СОГЛАСОВАНО

Dypermon AllAOG

ellegele 1495 ".

& C. Douseynoused

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и

дистического питания» ГО г.Уфа

Республики Банкортостан

В.К.Смирнов

Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

для организации питания обучающихся

в школьных образовательных учреждениях

Возрастная категория: старшие классы 11-18 лет

СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
	Директор МАУ «Центр детского и
	диетического питания» ГО г.Уфа Республики Башкортостан
	В.К.Смирнов

Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания обучающихся в школьных образовательных учреждениях

Возрастная категория: старшие классы 11-18 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: завтрак + обед

День: понедельник Неделя: 1

			еделя.			_			()		A decision			()
			Пищев	ые веще	ества (г)	Энерге-		Витами	ины (мг)		Минер	альные ве	ещества	(MF)
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	ж	У	тическая ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтр	ак												Total data of the ext	1
	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	40/40	10,53	9,92	2,47	140,85	0,06	3,08	60	0,6	14,36	5,61	13,86	0,88
302	Каша гречневая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
	для детского питания	,		45.00	50.40	407.0	0.22	2.00	83,25	1,4	32,3	138,36	93,24	4,21
Итого з	а Завтрак		17,7	15,08	50,43	407,3	0,32	3,08	03,23	1,4	32,3	130,30	30,27	7,21
Обед							· ·			444	40.70		1101	
450.02	Суп картофельный с клецками	200	1,37	2,59	9,48	67,01				1,14	12,79	0.45	14,04	0.40
	Котлеты, биточки мясные с томатным	60/40	7,56	7,32	8,84	133,12	0,01	2,05	52	0,87	4,56	6,45	3,43	0,16
	соусом	9075 KANDI				200.00	0.04		00.05	0.00	10.00	80,34	26,58	0,58
610	Рис припущенный	150	3,77	4,37	38,92	209,86	0,04		23,85	0,26	10,99	60,34	20,30	0,06
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6		4.0	0,00
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
1,2	для детского питания Хлеб ржано-пшеничный для детского	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Training to the second	питания		17.04	14.07	120,46	682,59	0,33	11,25	238,87			181,07		3
Итого:	за Обед		17,94	14,97			0,65		322,12	1,40	32,30	319,43	93,24	7,21
Итого:	за день		35,64	30,05	170,89	1089,89	0,05	14,33	322,12	1,40	52,50	010,40	00,24	1 12-3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2) Рацион: завтрак + обед День: вторн

