

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

День: понедельник

Сезон: 01.09-01.03 (2020-2021г)

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Д	Са	Р	Мг	Кв
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
97	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	21	100	60	5,5	0,07
66	Котлеты из мяса говядины	100	10	11	8	171	0,05		30,4	38	121,66	22,8	1,06
149	Соус томатный	20											
137	Макаронные изделия отварные	150	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
	Йогурт	125	3	3	5	60			10,9				
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак			22	21	70	560	0,21	0,72	85,4	216,35	299,02	53,38	2,64
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	50/50	13	16	39	350	0,08	1,35		14,02	178,97	41,8	1,97
	Сок фруктовый	200			12	128		20,1		0,32			0,03
	Хлеб пшеничный 1 с	50	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5
Итого за Обед			30	31	91	849	0,3	61,97	7,61	86,32	411,04	105,25	6,27
Итого за день			52	52	161	1409	0,51	62,69	93,01	302,67	710,06	158,63	8,91

День: вторник

Сезон: 01.09-01.03 (2020-2021г)

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	250	30	8	33	330	0,08	0,82	27,55	216,67	295,62	39,05	0,72
96	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 1 с.	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
	Печенье	35											
Итого за Завтрак			35	18	67	587	0,13	0,82	78,45	226,42	324,72	48,95	1,39
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	85/4	9	11	2	144	0,04	1,62		8,79	101,41	15,23	1,46
113	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	6	47	273	0,3		20	20,15	165,07	58,27	1,91
149	Соус томатный	20											
195	Компот из сухофруктов	200			16	67	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92
	Йогурт	125	3	3	5	60			10,9				
	Хлеб пшеничный	50	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5
Итого за Обед			34	30	104	831	0,54	30,45	45,76	82,45	483,8	130,49	8,31
Итого за день			69	48	171	1418	0,67	31,27	124,21	308,87	808,52	179,44	9,7

День: среда

Сезон: 01.09-01.03 (2020-2021г)

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*	60	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 1 с.	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак			19	14	74	504	0,36	62,39	44,76	233,32	376,7	103,03	3,41
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
66	Котлеты из мяса говядины	100	16	16	19	287	0,2	22,12	51,16	44,56	197,58	49,19	2,12
137	Макаронные изделия отварные	150											
149	Соус томатный	20											
184	Чай	200			16	69	0,01	5		9,08	12,43	4,59	0,74
	Хлеб пшеничный 1 с	50	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5
Итого за Обед			34	31	72	720	0,41	57,37	58,78	114,45	437,17	113,56	7,22
Итого за день			53	45	146	1224	0,77	119,76	103,54	347,77	813,87	216,59	10,63

День: четверг

Сезон: 01.09-01.03 (2020-2021г)

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
97	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	21	100	60	5,5	0,07
85	Сосиски отварные	85/4	5	7	25	185	0,09	1,19	38,36	115,25	127,44	27,82	0,52
113	Каша гречневая рассыпчатая	150	5	10	38	256							
149	Соус томатный	20											
186	Чай с лимоном*	200			15	62							
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	0,05			3,25	1,54	0,84	0,09
Итого за Завтрак			15	20	92	610	0,14	4,06	59,36	225,4	215,08	44,06	1,28
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	250	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
	Йогурт	125	3	3	5	60			10,9				
	Хлеб пшеничный	50	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5
Итого за Обед			31	29	83	729	0,39	49,76	7,63	132,49	447,2	141,02	7,99
Итого за день			46	49	175	1339	0,53	53,82	66,99	357,89	662,28	185,08	9,27

День: пятница

Сезон: 01.09-01.03 (2020-2021г)

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
81	Плов из говядины	80/170	13	16	39	350	0,08	1,35		14,02	178,97	41,8	1,97
198	Напиток витаминизированный "Витошка"	150/50	1	2	12	70	0,02	0,65	10	60,3	45	7	0,08
	Хлеб пшеничный 1с	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак			18	24	71	578	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
	Яблоко	100	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9
	Хлеб пшеничный 1 с	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			53	44	162	1261	0,69	105,81	26,35	235,79	814,34	223,37	11,63

День: понедельник

Сезон: 01.09-01.03 (2020-2021г)

