

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



УТВЕРЖДАЮ:
Солодухина О.В.

Сезон:
Категория: **Дети 12 лет и старше**
Диета:

1-ая неделя / Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (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																				
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом и сахаром	180\10	8,19	9,58	57,03	347	0,17		0,04		33,96	163,95	60,23	2,01							
380	Кофейный напиток с молоком стуженным	200	2,94	1,99	20,92	113	0,02	0,38	0,01	0,03	128,78	86,56	12,88	0,08							
15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9		72	0,01	0,14	0,05	0,12	176	130	7	0,2							
12	Киви	100	0,8		8,1	47	0,02	180		0,3	40	34	25	0,8							
11	Батон нарезной	35	2,63	1,02	17,99	92	0,39			0,6	6,65	22,75	4,55	0,42							
	Всего в Завтрак		19,2	18,49	104,04	671	0,61	180,52	0,1	1,05	385,39	437,26	109,66	3,51							
	Обед																				
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118	0,11	8,25		1,43	29,2	67,58	27,28	1,13							
304	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,02	252	0,04			0,34	1,64	73,13	19,6	0,63							
57	Винегрет овощной	100	1,24	2,6	8,6	82	0,04	3,36			25,76	35,74	36,05	0,6							
342	Компот из свежих плодов (вишня)	200	0,32	0,08	28,2	117	0,01	2,71			22,16	12	11,86	0,27							
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54	0,06				10,5	58,2	14,1	1,17							
№96 кодб.1.3.2.	Хлеб пшеничный формовой	25	1,9	0,2	12,3	59	0,06				5	66	3,5	0,28							
1																					
266	Бифштекс рубленый	100	19,34	17,02	0,32	232	0,06	0,13		0,34	20,49	175,25	21	2,79							
	Всего в Обед		31,84	29,54	121,1	914	0,38	14,45		2,11	114,75	487,89	133,39	6,86							
	Полдник																				
338	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5			19	16	12	2,3							
№1	Молоко топленое 4%	200	5,8	8	9,4	135	0,04	0,6	60		248	184	28	0,2							
код1.3.1.5	Омлет натуральный	120	11,15	19,86	2,11	232	0,08	0,21	0,27	0,6	82,47	180,62	12,91	2,11							
210																					
	Всего в Полдник		17,35	28,16	21,81	414	0,14	5,81	60,27	0,6	349,47	380,62	52,91	4,61							
	Всего в День		68,39	76,19	246,95	1 999	1,13	200,78	60,37	3,76	849,61	1 305,78	295,96	14,98							

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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														
6	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			10,1	2,8	1,4	0,28
1	Оладьи (со сгущенном молоком)	150/20	12,96	12,48	72,58	454	0,24	0,75	0,03	5,55	188,38	221	55,95	2,14
9 код 1.5.2	Банан	180	2,7	0,9	37,8	173	0,07	18			14,4	50,4	75,6	1,08
Всего в Завтрак		550	15,73	13,4	125,38	687	0,31	18,78	0,03	5,55	204,48	284,2	132,96	3,5
Обед														
17	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,46	86	0,02	19,81			52,24	27,71	16,01	0,57
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72	0,08				14	77,6	11,3	1,56
№6 кодб.1.3.2. 1	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	71	0,08				6	75,2	4,2	0,35
№9 код 9.1.2.6	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,07	330			32	22	18	4,4
511	Компот из черной смородины	200	0,3	0,1	17,2	71	0,01	24			11	10	9	0,4
92	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,9	13,12	125	0,06	12,82		2,88	59,67	65,52	31,35	1,47
284	Запеканка (рулет) картофельная с мясом	180\50	21,76	24,75	27,59	414	0,19	6,81	0,01		67,66	259,29	141,37	5,1
Всего в Обед		1 100	31,64	37,27	114,33	933	0,51	393,44	0,01	2,88	242,57	540,32	258,73	13,93
Полдник														
№1 код1.2.1.2	Молоко	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04		240	180	28	0,2
№9 код 3.1.2.6.	Мандарин	100	0,8	0,3	7,5	38	0,06	38			35	17	11	0,1
106	Пирожки печеные из дрожжевого теста (джем)	80	4,71	5	48,36	257	0,06	0,16	0,03		15,67	53,53	18,27	0,91
Всего в Полдник		380	11,31	10,3	65,46	403	0,2	40,76	0,07		290,87	250,53	57,27	1,21
Всего в день			58,68	60,97	305,17	2 023	1,02	452,98	0,11	8,43	747,92	1 076,05	428,96	18,74

