

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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	12	13	14	15	16
<b>Обед (многодетные семьи)</b>														
95	Суп с рыбными консервами и зеленью	200/1	16,40	18,72	3,20	102,00	2,06	9,00	7,69	0,20	4,80	3,90	15,00	1,00
496	Котлеты из филе птицы	50	14,00	10,00	13,60	184,00	0,10	13,00	21,00	0,10	2,20	3,90	23,00	8,00
516	Макароны отварные	100	3,96	0,93	25,49	152,00	0,10	0,00	2,30	1,20	9,60	4,20	7,70	1,00
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	55,00	0,06	0,20	2,40	1,60	5,00	5,90	4,00	1,00
	Хлеб	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
<b>Итого:</b>			<b>37,86</b>	<b>30,25</b>	<b>86,29</b>	<b>631,60</b>	<b>2,38</b>	<b>22,30</b>	<b>33,71</b>	<b>4,40</b>	<b>42,60</b>	<b>27,40</b>	<b>52,50</b>	<b>13,00</b>

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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	12	13	14	15	16
<b>Обед (многодетные семьи)</b>														
132	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	200/10/1	2,40	3,60	16,08	108,00	0,36	6,00	12,20	2,30	4,30	4,60	1,00	1,20
	Овощи свежие	20	0,36	0,00	6,20	24,60	2,00	6,00	10,00	1,50	2,00	5,00	13,00	0,80
437	Гуляш	30/30	16,60	2,30	6,40	129,00	0,10	13,00	21,00	0,10	2,20	3,90	23,00	8,00
508	Каша гречневая	100	8,70	7,80	42,60	202,00	0,10	0,00	23,60	1,20	3,00	5,50	18,00	0,00
685	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	14,00	55,00	0,06	21,00	0,20	1,30	11,00	9,50	2,80	2,00
	Хлеб	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
Итого:			31,8	14,3	115,28	657,2	2,68	46,1	67,32	7,7	43,5	38	60,6	14

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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	12	13	14	15	16
<b>Обед (многодетные семьи)</b>														
111	Борщ "Сибирский" со сметаной и зеленью	200/10/1	1,60	4,16	10,48	184,80	0,10	6,10	26,00	2,60	3,00	5,90	6,00	12,00
	Овощи свежие	20	0,36	0,00	6,20	24,60	2,00	6,00	10,00	1,50	2,00	5,00	13,00	0,80
451	Биточки из говядины в сметанно-томатном соусе	50/30	6,55	8,25	5,80	122,00	2,30	10,00	7,40	2,37	6,20	6,52	5,90	0,74
511	Рис отварной	100	3,15	6,45	19,1	152,00	0,10	0,00	28,30	1,20	9,60	4,24	7,70	1,00
699	Напиток лимонный	200	0,20	0,00	3,60	93,00	0,06	13,00	2,00	1,60	2,10	3,00	4,00	1,00
	Хлеб	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
Итого:			15,16	19,46	75,18	715,00	4,62	35,20	74,02	10,57	43,90	34,16	39,40	5,54

День: четверг  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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	12	13	14	15	16
<b>Обед (многодетные семьи)</b>														
124	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/10/1	1,60	3,44	8,00	84,80	0,20	14,00	1,00	2,10	2,90	4,80	3,40	2,00
49	Салат из моркови и яблок	50	0,36	0,00	6,20	35,10	2,30	1,20	3,60	0,10	3,00	0,40	0,10	0,60
505	Кнели из цыплят	50	12,30	10,2	6,80	128,00	3,60	0,59	2,30	7,50	6,32	8,10	1,90	0,55
516	Макароны отварные	100	3,96	0,93	25,49	152,00	0,10	0,00	2,30	1,20	9,60	4,20	7,70	1,00
648	Кисель из концентрата	200	0,20	3,20	24,00	118,00	0,06	0,20	2,40	1,60	5,00	5,90	4,00	1,00
	Хлеб	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
Итого:			21,72	18,37	100,49	656,50	6,32	16,09	11,92	13,80	47,82	32,90	19,90	7,15

День: пятница  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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	12	13	14	15	16
<b>Обед (многодетные семьи)</b>														
143	Суп с макаронными изделиями, картофелем и зеленью	200/1	3,12	4,32	12,00	104,80	0,00	14,00	1,00	0,20	29,00	8,40	3,40	2,00
	Огурец консервированный	20	0,36	0,00	6,20	16,20	2,30	1,20	3,60	0,10	3,00	0,40	0,10	0,60
442	Говядина в кисло-сладком соусе	30/30	4,62	7,40	12,00	126,00	0,10	13,00	2,10	0,10	2,20	3,90	2,30	8,00
520	Пюре картофельное	100	3,15	6,45	21,9	109,00	0,10	0,00	28,30	1,20	9,60	4,24	7,70	1,00
685	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	14,00	55,00	0,06	21,00	0,20	1,30	11,00	9,50	2,80	2,00
	Хлеб	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00

Итого:		14,95	18,77	96,10	549,60	2,62	49,30	35,52	4,20	75,80	35,94	19,10	15,60
--------	--	-------	-------	-------	--------	------	-------	-------	------	-------	-------	-------	-------

