

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

**Категория: Дети 11-18 (5-11 классы)
1-ая неделя/Понедельник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
175	Каша молочная вязкая "Дружба"	200	5,56	5,00	30,60	218	20	0,09	0,52	0,05	165,88	113,44	31,68	134,28	0,65	0,01
382	Какао с молоком	180	2,78	2,82	12,64	87	10	0,03	0,47	0,05	134,52	96,07	13,95	80,73	0,30	0,01
15	Сыр твердый	20	5,20	5,30	0,00	80	30	0,00	0,15	0,00	0,00	208,00	10,67	93,96	0,21	0,00
338	Хлеб йодированный	50	3,80	1,40	25,75	131		0,14	0,00	0,00	121,50	21,50	38,50	132,00	2,50	0,04
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,38	0,35	13,41	52		0,02	66,00	0,00	278,00	14,08	7,83	9,57	1,91	0,00
Всего в Завтрак		550	17,72	14,87	82,40	568	60	0,28	67,14	0,10	699,90	453,09	102,63	450,53	5,57	0,06
Всего в день			17,72	14,87	82,40	568	60	0,28	67,14	0,10	699,90	453,09	102,63	450,53	5,57	0,06

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
70	Салат из белокочанной капусты с огурцами	60	0,89	1,06	2,39	23		0,01	20,50	0,00	100,35	27,52	9,18	19,74	0,38	0,00
270	Котлета Московская в томатном соусе	50/10	6,02	13,40	4,70	167	110	0,05	0,10	0,00	113,95	10,84	14,46	76,66	1,01	0,00
312	Пюре картофельное	180	2,93	4,66	22,90	145	20	0,13	12,32	0,00	727,25	18,39	31,07	79,07	1,24	0,01
	Хлеб йодированный	50	3,80	1,40	25,75	131		0,14	0,00	0,00	121,50	21,50	38,50	132,00	2,50	0,04
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,03	14,64	55		0,00	0,02	0,00	12,85	4,58	1,91	3,58	0,40	0,00
Всего в Завтрак		550	13,73	20,55	70,38	521	130	0,33	32,94	0,00	1 075,90	82,83	95,12	311,04	5,53	0,05
Всего в день			13,73	20,55	70,38	521	130	0,33	32,94	0,00	1 075,90	82,83	95,12	311,04	5,53	0,05

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			А рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I		
			4	5	6	7	8	9												10	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
Завтрак																					
225	Лапшевник с творогом с повидлом	180/20	14,69	12,89	35,26	316	50	0,07	0,12	0,00	136,84	100,97	19,21	162,47	1,03	0,00					
377	Чай с лимоном	200/10	0,07	0,01	17,07	70		0,01	1,54	0,00	23,41	7,57	2,87	5,06	0,39	0,00					
338	Хлеб йодированный	40	3,04	1,10	20,60	105		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,30					
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,38	0,35	13,41	52		0,02	66,00	0,00	278,00	14,08	7,83	9,57	1,91	0,00					
Всего в Завтрак		550	18,18	14,35	86,34	543	50	0,21	67,66	0,00	535,45	139,82	60,71	282,70	5,33	0,30					
Всего в день			18,18	14,35	86,34	543	50	0,21	67,66	0,00	535,45	139,82	60,71	282,70	5,33	0,30					

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			А рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I		
			4	5	6	7	8	9												10	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
Завтрак																					
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,58	1,79	3,42	32		0,01	5,76	0,00	66,45	17,09	5,83	10,42	0,21	0,00					
229	Рыба (минтай), тушенная в томате с овощами	50/50	9,62	3,14	3,45	129	10	0,06	1,84	0,00	283,37	38,93	38,24	142,38	0,73	0,08					
304	Рис отварной	180	4,23	2,21	41,61	203	10	0,04	0,00	0,00	53,67	8,77	28,08	84,06	0,59	0,00					
379	Кофейный напиток	180	0,00	0,00	4,09	20		0,00	0,00	0,00	0,14	0,08	0,00	0,00	0,01	0,00					
	Хлеб йодированный	50	3,80	1,40	25,75	131		0,14	0,00	0,00	121,50	21,50	38,50	132,00	2,50	0,04					
Всего в Завтрак		570	18,23	8,54	78,32	515	20	0,25	7,60	0,00	525,12	86,37	110,64	368,87	4,04	0,12					
Всего в день			18,23	8,54	78,32	515	20	0,25	7,60	0,00	525,12	86,37	110,64	368,87	4,04	0,12					