День: вторник Неделя: 1

		сдели.				D(spaci.	11 10 110	S. B.				
		Пищев	ые веще	ества (г)	Энерге-		Витам	ины (мг)		Минер	альные в	ещества	(мг)
	Macca				тическая								
Прием пищи, наименование олюда	порции	Б	ж	У	ценность	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
		~		5857	(ккал)								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ак					7 - 39								
	130	16,24	17,54	2,13	232,45	0,08	0,54	271,36	1,55	250,68	293,56	23,98	2,32
	200			9,98	39,9					0,3			
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
для детского питания									_==				
Кисломолочный продукт для детского	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1
питания											0.40.00	10.10	
ва Завтрак		21,84	21,04	33,11	412,35	0,21	1,14	271,36	2	375,98	313,06	42,18	3,2
							,						
Суп картофельный с горохом и гренкам													2,88
Жаркое по-домашнему из мяса птицы	200	11,39	14,37	23,65		0,21	30,39	31,53	3,23		159,19	42,92	1,99
Чай с сахаром	200			9,98	39,9								
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
для детского питания												*	
Хлеб ржано-пшеничный для детского	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
питания													
за Обед													6,55
за день		46,50	40,88	134,13	1091,84	1,00	43,18	564,79	8,65	462,23	638,78	142,26	9,75
	ак Омлет запеченный с сыром Чай с сахаром Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания Кисломолочный продукт для детского питания за Завтрак Суп картофельный с горохом и гренкам Жаркое по-домашнему из мяса птицы Чай с сахаром Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания Хлеб ржано-пшеничный для детского питания за Обед	Прием пищи, наименование блюда 2 3 ак Омлет запеченный с сыром Чай с сахаром Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания Кисломолочный продукт для детского питания за Завтрак Суп картофельный с горохом и гренкам Жаркое по-домашнему из мяса птицы Чай с сахаром Хлеб пшеничный обогащенный витаминами Зо Удля детского питания Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания Хлеб ржано-пшеничный для детского питания За Обед	Прием пищи, наименование блюда 2 3 4 ак Омлет запеченный с сыром Чай с сахаром Хлеб пшеничный обогащенный витаминами Кисломолочный продукт для детского питания Ва Завтрак Суп картофельный с горохом и гренкам Жаркое по-домашнему из мяса птицы Чай с сахаром Хлеб пшеничный обогащенный витаминами Зо 2,4 Суп картофельный с горохом и гренкам Чай с сахаром Хлеб пшеничный обогащенный витаминами Зо 2,4 Для детского питания Хлеб пшеничный обогащенный витаминами Зо 2,4 Для детского питания Хлеб ржано-пшеничный для детского питания За Обед Зо 24,66	Прием пищи, наименование блюда 2 3 4 5 ак Омлет запеченный с сыром Чай с сахаром Хлеб пшеничный обогащенный витаминами Кисломолочный продукт для детского питания Ва Завтрак Суп картофельный с горохом и гренкам Жаркое по-домашнему из мяса птицы Хлеб пшеничный обогащенный витаминами Зо 2,4 0,3 2,8 21,84 21,04 Суп картофельный с горохом и гренкам Жаркое по-домашнему из мяса птицы Суп картофельный с горохом и гренкам Кисломолочный продукт для детского Зо 3,2 3,2 3,2 3,2 3,3 3,4 3,5 3,4 3,7 3,7 3,7 3,7 3,7 3,7 3,7 3,7 3,7 3,7	Прием пищи, наименование блюда Тищевые вещества (г) Масса порции Тищевые вещества (г) Ж У Тищевые вещества (г) Масса порции Тищевые вещества (г) Ж У Тищевые вещества (г) Масса порции Тищевые вещества (г) Масса порции Тишевые вещества (г) Масса порции Б Ж У 101 201 301 302 303 345 4,5 4,5 4,5 4,5 4,5 4,87 4,97 4,91 4,9	Прием пищи, наименование блюда Тищевые вещества (г) Тическая ценность (ккал) Тическая ценность (ккал) Тийевые вещества (г) Тическая ценность (ккал) Тическая ценность (ккал) Тийевые вещества (г) Тическая ценность (ккал) Тическая ценность (ккал) Тийевые вещества (г) Тическая ценность (ккал) Тическая ценность (ккал) Тийевые вещества (г) Тическая ценность (ккал) Тома 130 16,24 17,54 2,13 232,45 Тома 16,5 78 Тийевые вещества (г) Тическая ценность (ккал) Тома 200 9,98 39,9 Тийевые вещества (г) Тическая ценность (ккал) Тома 232,45 Тома 16,5 78 Тическая ценность (ккал) Тома 24,4 0,3 16,5 78 Тическая ценность (ккал) Тома 232,45 Тома 16,5 78 Тома 24,66 19,84 101,02 679,49 Тома 16,5 10,84 101,02 679,49	Прием пищи, наименование блюда Масса порции В Ж У Ченность (ккал) В З 4 5 6 7 8 ак Омлет запеченный с сыром Чай с сахаром Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания В Завтрак Суп картофельный с горохом и гренкам Жаркое по-домашнену из мяса птицы Маркое по-домашненуй витаминами до 200 Клеб пшеничный обогащенный витаминами до 3,2 3,2 4,5 62 0,03 питания В Завтрак Суп картофельный с горохом и гренкам Маркое по-домашнену из мяса птицы Маркое по-домашнену из мяса птицы Маркое по-домашненый витаминами до 11,39 14,37 23,65 269,48 0,21 Чай с сахаром Хлеб пшеничный обогащенный витаминами до 2,4 0,3 16,5 78 ля детского питания Клеб ржано-пшеничный для детского до 2,4 0,3 13,8 66 0,12 питания Хлеб ржано-пшеничный для детского до 2,4 0,3 13,8 66 0,12 питания В Обед	Прием пищи, наименование блюда Прием пищи, наименование блюда В Ж У ценность (ккал) 2 3 4 5 6 7 8 9 ак Омлет запеченный с сыром 200 9,98 39,9 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 30 2,4 0,3 16,5 78 Для детского питания 21,84 21,04 33,11 412,35 0,21 1,14 Суп картофельный с горохом и гренкам 250/20 8,47 4,87 37,09 226,11 0,36 11,65 Жаркое по-домашнему из мяса птицы 200 11,39 14,37 23,65 269,48 0,21 30,39 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 30 2,4 0,3 16,5 78 Кисломолочный продукт для детского 100 3,2 3,2 4,5 62 0,03 0,6 11,65 Жаркое по-домашнему из мяса птицы 200 11,39 14,37 23,65 269,48 0,21 30,39 Чай с сахаром 200 9,98 39,9 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 30 2,4 0,3 16,5 78 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 30 2,4 0,3 16,5 78 Ля детского питания 30 2,4 0,3 13,8 66 0,12 питания 30 06ед 24,66 19,84 101,02 679,49 0,79 42,04	Прием пищи, наименование блюда Масса порции Витамины (мг) Тическая ценность (ккал) ВВ С А А Масса порции В 3 4 5 6 7 8 9 10 ак Омлет запеченный с сыром Чай с сахаром Хлеб пшеничный обогащенный витаминами Витамины (мг) Тическая ценность (ккал) В 9 10 А 9 10 А 130 16,24 17,54 2,13 232,45 0,08 0,54 271,36 9,98 39,9 10 Дай с сахаром Кисломолочный продукт для детского питания Кисломолочный продукт для детского 100 3,2 3,2 4,5 62 0,03 0,6 11,44 271,36 11,44 271,36 11,44 271,36 11,44 271,36 11,44 271,36 11,44 271,36 11,44 271,36 11,44 271,36 11,44 271,36 11,45 261,9 11,46 11,46 11,46 11,46 11,46 11,47 11,48 1	Прием пищи, наименование блюда Масса порции Витамины (мг) Тическая ценность (ккал) Тическая ценность (тическая ценность (ккал) Тическая ценность (тическая ценность (тическая ценность (ккал) Тическая ценность (тическая денность (тическая ден	Прием пищи, наименование блюда Масса порции Виденость (ккал) Виденость (кал) Виденость (кал)	Прием пищи, наименование блюда Пищевые вещества (г) Знергетическая ценность (ккал) ВВТ С А Е Са Р	Прием пищи, наименование блюда Масса порции В Ж У Пищевые вещества (г) тическая ценность (кмал) В Т С А Е Са Р Мд Тическая ценность (кмал) В Т С А Е Са Р Мд Масса порции В Т С А Е Са Р Мд Масса порции В Т С А Е Са Р Мд Масса порции В Т С А Е Са Р Мд Масса киненичный с сыром Т Т Т Т Т Т Т Т Т Т Т Т Т Т Т Т Т Т Т