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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														
№7 од7.1.6.	зеленый горошек	100	3,1	0,2	6,5	42	0,11	7			20	0,56	21	0,7
10	Омлет натуральный	220	20,44	36,41	3,87	425	0,15	0,38	0,49	1,1	151,19	331,14	23,67	3,87
88	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	0,01	100		0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
№6 од6.1.3.2.	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94	0,11				8	105,6	5,6	0,44
Всего в Завтрак		560	27,26	37,21	50,81	649	0,38	107,38	0,49	1,86	200,53	440,74	53,71	5,64
Обед														
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72	0,08				14	77,6	18,8	1,56
268	Котлеты (из говядины)	100	15,76	15,28	13,08	256	0,08				10,42	170,33	30,6	2,68
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	115	0,01	0,9		0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
71	Огурцы свежие	100	0,7	0,1	1,9	12	0,03	4,9		0,1	17	30	14	0,5
312	Пюре картофельное	220	4,49	7,04	29,98	200	0,21	26,63		0,27	54,24	127,01	40,7	1,48
№6 код6.1.3.2. 1	Хлеб пшеничный формовой	35	2,66	0,28	17,22	83	0,09				7	92,4	4,9	0,39
102	Суп картофельный с бобовыми	280	6,15	5,91	18,52	167	0,2	6,53			49,76	105,7	39,84	2,3
Всего в Обед		975	32,56	29,25	122,18	905	0,7	38,96		0,45	166,59	607,43	153,98	9,85
Полдник														
№1 од1.2.2.4.	Кефир	200	5,8	5	8	106	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2
06	Пирожки печеные из дрожжевого теста (джем)	70	4,12	4,38	42,32	225	0,06	0,14	0,03		13,89	46,84	15,99	0,8
2	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	82	0,06	3,36			25,76	52,8	36,05	0,64
Всего в Полдник		370	11,15	9,47	61,8	413	0,18	4,9	0,07		279,65	289,64	80,04	1,64
Всего в день			70,97	75,93	234,79	1 967	1,26	151,24	0,56	2,31	646,77	1 337,81	287,73	17,14

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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														
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			0,04	0,11	2,4	3		0,02
377	Чай с лимоном	200	0,16	0,04	15,2	62		2,71			7,66	5,31	2,97	0,46
83	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	200/10 /10	9,09	12,99	45,16	335	0,17	1,64	0,05		183,88	215,59	99,23	2,9
11	Батон нарезной	35	2,63	1,02	17,99	92	0,39			0,6	6,65	22,75	4,55	0,42
38	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10			38	32	24	4,6
Всего в Завтрак		665	12,76	21,9	99,08	649	0,6	14,35	0,09	0,71	238,59	278,65	130,75	8,4
Обед														
3	Салат из свежих помидоров	100	1,09	6,13	3,55	74	0,04	24,9			33,08	24,7	18,54	0,88
15	Плов из говядины	210	23,08	23,64	36,43	451	0,09	1,79		3,85	19,96	280,2	55	3,69
0	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72	0,08				14	77,6	18,8	1,56
4	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,2	2,78	15,39	106	0,12	11,08		1,28	29,7	72,23	29,68	1,15
9	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	0,02	0,73		0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
9 код .2.6.	Мандарин	200	1,6	0,6	15	76	0,12	76			70	34	22	0,2
5 16.1.3.2.	Хлеб пшеничный формовой	25	1,9	0,2	12,3	59	0,06				5	66	3,5	0,28
Всего в Обед		1 025	33,17	33,92	128,28	971	0,53	114,5		5,64	204,22	578,16	164,98	8,46
Полдник														
КОД 2.8	Простокваша	200	5,8	6,4	8,2	118	0,06	1,6	0,04		236	192	32	0,2
код 2.6	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,07	330			32	22	18	4,4
	Булочка школьная	80	6,69	2,56	35,89	193	0,13			1,76	18	61,47	25,87	1,17
Всего в Полдник		480	13,29	9,76	63,69	405	0,26	331,6	0,04	1,76	286	275,47	75,87	5,77
Всего в день			59,22	65,58	291,05	2 025	1,39	460,45	0,13	8,11	728,8	1 132,27	371,59	22,63

