

Примерное 10 – дневное меню.

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний-весенний

Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
1-й день														
ЗАВТРАК														
302	Каша вязкая манная с маслом	250	6	10,25	41,5	277,5	0,13	0,00	0,026	0,00	14,26	41,46	1,33	118,50
705	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,04	1,3	0,01	0,00	122,6	21,6	0,7	116,20
97	Сыр порционный	30	6,9	8,7	0,0	108	0,01	0,84	0,06	0,00	312,3	15,0	0,36	162,0
	Батон нарезной	40	3,08	1,0	17,20	88,80	0,00	0,00	0,00	0,00	9,2	13,2	0,8	0,00
	Хлеб «Столичный»	30	0,9	0,09	9,6	46,80	0,0	0,00	0,00	0,00	5,4	6,0	0,87	0,00
	Итого:	550	18,48	21,64	85,60	608,10	0,18	2,14	0,096	0,00	463,76	97,26	4,06	396,70
ОБЕД														
139	Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы	250	9,9	7,1	22,4	198	0,023	1,6	0,00	0,00	158,3	36,8	0,4	16,4
492	Плов с мясом курицы	230	19,0	22,14	50,07	475	0,02	10	0,00	0,00	29,40	31,39	0,49	234,98
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,3	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,5	25,80	133,2	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	9,9	0,6	0,00
	Хлеб «Столичный»	60	1,8	0,18	19,20	93,60	0,00	0,00	0,00	0,00	5,4	6,0	0,87	0,00
	Итого:	800	35,52	30,92	132,47	957,80	0,10	16,60	0,00	0,00	210,3	94,59	2,71	282,38
	Всего:		54,0	52,56	218,07	1565,90								

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	Р
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,0	7,9	24,70	141	9,6	7,87	0,4	39,33
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,50	190	122,6	21,6	0,7	116,2
96	Масло сливочное	20	0,2	16,6	0,12	154,0	4,8	0,00	0,04	6,0
	Батон нарезной	40	3,08	1,0	17,20	88,80	9,2	13,2	0,8	0,00
	Хлеб «Столичный»	40	1,2	0,12	12,80	62,40	7,2	8,0	1,16	0,00
	Итого:	550	16,38	30,62	87,32	636,20	153,40	50,67	3,13	161,53
124	Рассольник «Ленинградский» с мясом курицы со сметаной	250	7,1	8,0	20,5	186,0	32,0	19,98	0,94	70,06
437	Гуляш из говядины	100	13,9	6,5	4,0	132,0	24,80	33,20	1,87	243,73
520	Картофельное пюре	200	4,2	9,0	29,20	218	19,50	0,00	3,3	0,00
78	Д/г икра из свеклы	100	2,4	7,6	13,0	132				
638	Компот из кураги	200	0,12	0,0	31,6	126,0	32,0	21,0	0,64	29,2
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,75	12,90	66,60	6,9	9,9	0,6	0,00
	Хлеб «Столичный»	30	0,9	0,09	9,6	46,80	5,4	6,0	0,87	0,00
	Итого:	910	30,93	31,94	120,80	907,40	120,60	90,08	8,22	342,99
	Всего:		47,31	62,56	208,12	1543,60				

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порци и г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	Р
3-й день														
ЗАВТРАК														
366	Запеканка из творога со сгущ. молоком	200	28,77	25,37	43,20	420	0,06	0,98	0,33	0,1	226.4	38,25	0,84	344,2
638	Компот из изюма	200	0,4	0	27,4	106	0,03	0,00	0,00	0,00	16,0	8,4	0,6	25,8
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,80	57,70	0,033	0,00	0,00	0,33	14,5	10	10,5	0,00
	Батон нарезной	30	2,31	0,75	12,90	66,60	0,00	0,00	0,00	0,00	7,2	8,0	1,16	0,00
	Итого:	550	31,98	26,62	96,30	650,30	0,123	0,98	0,33	0,43	273,3	77,85	13,90	370
ОБЕД														
140	Суп картофельный с мак. Изд. с курицей	250	6,7	4,0	21,1	150	1,6	16,5	0,01	1,81	18,30	24,0	1,1	64,4
508	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	200	11,20	14,40	54,90	308	0,27	0,00	0,02	0,14	13,20	125,0	4,2	188,0
462	Тефтели отварные	100	11,5	13,8	10,9	216,90	0,05	3,1	0,00	0,00	12,20	21,9	2,3	11,50
528	Соус красный основной	50	1,0	0,9	3,6	25,0								
686	Чай с лимоном	200	0,3	0,00	15,20	60	0,00	2,8	0,00	0,00	3,1	0,8	0,00	1,5
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,75	12,90	66,60	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	9,9	0,6	0,00
	Хлеб «Столичный»	30	0,90	0,09	9,6	46,80	0,00	0,00	0,00	0,00	5,4	6,0	0,87	0,00
	Итого:	860	33,91	33,94	128,20	873,30	1,92	22,40	003	1,95	59,10	187,60	9,07	265,40
	Всего:		65,89	60,56	224,50	1523,60								