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А рет.экв	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
43	Салат овощной	60	0,81	1,62	2,78	29		0,01	6,63	0,00	88,26	20,63	8,25	16,16	0,38	0,00
279	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	70/20	11,18	13,24	10,14	165	10	0,04	0,98	0,00	223,05	42,22	42,86	111,88	0,84	0,00
309	Макаронные изделия отварные	180	5,98	2,24	38,71	199	10	0,07	0,00	0,00	62,88	17,06	8,88	46,71	0,90	0,00
376	Чай с сахаром	180	0,09	0,03	14,64	55		0,00	0,02	0,00	12,85	4,58	1,91	3,58	0,40	0,00
	Хлеб йодированный	40	3,04	1,10	20,60	105		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03
	Всего в Завтрак	550	21,10	18,23	86,87	553	20	0,23	7,63	0,00	484,24	101,68	92,70	283,93	4,52	0,03
	Всего в день	21,10	18,23	86,87	553	20	0,23	7,63	0,00	484,24	101,68	92,70	283,93	4,52	0,03	0,03

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	73	10	0,03	0,00	0,00	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,00
309	Макаронные изделия отварные	180	5,98	2,24	38,71	199	10	0,07	0,00	0,00	62,88	17,06	8,88	46,71	0,90	0,00
377	Икра кабачковая	60	0,25	1,00	1,63	53		0,00	1,40	0,00	157,50	18,03	6,50	16,10	0,30	0,00
	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	16,83	69		0,00	1,08	0,00	23,70	6,74	2,58	4,62	0,41	0,00
	Хлеб йодированный	70	6,08	2,20	41,20	210		0,22	0,00	0,00	194,40	34,40	61,60	211,20	4,00	0,06
	Всего в Завтрак	557	17,46	10,05	98,65	604	20	0,32	2,48	0,00	494,48	98,23	84,36	355,43	6,61	0,06
	Всего в день	17,46	10,05	98,65	604	20	0,32	2,48	0,00	494,48	98,23	84,36	355,43	6,61	0,06	

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
20	Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом	60	0,36	2,68	1,13	30		0,01	1,90	0,00	67,05	12,32	5,94	17,36	0,27	0,00
282	Оладьи из печени	70	14,01	10,91	2,99	166	60	0,27	7,20	0,00	188,36	19,87	19,77	180,61	11,01	0,00
312	Пюре картофельное	180	2,93	4,66	22,90	145	20	0,13	12,32	0,00	727,25	18,39	31,07	79,07	1,24	0,01
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,03	14,64	55		0,00	0,02	0,00	12,85	4,58	1,91	3,58	0,40	0,00
	Хлеб йодированный	50	3,80	1,38	25,75	131		0,14	0,00	0,00	121,50	21,50	38,50	132,00	2,50	0,04
	Всего в Завтрак	560	21,19	19,66	67,41	527	80	0,55	21,44	0,00	1 117,01	76,66	97,19	412,61	15,43	0,05
	Всего в день	21,19	19,66	67,41	527	80	0,55	21,44	0,00	1 117,01	76,66	97,19	412,61	15,43	0,05	

2-ая неделя/Среда

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А рет.экв	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
173	Каша манная молочная вязкая	200	6,90	4,73	41,73	238	20	0,08	0,52	0,00	169,91	117,21	19,34	111,67	0,50	0,00
382	Какао с молоком	180	2,78	2,82	12,64	87	10	0,03	0,47	0,05	134,52	96,07	13,95	80,73	0,30	0,01
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,80	0,10	72	50	0,00	0,00	0,00	2,30	1,80	0,04	2,60	0,01	0,00
338	Хлеб йодированный	60	4,56	1,65	30,90	158		0,17	0,00	0,00	145,80	25,80	46,20	158,40	3,00	0,05
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,38	0,35	13,41	52		0,02	66,00	0,00	278,00	14,08	7,83	9,57	1,91	0,00
	Всего в Завтрак	550	14,69	17,35	98,78	607	80	0,30	66,99	0,05	730,53	254,96	87,36	362,97	5,72	0,06
	Всего в день	14,69	17,35	98,78	607	80	0,30	66,99	0,05	730,53	254,96	87,36	362,97	5,72	0,06	

