

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

День: Понедельник
Неделя: Первая
Сезон: Осенне-зимний
Категория: с 11 до 15 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая	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													
0000003	Бутерброды с сыром	35	5,22	8,12	5,6	116	0,04	0,42	0,05	0,1	164,85	121,9	11,57	0,76
0000686	Чай с лимоном	200	0,23	0,01	12,45	51		0,96		0,02	2,18	0,93	0,6	0,04
КАШ0173	Каша вязкая молочная пшеничная	250	9,21	11,65	53,95	358	0,16	0,59	0,05		122,13	220,56	13,89	2,3
ПЛОД338	Яблоки свежие	100	0,38	0,35	8,92	40	0,02	66		0,6	14,08	9,57	7,83	1,91
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	0,08				13,2	77,6	22,8	1,8
Всего в Завтрак			18,12	20,69	95,88	642	0,3	67,97	0,1	0,7	316,44	430,56	56,69	6,81
	Обед													
0000028	Салат из редиса	100	2,69	5,21	3,38	71	0,03	18,31	0,06		56,49	60,64	12,5	1,0
0000109	Борщ	250	1,70	5,10	10,30	93								
0000442	Говядина в кисло-сладком соусе	120	17,77	19	5,5	266	0,02	0,52		0,08	9,98	169,4	19,21	2,53
0000633	Компот из яблок и слив	200	0,23	0,07	25,33	103	0,01	14			6,76	5,39	3,13	0,54
ГАРО304	Рис отварной	200	4,8	6,81	46,87	268	0,04		0,02		6,49	96	31,36	0,63
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	119	0,17				25,8	158,4	46,2	3
Всего в Обед			32,29	37,35	113,60	921,060	0,27	32,83	0,08	0,1	105,52	489,79	112,4	7,70
Всего в 1 неделю понедельник			50,41	58,04	209,48	1563,060	1563,06	100,80	0,2	0,8	421,96	920,35	169,12	14,51

День: Вторник
Неделя: Первая
Сезон: Осенне-зимний
Категория: с 11 до 15 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая	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														
0000685	Чай с медом	200	0,31		13,29	54								
КАШ0173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом и сахаром	250	8,24	13,73	33,95	292	0,19	0,59	0,05		144,8	234,23	70	1,65
ПЛОД338	Груши свежие	50	0,19	0,13	4,32	19	0,01	1		0,5	8,36	6,96	5,22	1
ПОРЦ003	Сыр (порциями)	30	7,48	9,54		116	0,02	0,46	0,08		300	177	16,5	0,34
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2
Всего в Завтрак			19,62	24,04	66,36	560	0,33	2,05	0,13		470,36	523,79	122,52	4,99
Обед														
0000631	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	25,36	103	0,01	26,4			6,05	3,83	3,13	0,83
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	0,08				13,2	77,6	22,8	1,8
ПТИ0289	Рагу из курицы	230	18,99	22,66	20,41	362	0,16	10,20	0,04		37,78	212,00	45,02	2,51
САЛ0040	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,61	6,29	9,38	105	0,07	4,78	0,01		22,04	57,2	21,21	0,79
СУП0108	Суп картофельный с клецками	250	1,55	2,69	10,45	72	0,05	4,90			17,55	35,48	15,19	0,56
Всего в Обед			29,78	32,98	95,36	798	0,48	46,28	0,05	0,5	113,82	491,71	138,15	8,49
Всего в 1 неделю вторник			49,40	57,02	161,72	1357,550	0,81	48,33	0,18	0,5	584,18	1015,50	260,67	13,5