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
4-й день														
ЗАВТРАК														
733	Оладьи с повидлом	200	13,0	12,52	83,3	376	0,01	0,00	0,03	0,00	4,3	22,0	0,4	68,0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	0,02	0,60	0,00	0,00	60,30	7,0	0,11	45,0
337	Яйцо вареное	40	5,0	4,6	0,3	63	0,03	0,00	0,1	0,00	22,0	4,8	1,0	76,8
	Батон нарезной	40	3,08	1,0	17,20	88,80	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	9,9	0,6	0,00
	Хлеб «Столичный»	40	1,2	0,12	12,80	62,40	0,0	0,0	0,0	0,00	5,4	6,0	0,87	0,00
	Печенье	30	1,87	5,40	18,6	58,90								
	Итого:	550	24,35	23,64	147,20	707,10	0,06	0,6	0,13	0,00	98,90	49,70	2,98	189,80
ОБЕД														
124	Щи из св. капусты с мясом курицы со сметаной	250	5,8	7,8	10,4	139	0,26	11,5	0,00	2,45	31,6	38,20	2,4	122,50
332	Макароны отварные	200	6,8	12,20	45,60	326	0,2	0,00	0,02	0,0	16,4	24,6	0,5	164
487	Птица отварная (бедро)	100	6,15	18,24	0,97	204	0,00	16,2	0,01	0,00	26,90	21,60	0,7	63,80
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	0,01	5,2	0,00	0,00	6,8	3,6	0,90	4,4
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,75	12,90	66,60	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	9,9	0,6	0,00
	Хлеб «Столичный»	30	0,9	0,09	9,60	46,80	0,00	0,00	0,00	0,00	5,4	6,0	0,87	0,00
	Итого:	810	22,16	39,08	94,47	840,40	0,5	49,50	0,03	2,45	122,20	123,52	7,17	387,10
	Всего:		46,51	62,72	241,67	1547,50								

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	Р
5-й день														
ЗАВТРАК														
302	Каша вязкая пшеничная с маслом	250	7,5	10,25	41,50	297,50	0,09	0,00	0,02	0,00	0,8	28,30	2,13	132,53
638	Компот из кураги	200	0,12	0,0	31,6	126	0,01	2,6	0,02	0,00	240,0	28,0	0,1	180,0
	Батон нарезной	40	3,08	1,0	17,20	88,80	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	9,9	0,6	0,00
	Конфеты шоколадные	60	2,75	2,15	41,15	82	0,00	0,00	0,00	0,00	73,0	11,0	0,4	0,00
	Итого:	550	13,45	13,40	131,45	594,30	0,1	2,6	0,22	0,00	326,10	83,20	4,10	312,53
ОБЕД														
138	Суп с овсяными хлопьями с курицей	250	4,9	2,11	5,1	173	0,14	17,5	0,06	0,00	32,0	30,50	1,3	116,40
216	Картофель тушеный	200	4,2	12,80	27,75	250	0,09	0,00	0,00	0,00	10,80	8,4	0,9	45,60
369	Рыба отварная	100	17,2	5,7	0,0	121	0,1	11,60	0,1	0,76	30,1	30,8	2,4	276,0
631	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,0	35,80	142								
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,5	25,80	133,20	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	9,9	0,6	0,00
	Хлеб «Столичный»	30	0,9	0,09	9,6	46,80	0,00	0,00	0,00	0,00	5,4	6,0	0,4	0,00
	Итого:	840	32,02	22,20	104,35	866,0	0,36	29,10	0,16	0,76	101,20	94,0	6,20	463,80
			45,47	35,60	235,80	1460,30								

