

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель

Аmineва Олеся

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

Сезон: **весенний**
 Категория: **Обучающиеся 11-18 лет**
 Диета:

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				День
			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	
	Обед														
0002	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,04				10	46,2	33,49	0	
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	50	3,3	0,6	17,05	87					17,5		23,5	1,9	
00077	Сметана	5	0,14	1	0,16	10		0,01	0,01		4,3	3	0,4	0,0	
C/295	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	0,01	0,13			25,13	13,86	15,89	0,1	
C/66	Суп из овощей	200	1,5	4,1	8,5	81	0,06	6,82			17,07	307,2	16,4	0	
C/38	Салат "Степной"	60	1	2,1	4	39	0,03	1,5			9,07		8,44	0,1	
C/00133	Плов из курицы (филе)		18,94	24,54	31,6	426	0,06	0,66	0,11		20,32	1,06	36,84	1,7	
	Всего	Обед	29,58	32,79	106,51	850	0,2	9,13	0,12		103,39	371,32	134,97	5,5	
	Всего в	день	32,79	106,51	850	850	0,2	9,13	0,12		103,39	371,32	134,97	5,5	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				День
			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	
	Обед														
C/53	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	200	1,7	4,8	12,3	104	0,06	5,36			9,03	287,8	13,49	0,0	
0002	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,04				10	46,2	33,49	0	
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	50	3,3	0,6	17,05	87					17,5		23,5	1,9	
00077	Сметана	5	0,14	1	0,16	10		0,01	0,01		4,3	3	0,4	0,0	
C/24	Салат из свеклы	60	0,8	4,9	4,8	66	0,01	0,75			13,76	614,55	7,47	0,1	
У/ТТК-4	Напиток витаминизированный Витоша	200			4,1	16	0,4	28	170	3,3	250		14		
Ш/ТТК60	Картофель тушеный	200	3,92	15,28	28,99	269	0,17	15,71			35,67	108,17	45,58	1,7	
ПТТК/7	котлеты рыбные	60	9,72	6,84	8,28	134	0,11	27,96			27,96			0,0	
	Всего	Обед	23,38	33,82	100,28	804	0,8	77,8	170,01	3,3	368,22	1 059,72	137,94	5,5	
	Всего в	день	33,82	100,28	804	804	0,8	77,8	170,01	3,3	368,22	1 059,72	137,94	5,5	

День 3

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
0002	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,04				10	46,2	33,49	0,5
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	50	3,3	0,6	17,05	87					17,5		23,5	1,95
00077	Сметана	5	0,14	1	0,16	10		0,01	0,01		4,3	3	0,4	0,01
Ш/0065	суп крестьянский с крупой	200	1,68	4,08	9,92	84	0,03	6,4			18,66		13,74	0,51
РБ/92	Жаркое по-домашнему	200	21,07	31,2	18	348	0,16	8,36			24,03			3,81
РБ/266	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13			0,01
Ш/0140	Капуста тушеная	60	1,3	1,63	5,67	42	0,02	9,89			31,03	20,2	11,78	0,46
Всего		Обед	31,39	38,93	85,3	724	0,26	24,66	0,01		105,65	69,4	82,92	7,25
Всего в		день	38,93	85,3	724	0,26	24,66	0,01			105,65	69,4	82,92	7,25

День 4

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
0002	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,04				10	46,2	33,49	0,5
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	50	3,3	0,6	17,05	87					17,5		23,5	1,95
С/55	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	9,69	24,16	63,24	509	0,22	43,89			175,65	245,57	105,56	5,51
Ш/0175	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	8,06	4,63	51,62	227	0,26		0,01		19,25	225,21	150,33	6,23
У/ТТК-7	Огурец соленый (порциями)	25	0,23	0,03	0,71	4	0,01	1,2			6,08	10,97	3,65	0,16
РБ/0091	гуляш из отварного мяса	80	22,72	24,96	5,92	339	0,07	1,76			19,54			3,14
РБ/266	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13			0,01
Всего		Обед	47,9	54,8	173,04	1 318	0,61	46,85	0,01		248,15	527,95	316,53	17,5
Всего в		день	54,8	173,04	1 318	0,61	46,85	0,01			248,15	527,95	316,53	17,5

День 5

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
Я/92	Бефстроганов из отварного мяса	80	11,84	11,2	2,48	158	0,03	0,14	0,02		8,02	93,44	16,48	1,73
0002	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,04				10	46,2	33,49	0,5
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	50	3,3	0,6	17,05	87					17,5		23,5	1,95
С/67	Свекольник	200	1,8	4,1	11,9	95	0,04	3,99			26,78	0,84	22,37	1,12
Ш/047	Икра морковная	80	1,3	5,7	6,6	83	0,03	2,43			18,49	56	23,68	0,61
Ш/178	каша ячневая рассыпчатая	180/5	5,8	4,8	36,3	215	0,13				46,17		27,9	1,03
РБ/268	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,04	6,2	25		1,12			2,63	0,08		
Всего		Обед	27,97	26,84	105,13	781	0,28	7,68	0,02		129,59	196,56	147,43	6,94
Всего в		день	26,84	105,13	781	0,28	7,68	0,02			129,59	196,56	147,43	6,94

День 6

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
--------	--------------------------------	-------	----------------------	--	--	------	---------------	--	--	--	---------------------------	--	--	--

