

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 311 | Каша молочная пшеничная с маслом | 150/5 | 3,84 | 4,9 | 36,2 | 280,00 | 0,20 | 0,40 | 4,5 | 0,90 | 11,8 | 13,1 | 5,7 | 1,00 |
| | Батон йодированный | 30 | 2,50 | 1,90 | 17,20 | 78,00 | 0,10 | 0,32 | 9,50 | 0,70 | 19,00 | 30,00 | 5,00 | 0,60 |
| 686 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 60,00 | 0,06 | 2,30 | 0,00 | 1,60 | 16,00 | 8,00 | 6,00 | 1,00 |
| Итого: | | | 6,54 | 6,80 | 67,40 | 418,00 | 0,36 | 3,02 | 14,00 | 3,20 | 46,80 | 51,10 | 16,70 | 2,60 |

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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 30/5/15 | 2,50 | 18,00 | 18,00 | 223,00 | 0,70 | 0,30 | 1,72 | 3,40 | 24,00 | 8,20 | 5,00 | 1,00 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 55,00 | 0,06 | 0,30 | 1,20 | 1,60 | 16,00 | 8,00 | 6,00 | 1,00 |
| Итого: | | | 2,70 | 18,00 | 32,00 | 278,00 | 0,76 | 0,60 | 2,92 | 5,00 | 40,00 | 16,20 | 11,00 | 2,00 |

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 | | | | | | | | | | | | | |
| 311 | Каша молочная манная с маслом | 150/5 | 8,80 | 18,2 | 27,00 | 230,00 | 0,10 | 2,40 | 1,60 | 0,20 | 3,20 | 1,57 | 25,00 | 1,70 |
| | Батон йодированный | 30 | 2,50 | 1,90 | 17,20 | 78,00 | 0,10 | 0,32 | 9,50 | 0,70 | 19,00 | 30,00 | 5,00 | 0,60 |
| 686 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 60,00 | 0,06 | 16,30 | 0,20 | 1,60 | 16,00 | 8,00 | 6,00 | 1,00 |
| Итого: | | | 11,50 | 20,10 | 58,20 | 368,00 | 0,26 | 19,02 | 11,30 | 2,50 | 38,20 | 39,57 | 36,00 | 3,30 |

День: четверг

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 | | | | | | | | | | | | | |
| 311 | Каша молочная рисовая с маслом | 150/5 | 7,80 | 19,2 | 28,00 | 245,00 | 0,25 | 1,90 | 3,20 | 1,10 | 1,16 | 8,30 | 2,90 | 1,00 |
| | Батон | 30 | 2,60 | 1,9 | 17,20 | 78,00 | 0,20 | 2,30 | 3,30 | 1,60 | 5,60 | 3,30 | 2,00 | 0,90 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 55,00 | 0,06 | 0,10 | 2,32 | 1,60 | 16,00 | 8,00 | 6,00 | 1,00 |
| Итого: | | | 10,60 | 21,10 | 14,00 | 378,00 | 0,51 | 4,30 | 8,82 | 4,30 | 22,76 | 19,60 | 10,90 | 2,90 |

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 | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 30/5/15 | 2,50 | 18 | 18,00 | 223,00 | 0,21 | 1,90 | 5,30 | 1,10 | 21 | 1,30 | 2,30 | 1,00 |
| 686 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 60,00 | 0,06 | 16,30 | 0,00 | 1,60 | 16,00 | 8,00 | 6,00 | 1,00 |
| Итого: | | | 2,70 | 18,00 | 32,00 | 283,00 | 0,27 | 18,20 | 5,30 | 2,70 | 37,00 | 9,30 | 8,30 | 2,00 |

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 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 30/5/20 | 2,50 | 18,00 | 18,00 | 223,00 | 0,70 | 0,30 | 1,72 | 3,40 | 24,00 | 8,20 | 5,00 | 1,00 |
| 686 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 60,00 | 0,06 | 16,30 | 0,20 | 1,60 | 16,00 | 8,00 | 6,00 | 1,00 |
| Итого: | | | 2,70 | 18,00 | 32,00 | 283,00 | 0,76 | 16,60 | 1,92 | 5,00 | 40,00 | 16,20 | 11,00 | 2,00 |

День: вторник

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 | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 311 | Каша молочная манная маслом | 150/5 | 5,30 | 28,3 | 32,20 | 260,00 | 0,21 | 1,90 | 5,30 | 1,10 | 21,00 | 1,30 | 2,30 | 1,00 |
| | Батон йодированный | 30 | 2,50 | 1,90 | 17,20 | 78,00 | 0,10 | 0,32 | 9,50 | 0,70 | 19,00 | 30,00 | 5,00 | 0,60 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 55,00 | 0,06 | 0,30 | 0,00 | 1,60 | 1,60 | 8,30 | 6,30 | 1,00 |
| Итого: | | | 8,00 | 30,20 | 63,40 | 393,00 | 0,37 | 2,52 | 14,80 | 3,40 | 41,60 | 39,60 | 13,60 | 2,60 |

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 | | | | | | | | | | | | | |
| 311 | Каша молочная пшеница с маслом | 150/5 | 3,84 | 4,9 | 36,2 | 280,00 | 0,20 | 0,40 | 4,5 | 0,90 | 11,8 | 13,1 | 5,7 | 1,00 |
| | Батон йодированный | 30 | 2,50 | 1,90 | 17,20 | 78,00 | 0,10 | 0,32 | 9,50 | 0,70 | 19,00 | 30,00 | 5,00 | 0,60 |
| 686 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 60,00 | 0,06 | 16,30 | 0,60 | 1,60 | 16,00 | 8,00 | 6,00 | 1,00 |
| Итого: | | | 6,54 | 6,80 | 67,40 | 418,00 | 0,36 | 17,02 | 14,60 | 3,20 | 46,80 | 51,10 | 16,70 | 2,60 |

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 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 30/5/15 | 2,50 | 18 | 18,00 | 223,00 | 0,25 | 1,90 | 3,20 | 1,10 | 1,16 | 8,30 | 2,90 | 1,00 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14 | 55,00 | 0,06 | 0,87 | 3,10 | 1,60 | 1,60 | 8,00 | 6,00 | 1,00 |
| Итого: | | | 2,70 | 18,00 | 32,00 | 278,00 | 0,31 | 2,77 | 6,30 | 2,70 | 2,76 | 16,30 | 8,90 | 2,00 |

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 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 311 | Каша молочная геркулесовая с маслом | 150/5 | 8,80 | 18,2 | 27,00 | 230,00 | 0,10 | 2,40 | 1,60 | 0,20 | 3,20 | 1,57 | 25,00 | 1,70 |
| | Батон йодированный | 30 | 2,50 | 1,90 | 17,20 | 78,00 | 0,10 | 0,32 | 9,50 | 0,70 | 1,90 | 3,00 | 5,00 | 0,60 |
| 686 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,20 | 0,00 | 14 | 60,00 | 0,06 | 16,30 | 0,60 | 1,60 | 16,00 | 8,00 | 6,00 | 1,00 |
| Итого: | | | 11,50 | 20,10 | 58,20 | 368,00 | 0,26 | 19,02 | 11,70 | 2,50 | 21,10 | 12,57 | 36,00 | 3,30 |