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	Р
6-й день														
ЗАВТРАК														
302	Каша вязкая геркулесовая с маслом	250	7,0	13,0	33,0	287,50	0,2	0,00	0,02	0,00	26,80	64,40	0,9	146,26
705	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,04	1,3	0,01	0,00	122,6	21,60	0,7	116,20
	Батон нарезной	40	3,08	1,0	17,20	88,80	0,00	0,0	0,0	0,00	9,2	13,2	0,8	0,00
	Печенье	60	3,75	10,9	37,2	118	0,033	0,00	0,00	0,33	14,5	10	10,5	0,00
	Итого:	500	15,43	26,50	104,70	581,30	0,27	1,30	0,03	0,33	178,50	115,20	13,77	262,46
ОБЕД														
135	Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы	250	9,9	7,1	22,4	198	0,023	1,6	0,00	0,00	158,30	36,80	0,4	16,40
332	Макароны отварные	200	6,8	12,20	45,60	326	0,19	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	2,7	158,4
437	Гуляш	100	13,90	6,5	4,0	132,0	0,05	3,1	0,00	0,00	12,2	21,9	2,3	11,5
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	15	58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,3	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,75	12,90	66,60	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	9,9	0,6	0,00
	Хлеб «Столичный»	30	0,9	0,09	9,6	46,80	0,00	0,00	0,00	0,00	5,4	6,0	0,87	0,00
	Итого:	810	34,01	26,64	109,50	827,40	0,26	4,70	0,02	0,00	183,10	74,60	6,87	186,30
			49,44	53,14	214,20	1408,70								

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
7-й день														
ЗАВТРАК														
302	Каша вязкая пшенная с маслом	250	7,25	11,50	39,75	300	0,12	0,00	0,03	0,00	4,26	22,0	0,4	68,0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58	0,02	0,6	0,00	0,00	60,3	7,0	0,11	45,0
96	Масло сливочное порционное	20	0,2	16,6	0,12	154	0,01	0,84	0,06	0,00	312,30	15,0	0,36	162,0
	Батон нарезной	40	3,08	1,0	17,20	88,80	0,00	0,00	0,00	0,00	9,2	13,2	0,8	0,00
	Хлеб ржаной	40	1,2	0,12	12,8	62,40								
	Итого:	550	11,93	29,22	84,87	663,20	0,48	1,44	0,09	0,33	405,96	73,20	13,04	275
ОБЕД														
110	Борщ с курицей со сметаной	250	6,1	8,7	13,50	157	0,03	0,00	0,04	0,00	58,4	32,20	1,6	90,30
520	Картофельное пюре	200	4,2	9,0	29,20	218	0,08	3,3	0,02	0,00	18,60	24,90	1,4	182,8
498	Котлета рубленная из курицы	100	14,76	10,71	14,44	216	0,00	4,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	50
78	Икра из свеклы	100	2,4	7,6	13,0	132								
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	0,01	0,00	0,00	0,85	23,0	27,2	3,35	96,5
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,75	12,90	66,60	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	9,9	0,6	0,00
	Хлеб «Столичный»	30	0,9	0,09	9,6	46,80	0,00	0,00	0,00	0,00	5,4	6,0	0,87	0,00
	Итого:	910	30,87	36,85	107,64	894,40	0,12	18,10	0,06	0,85	112,30	100,20	7,82	419,60
			42,80	66,07	192,51	1557,60								