2-ая неделя/Четверг

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А рет.экв	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
188	Запеканка рисовая с творогом и молочным соусом	150/50	8,68	8,34	45,40	291	20	0,04	0,12	0,14	105,53	71,31	29,41	139,63	0,76	0,00
379	Кофейный напиток	200	0,26	0,26	9,35	41		0,00	0,00	0,00	0,25	0,18	0,00	0,00	0,03	0,00
338	Хлеб йодированный	50	3,80	1,40	25,75	131		0,14	0,00	0,00	121,50	21,50	38,50	132,00	2,50	0,04
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,38	0,35	13,41	52		0,02	66,00	0,00	278,00	14,08	7,83	9,57	1,91	0,00
	Всего в Завтрак	550	13,12	10,35	93,91	515	20	0,20	66,12	0,14	505,28	107,07	75,74	281,20	5,19	0,04
	Всего в день	13,12	10,35	93,91	515	20	0,20	66,12	0,14	505,28	107,07	75,74	281,20	5,19	0,04	

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

Категория: Дети 12 и старше (5-11 классы)

1-ая неделя/Понедельник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						ККАЛ	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б			У				А рет.экв	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I				
			4	5	6	7	8	9												10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
Обед																							
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,64	2,57	18,96	110	0,09	6,60	0,00	475,98	21,96	21,31	55,25	0,91	0,00								
294	Тефтели в томатном соусе	70/20	11,18	13,24	10,14	165	10	0,04	0,00	223,05	42,22	42,86	111,88	0,84	0,00								
303	Каша гречневая вязкая	180	5,13	2,90	24,43	160	10	0,14	0,00	136,80	11,87	75,41	112,54	2,55	0,00								
	Салат овощной	40	0,65	1,29	2,23	24	0,01	5,31	0,00	70,61	16,50	6,60	12,93	0,30	0,00								
	Хлеб пшеничный	50	3,52	0,43	22,22	107	0,03	0,00	0,00	48,28	6,56	4,82	25,71	0,37	0,00								
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,03	14,64	55	0,00	0,02	0,00	12,85	4,58	1,91	3,58	0,40	0,00								
Всего в Обед			810	23,21	20,46	621	20	0,31	12,91	0,00	967,57	103,69	152,90	321,89	5,37	0,00							
Всего в день			23,21	20,46	92,62	621	20	0,31	12,91	0,00	967,57	103,69	152,90	321,89	5,37	0,00							

1-ая неделя/Вторник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						ККАЛ	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б			У				А рет.экв	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I				
			4	5	6	7	8	9												10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
Обед																							
101	Суп с крупой рисовой и картофелем	250	2,32	2,56	19,11	109	0,09	6,60	0,00	473,64	19,38	24,17	60,73	0,84	0,00								
294	Печень, тушенная в сметанном соусе	50/50	14,60	7,67	5,26	148	70	0,27	0,00	194,14	25,92	18,10	179,19	10,98	0,00								
309	Макаронные изделия отварные	180	5,98	2,24	38,71	199	10	0,07	0,00	62,88	17,06	8,88	46,71	0,90	0,00								
45	Свекла отварная	40	0,57	0,04	3,32	16	0,01	1,60	0,00	115,20	13,03	7,65	14,97	0,49	0,00								
	Хлеб пшеничный	50	3,52	0,43	22,22	107	0,03	0,00	0,00	48,28	6,56	4,82	25,71	0,37	0,00								
349	Сок витаминизированный	180	0,00	0,00	21,29	86	0,02	3,60	0,00	216,00	12,60	7,20	12,60	2,52	0,04								
Всего в Обед			800	26,99	12,94	665	80	0,49	19,03	0,00	1 110,15	94,54	70,82	339,91	16,10	0,04							
Всего в день			26,99	12,94	109,91	665	80	0,49	19,03	0,00	1 110,15	94,54	70,82	339,91	16,10	0,04							

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	
																	4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Обед																	
108	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	6,29	11,70	111	10	0,04	7,95	0,00	340,76	46,68	21,45	47,28	1,04	0,00	
270	Котлета Московская с томатным соусом	60/30	7,36	15,65	6,15	195	140	0,06	0,18	0,01	141,47	14,80	17,72	93,66	1,23	0,00	
303	Каша вязкая пшеничная	180	4,89	2,16	25,73	142	10	0,10	0,00	0,00	0,53	3,62	0,20	102,72	1,75	0,00	
53	Салат "Ералаш"	50	0,78	2,70	3,64	43		0,01	1,61	0,00	63,46	17,76	11,78	22,41	0,43	0,00	
	Хлеб пшеничный	50	3,52	0,43	22,22	107		0,03	0,00	0,00	48,28	6,56	4,82	25,71	0,37	0,00	
349	Компот из смеси сухофруктов + витамин С	180	0,51	0,00	21,18	87	110	0,01	0,36	0,00	368,15	18,45	14,41	30,07	0,51	0,00	
	Всего в Обед	805	18,99	27,23	90,62	685	270	0,25	10,10	0,01	962,65	107,87	70,37	321,85	5,32	0,01	
	Всего в день		18,99	27,23	90,62	685	270	0,25	10,10	0,01	962,65	107,87	70,37	321,85	5,32	0,01	

