

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (двухнедельное)

Сезон:
категория:

зимне-весенний

дети (12-18 лет)

Меню на первую 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
001	Обед													
П00097	хлеб пшеничный	80	8,84	1,66	38,48	204,00	0,28				44,72	274,56	80,08	5,2
	Суп картофельный 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
П00331	Макаронные изделия	200	7,33	6,40	41,73	255	0,08		0,04	1,07	14,67	48,0	9,33	1,07
442	Тефтели с рисом	120	11,13	15,44	7,63	211,99	0,05	1,50	0,06	0,46	12,86	127,20	17,95	1,84
ф00620	Чай с молоком	200	2,97	2,60	15,90	99,00	0,04	1,33	0,02		126,56	92,78	15,44	0,41
П00019	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,30	103,00		9,00			21,00		13,00	0,70
Всего в Обед			39,38	43,55	124,66	1046,99	0,59	33,67	0,15	1,63	252,39	674,46	171,81	11,21

Меню на первую 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
001	Обед													
001	хлеб пшеничный	80	8,84	1,66	38,48	204,00	0,28				44,72	274,56	80,08	5,2
002	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104,00	0,11				21	94,8	28,2	2,34
Ф00029	Салат из кукурузы консервированной	100	2,9	6,2	80,0	99,30	0,03	9	0,04	2,4	19	27	20	0,7
П00100	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,11	4,76	21,18	140	0,13	16,53	0,03		26,74	70,28	24,86	1,01
403	Котлета "Загадка"	120	14,16	12,21	10,81	205,44	0,09	5,	0,05	3,21	17,80	158,93	21,82	2,59
П00335	Пюре картофельное	200	4,05	7,20	27,07	188	0,19	6,67	0,05	0,27	62,67	113,33	38,67	1,47
П00402	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131,00	0,02		0,01	0,5	21	23	16	0,7
Всего в Обед			37,62	32,85	229,70	1071,74	0,9	37,20	0,18	6,38	212,93	761,90	229,63	14,01

Меню на первую 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
	Обед													
001	хлеб пшеничный	80	8,84	1,66	38,48	204,00	0,28				44,72	274,56	80,08	5,2
002	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104,00	0,11				21,00	94,8	28,20	2,34
ф00017	Салат из зеленого горошка огурцов	100	2,98	5,19	6,25	84	0,11	11			21,45	59,95	20,8	0,68
П00035	Щи из свежей капусты	250	2,79	7,05	9,9	118,18	0,07	26,10	0,27	2,45	48,75	59,60	25,70	0,95
П00311	Плов из птицы	200	29,83	22,83	46,17	510	0,13	18,33	0,37	7,33	61,67	313,33	61,67	20
322	Какао с молоком	200	4,5	3,7	21,7	135,45	0,05	1	0,	0,0	128,96	166	119,75	1,6
Всего в		Обед	52,91	41,17	142,88	1155,63	0,75	56,73	0,64	9,80	326,55	968,09	336,20	30,81

Меню на первую 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
	Обед													
001	хлеб пшеничный	80	8,84	1,66	38,48	204	0,28				44,72	274,56	80,08	5,20
002	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104	0,11				21,00	94,80	28,20	2,34
П00324	Каша вязкая пшенная	200	2,93	5,87	34,00	200	0,03			0,04	0,93	13,33	65,33	21,33
П00094	Суп крестьянский с крупой	250	2,52	7,25	14,09	132		20,03			37,50		20,55	0,76
ф00019	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,30	103		9,00			21,00		13,00	0,70
ф00442	Гуляш из отварного мяса	110	12,85	10,34	3,30	158	0,03	4,68	0,02		24,33	103,50	22,67	0,96
417	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	18,98	81	0,02	100,00			21,34			0,62
Всего в		Обед	32,48	36,22	131,61	982	0,45	133,71	0,06	0,93	183,22	538,19	185,83	11,11

Меню на первую 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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
001	хлеб пшеничный	80	8,84	1,66	38,48	204	0,28				44,72	274,56	80,08	5,2
002	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104	0,11				21	94,8	28,2	2,34
П00049	Суп гороховый	250	5,84	5,5	19,79	161	0,18	16,09	0,04		60,1	146,00	40,67	1,87
П00326	Рис припущенный	200	4,93	6,13	51,33	279	0,04		0,04	0,4	16	105,33	34,67	0,8
П00401	Напиток апельсиновый	200	0,20		25,7	105	0,01	13		0,1	8	5	3	
Ф00017	Салат из зеленого горошка	100	9,78	94	0,09	15,66	0,10	11,00			26,35	55,19	23,79	0,82
П00241	Котлета рыбная любительская	110	6,80	1,80	3,00	55	0,00	1,00			21	9,00	0,00	0,50
Всего в Обед			40,35	109,81	158,85	924	0,72	28,09	0,08	0,50	197,17	689,88	210,41	11,53

Меню на первую неделю суббота

№ 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
	Обед													
001	хлеб пшеничный	80	8,84	1,66	38,48	204	0,28				44,72	274,56	80,08	5,2
002	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104	0,11				21	94,8	28,2	2,34
Ф00029	Салат свеколка	100	8,0	10,1	15,2	184		7			48		28	1,9
П00094	Суп крестьянский с крупой	250	2,52	7,25	14,09	132		20,03			37,5		20,55	0,76
417	Шиповник	200	0,7	0,3	19,0	81	0,02	100			21			0,6
Ф00441	Запеканка рисовая с творогом	250	12,12	10,40	66,22	406	0,09	0,24	0,07	1,	151,02	224,52	41,12	1,25
Всего в Обед			36,1	30,41	173,43	1111	0,50	127,27	0,07	1,0	323,58	593,88	197,95	12,07