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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														
5	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85		108	0,02	0,21	0,08	0,18	264	195	10,5	0,3
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79	0,33			0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
№9 код 9.1.4.1	Апельсин	210	1,89	0,42	17,01	90	0,08	126			71,4	48,3	27,3	0,63
182	Каша жидкая молочная (овсяная, с маслом и сахаром)	200/10 /10	7,82	12,83	44,25	325	0,21	1,17	58		153,06	230,31	60,66	1,74
Всего в Завтрак		690	18,99	22,99	91,68	662	0,64	127,41	58,08	0,69	505,26	495,91	103,76	3,31
Обед														
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202	0,07			1,16	5,83	44,6	25,34	1,33
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,78	4,96	7,9	90	0,05	15,79		2,35	49,25	49	22,13	0,83
№8 код8.1.6.26	Икра кабачковая	100	1,2	4,7	7,7	79	0,01	9,6			32	37	13	0,8
110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36	0,04				7	38,8	9,4	0,78
№9 код 9.1.2.6	Яблоко	250	1	1	24,5	118	0,09	412,5			40	27,5	22,5	5,5
196	Тефтели из оленины и филе бедра куриного	120	13,33	14,45	14,32	240	0,13	1,6		4,17	36,87	120,14	21,73	1,83
№6 код6.1.3.2.	Хлеб пшеничный формовой	25	1,9	0,2	12,3	59	0,06				5	66	3,5	0,28
189	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	138	0,04	4		0,4	40	24	18	0,8
Всего в Обед		1 145	27,75	31,37	137,85	961	0,5	443,49		8,08	215,95	407,05	135,6	12,14
Полдник														
86	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	0,04		248	184	28	0,2
29	Булочка "Веснушка"	70	5,46	4,28	33,46	195	0,1			1,97	15,82	54,88	21,28	1,02
38	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10			38	32	24	4,6
Всего в Полдник		470	12,06	9,88	62,46	391	0,18	10,6	0,04	1,97	301,82	270,88	73,28	5,82
Всего в день			58,8	64,24	291,99	2 014	1,32	581,5	58,12	10,74	1 023,03	1 173,84	312,64	21,27

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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													
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
182	Каша жидкая молочная (рисовая, с маслом и сахаром)	200/10	5,1	10,72	43,4	291	0,04	1,17	0,04		130,39	121,02	30,12	0,5
111	Батон нарезной	\10												
338	Груша	40	3,01	1,17	20,56	105	0,45			0,69	7,6	26	5,2	0,48
14	Масло (порциями)	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10			38	32	24	4,6
	Всего в Завтрак	15	0,12	10,88	0,2	99			0,06	0,17	3,6	4,5		0,03
		675	9,1	23,39	99,76	649	0,53	11,2	0,1	0,86	190,69	186,32	60,72	5,89
	Обед													
268	Котлеты (из говядины) с соусом сметанным с томатом	110	13,14	13,72	12,57	229	0,07	0,4			17,11	145,79	27,41	2,34
70	Огурец соленый													
№6 кодб.1.3.2. 1	Хлеб пшеничный формовой	100 30	0,8 2,28	0,1 0,24	1,7 14,76	10 71	0,02 0,08	3,5			23 6	24 79,2	14 4,2	0,6 0,33
№9 код 9.1.2.6.	Мандарин	200	1,6	0,6	15	76	0,12	76			70	34	22	0,2
511	Компот из черной смородины													
110	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,3	0,1	17,2	71	0,01	24			11	10	9	0,4
302	Каша рассыпчатая (гречневая)	30	1,98	0,36	10,2	54	0,06				10,5	58,2	14,1	1,17
18	Суп крестьянский с крупой и сметаной	180 300	10,32 1,97	7,31 7,16	46,37 7,42	293 105	0,25 0,05			0,73 2,7	17,78 50,18	244,71 44,89	162,99 17,33	5,47 0,69
	Всего в Обед		32,39	29,59	125,22	909	0,66	115,41	0,01	3,43	205,57	640,8	271,03	11,2
	Полдник													
№1 КОД 1.3.2.8	Простокваша	200	5,8	6,4	8,2	118	0,06	1,6	0,04		236	192	32	0,2
№9 код 9.1.2.6	Яблоко	115	0,46	0,46	11,27	54	0,05	189,75			18,4	12,65	10,35	2,53
428	Булочка школьная	90	7,53	2,88	40,38	217	0,15			1,98	20,25	69,15	29,1	1,32
	Всего в Полдник		13,79	9,74	59,85	389	0,26	191,35	0,04	1,98	274,65	273,8	71,45	4,05
	Всего в день		55,28	62,72	284,83	1 947	1,45	317,96	0,15	6,27	670,91	1 100,91	403,2	21,14