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	
																	4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Обед																	
101	Суп с крупой пшениной и картофелем	250	2,21	2,62	15,64	95		0,09	6,60	0,00	474,19	19,86	23,43	57,81	0,88	0,00	
261	Жаркое по-домашнему	250	20,43	18,15	22,50	309	310	0,24	13,25	0,00	988,80	24,01	54,04	226,36	2,82	0,01	
75	Икра свекольная	50	0,88	3,40	5,40	55		0,00	2,78	0,00	169,72	19,02	10,77	21,75	0,67	0,00	
	Хлеб пшеничный	50	3,52	0,43	22,22	107		0,03	0,00	0,00	48,28	6,56	4,82	25,71	0,37	0,00	
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,03	14,64	55		0,00	0,02	0,00	12,85	4,58	1,91	3,58	0,40	0,00	
	Всего в Обед	800	27,13	24,63	80,40	621	310	0,36	22,65	0,00	1 693,84	74,03	94,97	335,21	5,14	0,01	
	Всего в день		27,13	24,63	80,40	621	310	0,36	22,65	0,00	1 693,84	74,03	94,97	335,21	5,14	0,01	

1-ая неделя/Пятница

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						ККАЛ	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У			А рет.эвк	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I				
			4	5	6	7	8	9												10	11	12	13
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
Обед																							
88	Солянка домашняя со сметаной	250/5	6,22	13,66	8,59	182	10	0,05	4,55	0,00	397,36	36,63	19,69	94,26	1,37	0,00							
255	Печень по-строгановски	50/50	14,96	11,70	3,69	180	70	0,27	7,66	0,00	254,85	23,91	19,11	186,74	11,43	0,00							
303	Каша гречневая вязкая	180	5,13	2,90	24,43	160	10	0,14	0,00	0,00	136,80	11,87	75,41	112,54	2,55	0,00							
20	Салат капустный с луком и маслом	50	0,73	2,24	2,84	34		0,01	8,77	0,00	81,54	22,45	7,37	15,81	0,30	0,00							
	Хлеб пшеничный	50	3,52	0,43	22,22	107		0,03	0,00	0,00	48,28	6,56	4,82	25,71	0,37	0,00							
349	Компот из смеси сухофруктов + витамин С	200	0,56	0,00	23,54	96	120	0,01	0,40	0,00	409,05	20,50	16,01	33,41	0,56	0,00							
	Всего в Обед	835	31,12	30,93	85,31	759	210	0,51	21,38	0,00	1 327,88	121,92	142,40	468,47	16,58	0,00							
	Всего в день		31,12	30,93	85,31	759	210	0,51	21,38	0,00	1 327,88	121,92	142,40	468,47	16,58	0,00							

2-ая неделя/Понедельник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						ККАЛ	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У			А рет.эвк	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I				
			4	5	6	7	8	9												10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
Обед																							
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,71	4,56	8,24	81		0,06	12,18	0,00	309,38	39,25	18,40	39,05	0,71	0,00							
280	Фрикадельки в соусе	60/20	8,63	11,55	10,56	183	20	0,04	0,14	0,00	187,70	34,70	13,49	85,19	5,24	0,00							
303	Каша вязкая пшеничная	180	4,91	5,63	28,44	184	20	0,14	0,00	0,00	96,56	17,52	32,86	92,64	1,11	0,00							
10	Салат с зеленым горошком	30	0,83	1,37	1,68	22		0,02	1,14	0,00	28,22	5,02	5,21	15,37	0,17	0,00							
	Хлеб пшеничный	60	4,23	0,52	26,67	128		0,04	0,00	0,00	57,94	7,87	5,78	30,85	0,44	0,00							
376	Сок витаминизированный	200	0,00	0,00	23,66	96		0,02	4,00	0,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,04							
	Всего в Обед	800	20,31	23,63	99,25	694	40	0,32	17,46	0,00	919,80	118,36	83,74	277,10	10,47	0,04							
	Всего в день		20,31	23,63	99,25	694	40	0,32	17,46	0,00	919,80	118,36	83,74	277,10	10,47	0,04							

