

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
	Завтрак													
101	Икра кабачковая	50	1,00	0,50	6,00	48,00	0,00	6,00	10,00	1,50	2,00	5,00	3,00	0,80
496	Котлета из филе цыплят	60	20,40	4,80	0,40	130,00								
332	Макароны отварные	180	3,96	9,00	25,50	264,50	0,05	0,59	2,30	0,30	7,50	6,32	0,55	8,10
634	Компот из вишни	200	0,20	0,00	3,60	140,00	0,08	1,60	1,60	1,10	2,50	10,00	11,40	4,00
	Хлеб	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	2,60	0,30	1,30	2,10	5,90	2,80	2,00
Итого:														14,90

День: вторник

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
	Завтрак													
	Овощи свежие	60	0,36	0,00	6,20	45,00	0,00	6,00	10,00	1,50	20,00	5,00	13,00	0,80
441	Говядина тушенная с черносливом	40/40	15,30	5,80	9,90	154,00	0,05	0,59	2,30	0,30	7,50	6,32	8,10	0,55
508	Каша гречневая	180	8,70	7,80	42,60	334,80	0,20	17,00	3,56	0,20	5,10	8,30	2,40	16,00
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	55,00	0,10	12,00	2,36	1,20	3,00	5,50	0,18	0,60
	Хлеб	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	2,60	0,30	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
Итого:			27,86	14,20	102,70	727,40	0,41	38,19	18,52	4,50	56,60	34,62	26,48	19,95

День: среда

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
	Завтрак													
45	Салат из квашенной капусты	50	0,46	3,60	5,80	50,40	2,30	10,00	0,86	0,10	3,00	0,10	6,60	0,40
369	Рыба отварная	60	17,80	5,20	0,00	178,00	0,50	0,59	2,30	0,30	7,50	6,32	0,55	8,10
520	Пюре картофельное	180	3,78	7,70	26,20	196,20	0,13	0,30	18,86	3,50	10,00	4,20	9,53	3,33

638	Компот из кураги	200	0,20	0,00	3,60	140,00	0,06	3,20	2,00	1,60	0,30	2,40	4,00	1,00
	Хлеб	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	2,60	0,30	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
Итого:			25,54	17,10	65,60	703,20	3,05	16,69	24,32	6,80	41,80	22,52	23,48	14,83

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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16
	Завтрак													
	Кукуруза консервированная	30	0,36	0,00	6,20	24,60	0,00	6,00	10,00	1,50	20,00	5,00	13,00	0,80
503	Суфле из цыплят	65	13,00	10,15	2,60	156,00	0,05	0,59	2,30	0,30	7,50	6,32	0,55	8,10
332	Макароны отварные	180	3,90	9,00	25,50	264,50	0,20	17,00	3,56	0,20	5,10	8,30	2,40	1,00
705	Напиток из шиповника	200	0,20	0,00	14,00	60,00	0,06	3,20	2,00	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
	Хлеб	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	2,30	0,30	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
Итого:			20,76	19,75	78,30	643,70	0,37	29,09	18,16	4,90	58,60	37,12	22,75	12,90

День: пятница
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
	Завтрак													
49	Салат из моркови и яблок	60	0,46	2,80	7,40	43,20	1,70	1,06	10,00	2,30	20,00	5,00	13,00	18,00
493	Бефстроганов	40/25	18,30	6,50	0,80	136,00	0,05	0,59	2,30	0,30	7,50	6,32	8,10	6,50
511	Рис отварной	180	3,96	7,20	36,50	273,60	0,13	0,20	18,86	3,50	10,00	14,20	9,50	3,33
639	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,00	35,40	124,00	0,06	3,20	2,00	1,60	5,00	8,00	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:			25,96	14,30	102,70	715,40	0,30	4,09	23,48	6,70	43,50	38,02	24,40	12,83