День: Среда
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Категория: с 11 до 15 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая	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														
0000692	Кофейный напиток	200	1,32	1,41	20,3	99	0,01	0,26	0,01	0,01	53,15	39,15	6,09	0,08
КАШ0175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	250	6,76	12,33	36,21	283	0,11	0,62	0,05		134,27	163,51	38,12	0,76
ПОРЦ001	Масло сливочное (порциями)	15	0,11	11,7	0,15	106			0,07		2,7	3,9	0,06	0,02
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	0,08				13,2	77,6	22,8	1,8
Всего в Завтрак			11,27	26,00	71,62	565	0,20	0,88	0,13		203,32	284,2	67,07	2,66
Обед														
0000297	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	200	7,96	6,11	40,27	248			0,01		1,23	1,75	0,03	0,01
0000638	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1,04		36,52	150	0,01	0,74			665,55	29,61	37,02	61,86
МЯС0279	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	120	9,23	14,20	11,71	211	0,04	0,79			9,71	88,10	13,29	1,22
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36	0,04				7,57	45,94	13,4	0,87
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	78	0,08				13,2	77,6	22,8	1,8
САЛ0041	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	100	1,77	5,52	9,25	94	0,04	9,58			18,96	50,62	11,88	0,55
ЩИ00093	Щи по-уральски с перловой крупой	250	1,95	4,45	6,85	75	0,04	7,90			32,20	44,98	13,21	0,69
Всего в Обед			26,63	25,32	126,29	892,200	0,25	19,01	0,01		748,42	338,60	111,63	65,78
Всего в 1 неделю среда			37,90	51,32	197,91	1457,200	0,45	19,89	0,14		951,74	622,76	178,70	68,44

День: Четверг
Неделя: Первая
Сезон: Осенне-зимний
Категория: с 11 до 15 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ая	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
0000333	Макароны с сыром	250	13,13	17,95	43,1	386		0,27	0,09		233,64	121,23	0,05	0,01
0000685	Чай с сахаром	200	0,18		12,68	51					0,25			0,04
ПОРЦ003	Сыр (порциями)	30	7,47	9,54		116	0,02	0,45	0,08		300	177	16,5	0,33
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	78	0,08				13,2	77,6	22,8	1,8
Всего в Завтрак			23,86	28,05	70,74	631	0,10	0,72	0,17		547,09	375,83	39,35	2,18
Обед														
0000134	Суп крестьянский с крупой	250	1,89	4,60	12,98	101	0,05	8,0			22,79	43,59	18,05	0,56

0000520	Пюре картофельное	200	4,07	6,24	26,71	179	0,16	13,83	0,01		47,86	111,36	37,89	1,37
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,46	72	0,08				15,14	91,88	26,8	1,74
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	78	0,08				13,2	77,6	22,8	1,8
РЫБА234	Котлеты или биточки из трески с соусом сметанным	120	9,66	9,68	7,93	158	0,07	0,30			36,59	136,72	24,35	0,86
САЛ0032	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100	1,5	6,18	5,47	84	0,06	35,56			34,22	37,36	18,86	0,96
СЛАД352	Кисель из яблок	200	0,12	0,11	26,64	108	0,01	19,8			7,39	8,23	2,35	0,63
Всего в Обед			23,6	27,93	108,15	779	0,51	77,49	0,01		177	506,74	151,10	7,92
Всего в 1 неделю четверг			47,4	55,98	178,89	1410,430	0,61	78,21	0,18		724,3	882,57	190,45	10,10

День: Пятница
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Категория: с 11 до 15 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ая	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
0000340	Омлет натуральный	250	23,66	35,93	4,26	435	0,11	0,35	0,34		163,6	362,22	27,37	4,03
БУТ0002	Бутерброды с повидлом	55	2,51	3,85	22,03	133	0,06	0,04	0,01	0,09	14,61	71,6	21,33	1,54
НАП0379	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	22,44	126	0,03	0,52	0,01	0,01	105,95	78,3	12,18	0,1
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2
Всего в Завтрак			33,95	43,74	85,53	873	0,41	18,41	0,36	0,1	336,36	635,22	651,69	10,16
Обед														
0000332	Макаронные изделия отварные	230	2,70	0,3	16,59	79								
0000633	Компот из яблок и слив	200	0,23	0,07	25,33	103	0,01	14			6,76	5,39	3,13	0,54
МЯС0279	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	120	9,21	14,20	11,70	221	0,03	0,78			9,72	88,08	13,31	1,2
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	78	0,08				13,2	77,6	22,8	1,8

САЛ0023	Салат из свежих помидоров	100	1,05	5,40	4,40	70	0,03	8,12		3,6	15,2	27,86	15,33	0,70
СУП0099	Суп из овощей с горошком зеленым консервированным	250	1,75	4,61	10,3	90	0,06	8,80			27,31	44,9	17,86	0,65
Всего в Обед			21,42	25,75	98,03	720	0,32	31,7		3,6	89,34	349,44	103,23	6,89
Всего в 1 неделю пятница			55,37	69,49	183,56	1593,480	0,73	50,11	0,36	3,7	425,70	984,66	754,92	17,05