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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														
3	Бутерброд с сыром	25\5\10	4,26	6,78	12,37	128	0,03	0,07	46		94,2	67,75	7	0,39
173	Каша вязкая молочная пшеничная (с маслом и сахаром)	182\9\9	7,86	9,99	49,31	319	0,12	0,87	0,03		133,75	178,3	40,35	2,16
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113	0,02	0,38	0,01	0,03	128,78	86,56	12,88	0,08
№9 код 9.1.5.2	Банан	110	1,65	0,55	23,1	106	0,04	11			8,8	30,8	46,2	0,66
Всего в Завтрак		550	16,71	19,31	105,7	666	0,21	12,32	46,04	0,03	365,53	363,41	106,43	3,29
Обед														
260	Гуляш из говядины	50/50	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202	0,07			1,16	5,83	44,6	25,34	1,33
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72	0,08				14	77,6	18,8	1,56
	Напиток клюквенный	200	0,1		20,72	83					3	2	3	0,2
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	108	0,09	8,38		2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
75	Икра свекольная	100	2,37	0,1	22,87	185	0,03	5,67			59,22	60,92	30,14	1,7
№6 кодб.1.3.2. 1	Хлеб пшеничный формовой	25	1,9	0,2	12,3	59	0,06				5	66	3,5	0,28
Всего в Обед		895	30,19	28,08	116,09	930	0,36	16,17		6,12	138,01	462	126,99	9,04
Полдник														
№1 код1.3.2.11	Ряженка	200	6	12	8,2	170	0,04	0,6	0,08		248	184	28	0,2
338	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5			19	16	12	2,3
429	Булочка "Веснушка"	65	5,07	3,97	31,07	181	0,09			1,83	14,69	50,96	19,76	0,95
Всего в Полдник		365	11,47	16,27	49,57	398	0,15	5,6	0,08	1,83	281,69	250,96	59,76	3,45
Всего в день			58,37	63,66	271,36	1 994	0,72	34,09	46,12	7,98	785,23	1 076,37	293,18	15,78

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
															4	5	6
	Завтрак																
377	Чай с лимоном	200	0,16	0,04	15,2	62		2,71				7,66	5,31	2,97	0,46		
204	Макароны отварные с сыром	220	14,87	17,5	37,52	368	0,06	0,24	0,07			324,72	205,3	22,34	1,34		
№6 кодб.1.3.2. 1	Хлеб пшеничный формовой	50	3,8	0,4	24,6	118	0,13					10	132	7	0,55		
№1 код 1.2.2.3	Йогурт плодово-ягодный	115	4,6	1,72	16,44	104	0,03	0,57	11,5			128,8	98,9	14,95	0,11		
Всего в Завтрак		585	23,43	19,66	93,76	652	0,22	3,52	11,57			471,18	441,51	47,26	2,46		
	Обед																
312	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183	0,19	24,21		0,24		49,3	115,46	37	1,35		
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72	0,08					14	77,6	18,8	1,56		
234	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	100	12,2	7,76	14,68	178	0,09	0,32	0,01			43,48	186,11	38,26	1,44		
342	Компот из свежих плодов (вишня)	200	0,32	0,08	28,2	117	0,01	2,71				22,16	12	11,86	0,27		
№6 кодб.1.3.2. 1	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94	0,11					8	105,6	5,6	0,44		
№9 код 9.1.2.6	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	71	0,05	247,5				24	16,5	13,5	3,3		
131	Свекольник со сметаной и яйцом	250\10 \20	4,9	7,87	12,43	141	0,08	9,2	0,07	0,12		55,35	102,81	34,07	2,03		
4	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,95	6,06	3,05	71	0,04	9,44		0,49		27,18	30,1	16,51	0,76		
Всего в Обед		1 110	28,74	29,57	133,59	927	0,65	293,38	0,08	0,85		243,47	646,18	175,6	11,15		
	Полдник																
889	Сок ягодный (вишневый)	200	1,4	0,4	22,8	100		14,8				34		12	0,6		
№9 код 1.4.1	Апельсин	120	1,08	0,24	9,72	52	0,05	72				40,8	27,6	15,6	0,36		
10	Ватрушки с повидлом	80	4,75	3,17	47,05	237	0,08	0,08	0,04			16,64	54,44	18,56	1,14		
Всего в Полдник		400	7,23	3,81	79,57	389	0,13	86,88	0,04			16,64	54,44	18,56	1,14		
Всего в день			59,4	53,04	306,92	1 968	1	383,78	11,69	0,85		806,09	1 169,73	269,02	15,71		