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
97	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	21	100	60	5,5	0,07
66	Биточки из мяса говядины	100	11	8	10	160	0,05	0,15	15,2	33,44	114,06	22,04	
137	Макаронные изделия отварные	150	6	5	36	212	0,09		24	11,15	46,26	8,18	0,83
149	Соус томатный	20											
184	Чай с сахаром	200	1	2	12	70	0,02	0,65	10				
	Йогурт	125	3	3	5	60			10,9	60,3	45	7	0,08
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	0,05						
Итого за Завтрак			23	18	72	549	0,21	0,87	70,2	211,79	291,42	52,62	1,58
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	85/4	10	9	2	132	0,04	0,5	11,25	13,68	103,11	15,19	1,44
113	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	9	7	40	253	0,29		24	15,28	208,03	138,41	4,65
149	Соус томатный	20			12	128		16,2		0,32			0,03
184	Чай с сахаром	200	1	2	12	70	0,02	0,65	10	60,3	45	7	0,08
	Хлеб пшеничный	50	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5
Итого за Обед			39	27	97	870	0,64	32,07	35,36	95,35	575,16	225,94	11,69
Итого за день			62	45	169	1419	0,85	32,94	105,56	307,14	866,58	278,56	13,27

День: вторник

Сезон: 01.09-01.03 (2020-2021г)

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
96	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											
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак			15	15	103	621	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	200	3	5	15	121	0,07	15,21	7,5	32,53	57,52	25,98	1,27
81	Плов	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	21,75	8,25	0,5
	Яблоко	100	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9
Итого за Обед			22	29	97	748	0,3	42,31	29,1	86,73	323,27	113,03	5,44
Итого за день			37	44	200	1369	0,58	56,92	112,91	262,74	599,11	176,05	7,87

День: среда

Сезон: 01.09-01.03 (2020-2021г)

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
66	Котлеты из говядины	100	10	11	8	171	0,05		30,4	38	121,66	22,8	1,06
54	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	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
	Яблоко	100	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9
Итого за Завтрак			19	21	67	536	0,31	31,49	75,16	212,62	360,6	99,65	4
Обед													
34	Борщ с капустой и картофелем	250	16	10	12	200	0,09	1,77	10,15	22,35	175,47	27,27	2,83
56	Котлеты рыбные	60	10	14	16	232	0,13	31,11	3	40,92	148,87	42,57	2,22
137	Макаронные изделия отварные	150	6	5	36	212	0,09		24	11,15	46,26	8,18	0,83
149	Соус томатный	20			12	128		16,2		0,32			0,03
184	Чай с сахаром	200	1	2	12	70	0,02	0,65	10	60,3	45	7	0,08
	Хлеб пшеничный	50	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5
Итого за день			50	51	139	1230	0,64	82,15	88,31	315,71	769,08	203,68	11,72

День: четверг

Сезон: 01.09-01.03 (2020-2021г)

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
97	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	21	100	60	5,5	0,07
85	Сосиски отварные	85/4	5	7	25	185	0,09	1,19	38,36	115,25	127,44	27,82	0,52
113	Каша гречневая рассыпчатая	150	5	10	38	256							
149	Соус томатный	20											
202	Кисель витаминизированный "Витошка"	200	1	2	12	70	0,02	0,65	10	60,3	45	7	0,08
	Йогурт	125	3	3	5	60			10,9				
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак			20	24	42	479	0,17	13,39	31,25	233,49	339,17	43,52	5,65
Обед													
3	Салат из капусты белокачанной 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
	Хлеб пшеничный	50	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5
184	Чай с сахаром	200	1	2	12	70	0,02	0,65	10	60,3	45	7	0,08
Итого за день			50	52	118	1168	0,53	63,79	32,87	346,83	751,77	157,24	12,65

День: пятница

Сезон: 01.09-01.03 (2020-2021г)

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	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
65	Жаркое по-домашнему	250	8	8	44	286	0,17	10,64	45,81	54,27	123,85	25,73	1,34
184	Чай с сахаром	200	1	2	12	70	0,02	0,65	10	60,3	45	7	0,08
	Печенье	35											
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	0,05						
Итого за Завтрак			17	18	103	651	0,27	1,32	63,22	148,85	263,64	53,12	3,09
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	2	5	8	86	0,06	25,56	7,5	31,72	41,72	18,84	0,67
54	Рыба (минтай), тушенная в томатном соусе	60/50	10	4	4	99	0,08	2,59	11,08	29,82	159,11	40,21	0,71
	Хлеб пшеничный	50	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5
	Яблоко	100	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9
117	Рис отварной	120	4	6	40	226	0,04		28	6	83,1	27	0,55
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.