День: Понедельник
Неделя: Вторая
Сезон: Осенне-зимний
Категория: с 11 до 15 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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														
0000297	Каша рассыпчатая пшеничная с молоком	250	7,86	5,55	26,1	186	0,05	0,85	0,02		172,34	127,79	19,88	0,09
0000685	Чай с джемом	200	0,25		11,38	47		0,18			1,92	2,84	1,43	0,16
ПЛОД338	Яблоки свежие	100	0,38	0,35	8,92	40	0,02	66			14,08	9,57	7,83	1,91
ПОРЦ003	Сыр (порциями)	30	7,48	9,54		116	0,02	0,46	0,08		300	177	16,5	0,34
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2
Всего в Завтрак			19,37	16,08	61,2	468	0,2	67,49	0,10		505,54	422,8	76,44	4,5
Обед														
0000016	Салат из свежих огурцов	100	1,21	4,08	2,75	53	0,03	8,16	0,03	2,46	35,83	46,02	12,94	0,53
0000157	Солянка домашняя	250	4,15	5,15	8,24	96	0,05	4,89	0,01		14,60	63,34	14,70	1,00
0000699	Напиток лимонный	200	0,13	0,02	22,23	90	0,01	2,43			5,35	2,37	1,53	0,08
МЯСО265	Плов из свинины	230	19,35	40	36,67	589	0,14	1,83	0,34	0,2	20,39	247,12	51,37	2,51
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,46	72	0,08				15,14	91,88	26,8	1,74
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	78	0,08				13,2	77,6	22,8	1,8
Всего в Обед			31,12	50,9	98,31	977,630	0,39	17,31	0,38	2,7	104,51	528,33	130,14	7,66
Всего в 2 неделю понедельник			50,49	66,93	159,51	1445,630	0,59	84,80	0,48	2,7	610	951,13	206,58	12,16

День: Вторник
Неделя: Вторая
Сезон: Осенне-зимний
Категория: с 11 до 15 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая	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														
0000362	Пудинг из творога со сметаной	250	31,1	24,7	45,48	529	0,09	0,37	0,1	236	294,48	401,12	48,5	1,71
0000685	Чай с сахаром	215	0,19		13,62	55					0,26			0,04
ПОРЦ003	Сыр (порциями)	30	7,47	9,54		116	0,02	0,45	0,08		300	177	16,5	0,33
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	0,08				13,2	77,6	22,8	1,8
Всего в Завтрак			41,84	34,8	74,06	777	0,19	0,82	0,18	236	607,94	655,72	87,8	3,88
Обед														
0000297	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	200	10,35	7,78	47,15	300			0,02		1,22	1,74	0,03	0,02
0000392	Зразы рыбные рубленые (треска)	120	12,79	9,64	8,71	173	0,1	1,25	0,05		31,9	191,72	34,93	1,42
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,46	72	0,08				15,14	91,88	26,8	1,74
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	78	0,08				13,2	77,6	22,8	1,8
САЛ0061	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1,22	5,36	11,79	100	0,03	8,27			214,42	44,36	35,24	17,35
СЛАД348	Компот из изюма	200	0,55		32,84	134	0,04				22,79	35,91	11,69	0,88
СУП0113	Суп-лапша домашняя	250	2,55	5,06	13,54	110	0,01	0,70			8,7	5,45	1,88	0,10
Всего в Обед			33,74	29,0	142,5	967,000	0,34	10,22	0,07	236	307,3	448,66	133,37	23,31
Всего в 2 неделю вторник			75,58	63,76	216,51	1744,000	0,53	11,04	0,25	236	915,3	1104,38	221,17	27,19

День: Среда
Неделя: Вторая
Сезон: Осенне-зимний
Категория: с 11 до 15 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая	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													
0000160	Суп молочный с макаронными изделиями	300	6,3	6,11	23,84	175	0,07	0,78	0,02		162,84	136,16	21,62	0,43
0000003	Бутерброды с сыром	35	5,22	8,12	5,6	116	0,04	0,42	0,05	0,1	164,85	121,9	11,57	0,76
0000686	Чай с лимоном	200	0,23	0,01	12,45	51		0,96		0,02	2,18	0,93	0,6	0,04
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	0,08				13,2	77,6	22,8	1,8
Всего в Завтрак			14,83	14,80	56,85	419	0,19	2,16	0,07	0,1	343,07	336,59	56,59	3,03
	Обед													
0000050	Салат из свеклы с сыром	100	5,65	7,31	6,94	116	0,01	7,6	0,06		207,17	125,9	16,82	1,02
0000116	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,90	5,40	16,70	131				0,08				
0000693	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	0,03	0,52	0,01	0,12	107,89	101,09	18,83	0,62
ПТИ0289	Рагу из курицы	230	18,99	22,66	20,41	362	0,16	10,20	0,04		37,78	212,00	45,02	2,51
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2
Всего в Обед			35,48	39,44	82,67	827	0,31	18,32	0,11	0,2	370,04	544,62	111,5	6,15
Всего в 2 неделю среда			50,31	54,24	139,52	1246,390	0,50	20,48	0,18	0,3	713,11	881	168,06	9,18

