,98	1,27
85	Сосиски отварные	60	10	9	2	132	0,04	0,5	11,25	13,68	103,11	15,19	1,44
137	Макаронные изделия отварные	100	6	5	36	212	0,09		24	11,15	46,26	8,18	0,83
149	Соус томатный	20	0	1	1	14	0,01	0,4	4,3	1	5,80	1,4	0,60
184	Чай с сахаром*	200			15	60				0,45			0,05
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Обед			22	23	88	661	0,27	21,8	47	87	263,4	73	5,59
Итого за день			39	45	173	1272	0	32	93	202	614	207	9
Итого за Обед			21	18	95	638	0,28	54,05	46,58	108,39	367,15	120,94	5,05
Итого за день			38	36	198	1289	0,55	55,37	109,8	257,24	630,79	174,06	8,14
Итого за период			510	466	1639	13126	6,32	664,52	1151,55	3042,65	7426,4	1952,7	103,79
Итого за период			51	47	164	1313	0,63	66,45	115,16	304,27	742,64	195,27	10,38

*витаминизация третьих блюд проводится специальными витаминно-минеральными премиксами.

Витаминизация третьих блюд осуществляется в соответствии с указаниями по применению премиксов.