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16
	Завтрак													
	Салат из морской капусты	50	0,36	0,00	6,20	24,60	0,00	6,00	10,00	1,50	20,00	5,00	13,00	0,80
491	Чахохбили	60	5,32	5,30	4,50	89,00	0,04	0,40	0,02	0,17	6,39	9,12	10,67	13,00
332	Макароны отварные	180	3,96	9,00	25,49	264,50	0,13	0,20	18,86	3,50	10,00	14,20	9,50	3,33
634	Компот из смородины	200	0,20	0,00	3,60	140,00	0,06	32,00	2,50	1,60	5,00	8,00	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:		13,14	14,90	69,79	656,70	0,29	38,7	31,7	8,07	62,39	45,82	39,97	20,13

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
	Завтрак													
45	Салат из квашенной капусты	50	0,40	3,60	5,80	50,40	2,30	10,00	0,86	0,10	3,00	0,10	6,60	0,40
374	Рыба тушеная в томате с овощами	60/50	6,40	3,20	3,90	69,00	69,00	0,59	2,30	0,30	7,50	6,32	8,10	6,50
520	Пюре картофельное	180	3,78	7,70	26,30	196,20	0,13	0,30	18,86	3,50	10,00	4,20	9,53	3,33
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	55,00	0,06	3,20	2,00	1,60	0,30	2,40	4,00	1,00
	Хлеб	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	2,30	0,30	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
Итого:			14,08	15,10	80,00	509,20	71,55	16,39	24,32	6,80	41,80	22,52	31,03	13,23

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
	Завтрак													
	Овощи свежие	50	0,36	0,00	6,20	22,60	0,00	6,00	10,00	1,50	20,00	5,00	13,00	0,80
433	Мясо тушеное	40/40	15,50	5,90	3,90	132,00	0,05	0,59	2,30	0,30	7,50	6,32	8,10	0,55
508	Каша гречневая	180	8,70	7,80	42,60	334,80	0,13	0,30	18,86	3,50	10,00	4,20	9,53	3,33
631	Напиток из яблок	200	0,20	0,00	24,60	94,00	0,10	12,00	2,36	1,20	3,00	5,50	0,18	0,60
	Хлеб	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	2,30	0,30	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
Итого:			27,70	14,30	101,10	722,00	0,34	15,19	23,82	6,30	41,50	25,52	20,61	6,48

День: четверг
 Неделя: вторая
 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16
	Завтрак													
	Фасоль с овощами (конс.)	40	0,36	0,00	6,20	22,60	0,00	6,00	10,00	1,50	20,00	5,00	13,00	0,80
496	Котлеты из филе цыплят	60	20,40	4,80	0,40	130,00	0,05	0,59	2,30	0,30	7,50	6,32	8,10	0,55
511	Рис отварной	180	3,90	7,20	38,60	273,60	0,20	17,00	3,56	0,20	5,10	8,30	2,40	1,00
684	Какао с молоком сгущ.	200	2,30	16,00	35,80	190,00	0,06	3,20	2,00	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
	Хлеб	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,10	0,32	2,30	0,30	1,30	5,90	1,86	0,60
Итого:			30,26	28,60	111,00	754,80	0,41	27,11	20,16	3,90	38,90	33,52	29,36	3,95

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
	Завтрак													
	Горошек консервированный	60	0,80	0,02	4,10	16,40	2,30	1,20	23,60	0,10	3,00	0,10	6,60	0,40
442	Говядина в кисло-сладком соусе	40/40	15,40	5,80	9,90	155,00	0,05	0,59	2,30	0,30	2,30	6,32	8,10	6,50
332	Макароны отварные	180	3,96	0,93	25,49	264,60	0,13	1,30	18,86	3,50	10,00	14,20	9,50	3,33
686	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,00	14,00	60,00	0,10	12,00	2,36	1,20	3,00	5,50	0,18	0,60
	Хлеб	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,10	0,32	2,30	0,30	2,00	5,90	1,86	0,60
Итого:			23,66	7,35	83,49	634,60	2,68	15,41	49,42	5,40	20,30	32,02	26,24	11,43