Меню на понедельник 2 неделя

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции 11-18	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Обед													
001	хлеб пшеничный	60	6,63	1,25	28,86	153	0,21				33,54	205,92	60,06	3,9
002	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104	0,11				21	94,8	28,2	2,34
П00019	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2,3	103	0,03	9	0,01	4,5	21	38	13	0,7
49	Суп картофельный с бобовыми	250	5,84	6,53	19,79	161	0,18	16,03	0,04		60,05	146,45	40,67	1,87
П00291	Фрикадельки	110	8,3	10,6	7,4	159	0,03			2,6	7	78	10	1
П00331	Петушок													
П00331	Макаронные изделия отварные	230	8,43	7,36	47,99	293	0,09		0,05	1,23	16,87	55,2	10,73	1,23
П00432	Кофейный напиток	200	2	1,	7,1	107	0,02	1	0,01		63	45	7	1
	Всего в	Обед	35,86	37,56	133,9	1080	0,67	26,03	0,11	8,33	222,46	663,37	169,66	12,04

Меню на вторую 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
	Обед													
001	хлеб пшеничный	80	8,84	33,63	38,48	204	0,28				44,72	274,56	80,08	5,2
002	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104	0,11				21	94,8	28,2	2,34
ф00029	Свеколка	100	8,0	10,1	15,2	184,00		7			48		28	1,9
П00329	Бобовые отварные	200	7,40	5	14,30	128	0,16				41,0			2,40
Ф00597	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113		0,4			31,82	15,4	6	1,25
П00101	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3,03	4,69	19,54	132		12,31			35,4		19,6	0,9
П00273	Котлета (особая)	110	7,50	13,40	5,90	174	0,09				7,0			1,0
	Всего в	Обед	39,17	67,26	141,65	1039	0,64	19,71	0,00	0,00	228,95	384,76	161,87	14,98

Меню вторая неделя 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
	Обед													
001	хлеб пшеничный	80	8,84	1,66	38,48	204	0,28				44,72	274,56	80,08	5,20
002	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104	0,11				21,00	94,80	28,20	2,34
П00235	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	220	12,87	9,57	15,95	201	0,13	8,80	0,08	1,21	41,80	176,00	25,30	1,10
П00430	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60					5,00	8,00	4,00	1,00
Ф00114	Суп картофельный с мучными клецками	250	2,14	3,86	13,89	119	0,08	10,47	0,01		18,30	45,56	16,80	0,62
ф00017	Салат из горошка зеленого консервированного	100	2,98	5,19	6,25	84	0,11	11,00			21,45	59,95	20,80	0,68
Всего в		Обед	30,99	21,10	110,03	772	0,71	30,27	0,09	1,21	160,27	658,87	175,18	11,54

Меню вторую 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
	Обед													
001	хлеб пшеничный	80	8,84	1,66	38,48	204	0,28				44,72	274,56	80,08	5,2
002	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104	0,11				21	94,8	28,2	2,34
П00019	Салат из огурцов	100	0,7	10,1	2,3	103	0,03	9,00	0,01	4,5	14	210	141	5
403	Котлета "Загадка"	120	14,16	12,21	10,81	205,44	0,09	5,	0,05	3,21	17,80	158,93	21,82	2,59
П00436	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	18,98	81	0,02	100,00			21,34			0,62
187	Гречневая каша	200	8,89	2,33	43,82	236	0,22			1,0	14	210,30	141,12	4,7
ф00081	Борщ с мясом	250	9,89	7,27	13,73	160	0,12	15,62			61,25	158,1	45,75	2,2
Всего в		Обед	46,44	34,57	148,58	1094	0,87	129,6	0,06	8,71	194,22	1106,69	457,97	22,7

Меню на вторую 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
	Обед													
001	хлеб пшеничный	80	8,84	1,66	38,48	204	0,28				44,72	274,56	80,08	5,2
002	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104	0,11				21	94,8	28,2	2,34
П00033	Салат из свежих помидор	100	0,9	10,1	2,9	106	0,03	18			24		16	1,0
П00299	Запеканка картофельная с мясом	250	21,6	29,2	40,8	512	0,28	24	0,04	6,2	36	262	70	4
Ф00115	Суп-лапша домашняя	250	2,87	6,78	13,27	126	0,05	1,01	0,02		14,42	32,73	9,57	0,42
П00438	Напиток из яблок	200	0,10	0,10	26,40	108		3,00			5,00		2,0	1,00
Всего в Обед			38,27	48,6	142,31	648	0,75	46,01	0,06	6,2	145,14	664,09	205,85	13,96

Меню на вторую неделю суббота

№ 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
	Обед													
001	хлеб пшеничный	80	8,84	1,66	38,48	204	0,28				44,72	274,56	80,08	5,2
002	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104	0,11				21	94,8	28,2	2,34
14	Салат из помидоров	100	1,13	6,2	4,7	79	0,06	20,42			17,58	32,88	17,79	0,84
ф00441	Жаркое по-домашнему	200	27,53	7,5	22,0	265		8,97			31,10		67,70	4,03
П00094	Суп картофельный с крупой	250	2,52	7,25	14,09	132	0,07	20,03	0,02		37,5	73,4	20,55	0,76
П00431	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	62		3			8	10	5	1,0
Всего в Обед			44,28	23,39	114,9	846	0,5	52,42	0,02		159,90	485,6	219,32	14,17