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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													
8	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	0,01		126,6	92,8	15,4	0,49
	Бутерброд с маслом	45/10	3,5	7,61	22,27	172	0,12		0,05		11,4	121,4	6,3	0,52
13	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	200/10 /10	9,09	12,99	45,16	335	0,17	1,64	0,05		183,88	215,59	99,23	2,9
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9		72	0,01	0,14	0,05	0,12	176	130	7	0,2
19 код 1.4.1	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60			34	23	13	0,3
	Всего в Завтрак	595	19,65	28,05	91,43	703	0,38	63,11	0,16	0,12	531,88	582,79	140,93	4,41
	Обед													
99	Суп из овощей	300	1,91	5,99	10,98	114	0,1	12,46		2,8	41,82	59,13	24,9	0,93
304	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,02	252	0,04			0,34	1,64	73,13	19,6	0,63
294	Котлеты рубленные из курицы (соус сметанный с луком)	115	16,02	17,11	16,43	282	0,09	0,35	0,04		59,53	168,97	18,76	1,6
№6 кодб.1.3.2.	Хлеб пшеничный формовой	50	3,8	0,4	24,6	118	0,13				10	132	7	0,55
89	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	138	0,04	4		0,4	40	24	18	0,8
33	Кукуруза отварная	100	2,87	2,46	5,47	55	0,06	9,67	0,01	0,22	22,5	60,84	20,06	0,69
	Всего в Обед	945	29,58	32,8	134,1	959	0,46	26,49	0,05	3,77	175,49	518,07	108,32	5,2
	Полдник													
№1 код1.2.2.4.	Кефир	200	5,8	5	8	106	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2
1	Салат из редиса с огурцами и яйцом	100	2,38	7,38	2,6	86	0,02	11,03	0,03	0,15	34,18	53,88	12,45	1,01
06	Пирожки печеные из дрожжевого теста (джем)	65	3,83	4,07	39,3	209	0,06	0,13	0,03		12,9	43,49	14,85	0,74
	Всего в Полдник	365	12,01	16,45	49,9	401	0,14	12,56	0,1	0,15	287,08	287,38	55,29	1,95
	Всего в день		61,24	77,3	275,44	2 063	0,98	102,15	0,31	4,04	994,45	1 388,23	304,54	11,56

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
376	Чай с сахаром	215	0,08	0,02	16,13	65		0,03			11,93	3,01	1,51	0,3
	Бутерброд с джемом	40\20	3,16	0,35	34,27	152	0,11	8			12,4	109,2	8,4	0,54
23	Запеканка из творога	150	26,4	18,09	24,18	366	0,03		0,06		227,79	289,48	38,82	1,23
12	Киви	160	1,28	0,64	12,96	75	0,03	288		0,48	64	54,4	40	1,28
Всего в Завтрак		585	30,92	19,1	87,54	658	0,17	296,03	0,06	0,48	316,12	456,09	88,73	3,35
Обед														
	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,1	6,08	3,75	74	0,06	57,45		0,95	22,71	22,29	15,63	0,78
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72	0,08				14	77,6	18,8	1,56
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	115	0,02	0,6		0,82	32,32	21,9	17,56	0,48
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94	0,11				8	105,6	5,6	0,44
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250\10	2,03	6,45	8,26	106	0,06	15,82	0,01	2,38	58,05	55,1	23,03	0,85
259	Жаркое по-домашнему из говядины	270	24,99	27,92	25,58	455	0,19	10,42		4,78	47,06	317,44	65,54	5,96
Всего в Обед		910	34,58	41,3	98,5	916	0,52	84,29	0,01	8,93	182,14	599,94	146,15	10,06
Полдник														
09	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
91	Молоко	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04		240	180	28	0,2
99 код 1.2.1.2	Мандарин	100	0,8	0,3	7,5	38	0,06	38			35	17	11	0,1
6	Пирожки печеные из дрожжевого теста (повидло)	60	3,5	3,75	34,7	187	0,05	0,03	0,02		12,4	38,18	13,2	0,87
Всего в Полдник		400	15,18	13,65	52,08	396	0,22	40,63	0,16	0,24	309,4	311,98	57	2,17
Всего в день			80,68	74,05	238,11	1970	0,91	420,95	0,23	9,65	807,66	1368	291,88	15,58
Итого			631,02	673,68	2746,	19970	11,18	3105,8	177,79	62,13	8060,47	12128,9	3258,7	174,43
Среднее за период			63,1	67,37	274,66	1997	1,12	310,59	17,78	6,21	806,05	1212,9	325,87	17,44

При составлении использовался: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях изд. Москва ДеЛи плюс, 2017.-544с. под ред. М.П. Могильного и Т.В.тутельяна.

Справочник «Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания», И.М.Скурихин, А.Тутельян, 2008г.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. Пермь 2013г.

с
1
8
2
8
2
1
3
3
5
7

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью 14 листа(ов)

ошисривант

Директор МБОУ СОШ №6 _____ / О.В. Солодухина /

15. января . 20*13*г.