1	2	порции	Б	Ж	У	7	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
Ш/0136	Картофель отварной с маслом	180/4	3,5	3,9	26,5	159	0,15	7,29	0,02		16,88	56,3	37,73	1,48
0002	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,04				10	46,2	33,49	0,5
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	50	3,3	0,6	17,05	87					17,5		23,5	1,95
С/24	Салат из свеклы	60	0,8	4,9	4,8	66	0,01	0,75			13,76	614,55	7,47	0,48
Я/ТТК57	Сок фруктовый	200	0,74		20,56	86	0,01	1,6			21,12	19,14	10,44	2,61
ПТТК/4	голубцы ленивые	60	6,32	10,64	6,82	149	0,01	17,06	0,02		32,18	9,67	16,41	0,73
Ш/059	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2	15,04	89	0,06	5,28			10,7	53,32	16,42	0,69
Всего		Обед	20,62	22,44	115,37	754	0,29	31,98	0,04		122,14	799,18	145,46	8,44
Всего в		день	22,44	115,37	754	0,29	31,98	0,04			122,14	799,18	145,46	8,44

День 7

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
0002	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,04				10	46,2	33,49	0,5
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	50	3,3	0,6	17,05	87					17,5		23,5	1,95
С/295	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	0,01	0,13			25,13	13,86	15,89	0,52
Ш/051	Маринад овощной без томата	80	0,9	7,1	7,9	99	0,03	1,76			19,1		22,62	0,48
Ш/0212	Макаронные изделия отварные	180/5	6,6	4,7	39,4	230	0,07		0,03		11,31	57,31	9,07	0,92
Я/062	суп картофельный с бобовыми и гречками	200	5,63	3,88	21,88	152	0,16	3,51			23,37		28,75	1,67
ПТТК/31	Фрикадельки "Семеро с ложкой"	60/40	9,81	7,28	5,96	128	0,01	2,52	0,01		5,58	6,68	3,32	0,31
Всего		Обед	30,94	24,01	137,39	903	0,33	7,92	0,04		111,99	124,05	136,64	6,35
Всего в		день	24,01	137,39	903	0,33	7,92	0,04			111,99	124,05	136,64	6,35

День 8

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
0002	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,04				10	46,2	33,49	0,5
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	50	3,3	0,6	17,05	87					17,5		23,5	1,95
00077	Сметана	10	0,28	2	0,32	20		0,03	0,02		8,6	6	0,8	0,02
С/52	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,33	4,27	6,8	75	0,04	9,6			25,45		15,28	0,56
С/24	Салат из свеклы	60	0,8	4,9	4,8	66	0,01	0,75			13,76	614,55	7,47	0,48
Ш/0175	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	8,06	4,63	51,62	227	0,26		0,01		19,25	225,21	150,33	6,23
У/ТТК-4	Напиток витаминизированный Витоша	200			4,1	16	0,4	28	170	3,3	250		14	
ТПФ/511	Биточки из мяса цыпленка (2 вариант)	60	13,5	11	10,8	154					3,4		6,08	0,4
Всего		Обед	31,07	27,8	120,09	763	0,76	38,38	170,03	3,3	347,96	891,96	250,96	10,14
Всего в		день	27,8	120,09	763	0,76	38,38	170,03	3,3		347,96	891,96	250,96	10,14

День 9

№ 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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
0002	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,04				10	46,2	33,49	0,5
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	50	3,3	0,6	17,05	87					17,5		23,5	1,95
С/55	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	9,69	24,16	63,24	509	0,22	43,89			175,65	245,57	105,56	5,51
П/041	салат "Студенческий"	80	2,88	8,4	6,64	114	0,07	4,18			15,45		17,18	0,68
РБ/266	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13			0,01
ПФ/71	усбосмак	100	9,09	15,21	32,66	303		5,94			19,9		19,92	1,12
ЯТК/1	говядина для супа	15	4,7	0,9		62				0,1	1,38	22,1	26,6	0,4
Всего		Обед	33,56	49,69	154,09	1 227	0,34	54,01		0,1	240,01	313,87	226,25	10,17
Всего в			день	49,69	154,09	1 227	0,34	54,01		0,1	240,01	313,87	226,25	10,17

День 10

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
0002	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,04				10	46,2	33,49	0,5
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	50	3,3	0,6	17,05	87					17,5		23,5	1,95
Я/ТТК57	Сок фруктовый	200	0,74		20,56	86	0,01	1,6			21,12	19,14	10,44	2,61
У/ТТК-7	Огурец соленый (порциями)	60	0,55	0,07	1,7	10	0,02	2,88			14,59	26,33	8,76	0,38
Ш/ТТК06	Рагу из птицы (филе)	70/150	18,43	19,68	19,14	328	0,15	11,18	0,04		37,43	199,74	42,59	2,37
Ш/059	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2	15,04	89	0,06	5,28			10,7	53,32	16,42	0,69
Всего		Обед	28,98	22,75	98,09	717	0,29	20,94	0,04		111,34	344,73	135,21	8,5
Всего в			день	22,75	98,09	717	0,29	20,94	0,04		111,34	344,73	135,21	8,5
Итого			305,39	333,87	1 195,2	8 838	4,13	319,34	340,32	6,7	1 888,43	4 698,74	1 714,3	86,8
Среднее за период			30,54	33,39	119,53	884	0,41	31,93	34,03	0,67	188,84	469,87	171,43	8,68