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
8-й день														
ЗАВТРАК														
Ттк №3	Королевская ватрушка	200	77,81	29,81	36,92	550	0,013	0,00	0,03	0,00	9,6	7,87	0,4	39,33
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	15	58	0,01	5,2	0,00	0,00	6,8	3,6	0,90	4,4
	Батон нарезной	30	2,31	0,75	12,90	66,60	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	9,9	0,6	0,00
	Груши	120	0,50	0,50	12,80	57,70								
	Итого:	550	80,82	31,06	77,62	732,30	0,053	5,2	0,13	0,12	50,70	32,17	3,77	120,53
ОБЕД														
140	Суп картофельный с макар. изд. с мясом курицы	250	6,7	4,0	21,1	150	0,26	11,5	0,00	0,00	31,6	38,20	2,4	122,50
492	Плов с мясом курицы	200	16,52	14,25	43,54	413	0,06	0,00	0,00	0,00	14,8	25,80	28,0	148,0
515	Кукуруза консервированная	100	4,4	0,0	22,40	58	0,03	16,60	0,00	0,00	28,20	19,62	1,2	32,40
686	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,20	60,0	0,00	2,8	0,00	0,00	3,1	0,8	0,00	1,5
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,5	25,80	133,20	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	9,9	0,6	0,00
	Хлеб «Столичный»	30	0,9	0,09	9,6	46,80	0,00	0,00	0,00	0,00	5,4	6,0	0,87	0,00
	Итого:	840	33,44	19,84	137,64	861	0,35	47,10	0,01	0,00	116,90	121,92	33,77	368,20
			114,26	50,09	215,26	1593,30								

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
9-й день														
ЗАВТРАК														
160	Суп молочный с макаронами	250	7,0	7,9	24,7	141	0,08	1,6	0,01	0,00	153,8	20,7	0,4	129,9
97	Сыр порционный	30	6,9	8,7	0,0	108	0,00	0,00	0,04	0,12	2,0	0,00	0,00	25,8
	Батон нарезной	40	3,08	1,0	17,20	88,80	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	9,9	0,6	0,00
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,50	190	0,00	0,00	0,00	0,00	0,3	0,00	0,00	0,00
	Хлеб «Столичный»	40	1,2	0,12	12,80	62,40								
	Итого:	550	23,08	27,22	87,20	590,20	0,113	1,6	0,05	0,45	182,90	46,60	1,87	155,70
ОБЕД														
124	Рассольник « Ленинградский» с мясом курицы со сметаной	250	17,1	8,0	20,5	186	0,09	33,9	0,04	0,00	37,60	26,30	1,1	94,50
369	Рыба отварная	100	17,2	5,7	0,0	121	0,2	0,00	0,02	0,00	16,4	24,60	0,5	164,0
224	Рагу из овощей	200	4,2	9,6	20,40	187	0,03	6,7	0,00	0,00	23,3	13,3	4,7	23,3
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	31,40	124	0,00	0,00	0,00	0,00	0,3	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,5	25,80	133,20	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	9,9	0,6	0,00
	Хлеб «Столичный»	60	1,8	0,18	19,20	93,60	0,00	0,00	0,00	0,00	5,4	6,0	0,87	0,00
	Итого:	870	45,52	24,98	117,30	844,80	0,36	48,28	0,09	0,00	131,0	135,48	9,17	403,15
			68,60	47,70	204,50	1435								

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	Р
10-й день														
ЗАВТРАК														
302	Каша вязкая гречневая с маслом	250	7,5	11,62	38,75	300	0,19	1,2	0,02	3,0	121,1	26,9	1,35	232,06
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	0,01	2,6	0,02	0,00	240	28	0,1	180
	Батон нарезной	40	3,08	1,0	17,20	88,80	0,00	20,0	0,00	0,00	16,0	84,0	1,2	0,00
	Конфета	80	3,66	2,86	54,8	109	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	9,9	0,6	0,00
	Итого:	550	14,44	15,48	125,75	555,80	0,2	23,80	0,14	3,0	411,40	159,60	5,12	488,86
ОБЕД														
181	Уха с крупой	250	7,29	5,75	25,0	184,0	0,012	0,00	0,00	0,00	3,8	4,0	0,18	32,3
436	Жаркое из говядины	200	27,8	13,0	8,0	264	0,12	34,92	0,06	0,00	55,76	38,88	2,48	216,95
214	Капуста тушеная	100	2,5	4,76	10,7	94								
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	0,01	0,5	0,00	0,00	16,0	7,2	0,5	17,90
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,5	25,80	133,20	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	9,9	0,6	0,00
	Хлеб «Столичный»	60	1,8	0,18	19,20	93,60	0,00	0,00	0,00	0,00	5,4	6,0	0,87	0,00
	Итого:	870	44,21	25,19	103,70	826,80	0,142	52,02	0,6	0,00	116,06	85,60	5,83	299,55
			58,65	40,68	229,45	1382,60								