День: Четверг
Неделя: Вторая
Сезон: Осенне-зимний
Категория: с 11 до 15 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая	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														
0000685	Чай с джемом	220	0,28		12,52	51		0,19			2,11	3,13	1,57	0,17
КАШ0173	Каша вязкая молочная пшеничная	250	9,57	4,04	56,4	300	0,17	0,62	0,01		126,05	228,38	14,5	2,39
ПЛОД338	Груши свежие	100	0,4	0,3	9,5	42	0,02	5			19	16	12	2,3
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	0,08				13,2	77,6	22,8	1,8
Всего в Завтрак			13,33	4,9	93,38	470	0,27	5,81	0,01		160,36	325,11	50,87	6,66
Обед														
0000132	Рассольник ленинградский	250	2,15	4,74	15,45	113	0,1	6,70			17,15	62,34	22,49	0,84
0000371	Рыба (филе) припущенная	120	25,45	1,44	0,85	118	0,08	4,82	0,01		56,75	299,34	35,98	0,77
0000520	Пюре картофельное	200	4,07	6,24	26,71	179	0,16	13,83	0,01		47,86	111,36	37,89	1,37
НАП0388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	18,16	109	0,01	88			10,91	2,96	2,96	4,4
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2
САЛ0054	Салат из свеклы с яблоками	100	1,03	5,43	10,53	95		19,19			25,40	27,46	14,75	1,30
Всего в Обед			36,74	22,27	86,5	693	0,44	132,54	0,02		175,3	609,06	144,87	10,68
Всего в 2 неделю четверг			50,07	27,17	179,88	1163,330	0,71	138,35	0,03		335,63	934,17	195,74	17,34

День: Пятница
Неделя: Вторая

Сезон:

Осенне-зимний

Категория:

с 11 до 15 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая	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													
0000685	Чай с сахаром	200	0,18		12,68	51					0,25			0,04
КАШ0173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом и сахаром	250	8,24	13,73	33,95	292	0,19	0,59	0,05		144,8	234,23	70	1,65
0000003	Бутерброды с сыром	35	5,22	8,12	5,6	116	0,04	0,42	0,05	0,1	164,85	121,9	11,57	0,76
Всего в Завтрак			8,98	13,91	60,28	401	0,23	2,99	0,05	0,1	171,45	253,37	84,79	2,21
	Обед													
0000638	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1,04		36,52	150	0,01	0,74			665,55	29,61	37,02	61,86
МЯС0265	Плов из свинины	230	19,35	40	36,67	589	0,14	1,83	0,34	0,2	20,39	247,12	51,37	2,51
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	78	0,08				13,2	77,6	22,8	1,8
САЛ0021	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5,08	2,66	60	0,02	5,55			23,28	28,14	13,44	0,61
ЩИ00093	Щи по-уральски с перловой крупой	250	1,95	4,45	6,85	75	0,04	7,90			32,20	44,98	13,21	0,69
Всего в Обед			29,68	51,21	112,46	1030,800	0,40	16,02	0,34	0,2	771,82	533,05	168,64	69,47
Всего в 2 неделю пятница			38,66	65,12	172,74	1431,800	0,63	19,01	0,4	0,3	943,27	786,42	253,43	71,68
Итого			456,20	569,07	1799,72	14412,870	1568,62	571	2,37		6625,19	9083,15	2598,84	261,13
Среднее за период			70,56	79,15	258	2027,000	0,74	72,7	0,3		831,83	1131,94	316,45	29,48
Минимальные нормативные значения			90	92	383	2713,000	1,4	70	0,9	12	1200,000	1800,000	300	17