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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	12	13	14	15	16
<b>Обед (многодетные семьи)</b>														
139	Суп картофельный с бобовыми и зеленью	200/1	4,96	4,48	17,84	133,60	0,10	20,00	1,00	0,20	29,00	4,80	30,00	1,00
	Овощи свежие	20	0,36	0	6,20	24,60	2,00	6,00	10,00	1,50	2,00	5,00	1,00	3,00
433	Мясо тушеное	40/40	14,20	5,90	3,10	113,00	0,10	13,00	21,00	0,10	2,20	3,90	23,00	8,00
508	Каша гречневая	100	8,70	7,80	42,60	202,00	0,10	0,00	23,60	1,20	3,00	5,50	18,00	0,00
638	Компот из изюма	200	0,20	0,20	15,00	110,00	1,00	0,70	1,00	2,00	0,80	1,00	0,40	1,00
	Хлеб	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	2,10	9,50	2,80	2,00
<b>Итого:</b>			<b>31,72</b>	<b>18,98</b>	<b>114,74</b>	<b>721,80</b>	<b>3,36</b>	<b>39,80</b>	<b>56,92</b>	<b>6,30</b>	<b>39,10</b>	<b>29,70</b>	<b>75,20</b>	<b>15,00</b>

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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	12	13	14	15	16
<b>Обед (многодетные семьи)</b>														
110	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной и зеленью	200/10/1	1,60	4,16	10,48	84,80	0,10	6,10	26,00	2,60	3,00	5,90	6,00	12,00
	Кукуруза консервированная	20	0,80	0,02	4,10	15,20	2,30	1,20	23,60	0,10	3,00	0,10	6,60	0,40
496	Котлеты из филе птицы	60	13,60	10,00	16,80	196,00	0,10	13,00	21,00	0,10	2,20	3,90	23,00	8,00
516	Макароны отварные	100	3,96	0,93	25,49	152,00	0,10	0,00	2,30	1,20	9,60	4,20	7,70	1,00
699	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	14,00	93,00	0,06	23,00	2,40	1,60	5,00	5,90	4,00	1,00
	Хлеб	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
Итого:			23,36	15,71	100,87	679,60	2,72	43,40	75,62	6,90	43,80	29,50	50,10	12,40

День: среда  
Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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	12	13	14	15	16
<b>Обед (многодетные семьи)</b>														
135	Суп из овощей со сметаной и зеленью	200/10/1	2,40	3,60	6,80	87,00	0,36	6,00	12,20	2,30	4,30	4,60	1,00	1,20
	Овощи свежие	20/20	0,36	0	6,20	24,60	2,00	6,00	10,00	1,50	2,00	5,00	1,00	3,00
371	Рыба отварная	50	12,70	3,70	6,50	107,00	0,10	13,00	2,10	0,10	2,20	3,90	2,30	8,00
520	Пюре картофельное	100	3,15	6,45	21,9	109,00	0,10	0,00	28,30	1,20	9,60	4,24	7,70	1,00
631	Компот из яблок	200	0,20	0,00	23,60	142,00	0,12	1,60	6,10	0,10	2,60	10,00	11,40	0,40
	Хлеб	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
Итого:			22,11	14,35	95,00	608,20	2,74	26,70	59,02	6,50	41,70	37,24	26,20	15,60

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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	12	13	14	15	16
<b>Обед (многодетные семьи)</b>														
139	Суп картофельный с бобовыми и зеленью	200/1	4,96	4,48	17,84	133,60	0,10	20,00	1,00	0,20	29,00	4,80	30,00	1,00
	Овощи свежие	20	0,36	0	6,20	22,60	2,00	6,00	10,00	1,50	2,00	5,00	1,00	3,00
423	Бефстроганов	30/25	11,20	2,60	6,80	107,30	2,10	13,00	0,20	0,10	2,20	3,90	23,00	8,00
511	Рис отварной	100	3,15	6,45	19,1	152,00	0,10	0,00	28,30	1,20	9,60	4,24	7,70	1,00
686	Чай с лимоном	200/7	0,40	0,00	14,00	60,00	0,06	21,00	0,20	1,30	11,00	9,50	2,80	2,00
	Хлеб	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
Итого:			23,37	14,13	93,94	614,10	4,42	60,10	40,02	5,60	74,80	36,94	67,30	17,00



День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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	12	13	14	15	16
<b>Обед (многодетные семьи)</b>														
140	Суп с макаронными изделиями и зеленью	200/1	3,12	4,32	13,36	104,80	0,00	14,00	1,00	0,20	29,00	8,40	3,40	2,00
45	Салат из квашенной капусты	50	0,66	3	4,20	40,60	2,00	6,00	10,00	1,50	2,00	5,00	1,00	3,00
503	Суфле из цыплят	55	10,83	8,25	2,14	127,60	3,60	0,59	2,30	7,50	6,32	8,10	1,90	0,55
516	Макароны отварные	100	3,96	0,93	25,49	152,00	0,10	0,00	2,30	1,20	9,60	4,20	7,70	1,00
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	35,40	124,00	0,06	12,00	2,40	1,60	5,00	5,90	4,00	1,00
	Хлеб	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
Итого:			22,27	17,10	110,59	687,60	5,82	32,69	18,32	13,30	72,92	41,10	20,80	9,55