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: завтрак + обед

День: среда

Неделя: 1

			еделя.			,			11 10 110	·				
			Пищев	ые веще	ества (г)	Энерге-		Витами	ины (мг)		Минера	альные ве	ещества	(Mr)
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	ж	У	тическая ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтр	-											T		
	Рыба припущенная	50	9,78	3,05		66,76	0,07	0,31	6,15	1,28	26,44	147,65	33,94	0,51
	Каша рисовая с маслом	150/5	4,43	6,36	40,36	236,44	0,04	0,28	35,75	0,24	93,38	113,21	26,41	0,42
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
	для детского питания						0.05	0.00	40.04	0.40	420.00	200.4	66,79	2
Итого з	а Завтрак		17,47	9,82	72,55	449,48	0,25	3,39	42,04	2,13	130,92	288,4	00,79	
Обед							1 1			0.47	00.00		47.07	T
65,02	Суп рисовый с мелкошинкованными	250/5	1,65	2,79	13,22	84,92				0,17	20,29		17,07	
	овощами со сметаной	-0/-0	10.05	40.50	0.05	477.00	0.07	2.96	102,2	1,01	17,92	116,35	17,4	1,1
	Мясо птицы, припущенное с овощами	50/50	13,25	12,58	3,05	177,89	0,07	3,86		-		47,18	8,66	0,88
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,10	0,00	0,00
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9				0.45	0,3		4.0	
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
	для детского питания						0.40			0.54	0.7	20	12.6	0.0
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
	питания		05.50	20.20	02.62	657.21	0,43	10,71	346,28			265,26		4,21
Итого :	ва Обед		25,52	20,28	93,63	657,21			388,32	2,13	130,92	553,66	66,79	6,21
Итого:	за день		42,99	30,10	166,18	1106,69	0,68	14,10	300,32	2,13	130,82	333,00	00,13	0,21

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: завтрак + обед

День: четверг

Неделя: 1

		Пищев	ые веще	ества (г)	Энерге-		Витам	ины (мг)	ic	Минер	альные в	ещества	(мг)
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	ж	У	тическая ценность	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
					(ккал)			40	4.4	40	40	4.4	45
	3	4	5	6	/	8	9	10	11	12	13	14	15
ак													
Запеканка из творога со сгущенным	120/5	25,05	8,84	15,62	246,81	0,06	0,61	47,08	1,31	202,21	269,65	29,22	0,62
молоком													
Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
для детского питания							1						
а Завтрак		27,51	9,15	42,31	367,09	0,16	3,41	47,22	1,77	211,31	290,69	34,26	1,44
Свекольник со сметаной	250/5	2,61	5,04	18,13	128,71	0,08	19,34	212,24	1,98	52,13	77,5	35,4	1,82
Тефтели из говядины с томатным соусом	70/40	10,78	11,07	6,9	170,37	0,06	2,42	16,34	0,4	17,46	119,17	16,35	1,73
Картофельное пюре	150	3,3	5,11	22,1	148,04	0,16	25,97	32,91	0,18	53,58	97,33	33,49	1,28
Description of the control of the co	200			9,98	39,9					0,3			
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
а Обед	J	21,49	21,82	87,41	631,02	0,52	47,73	261,49	3,52	138,17	352,5	102,04	6,51
за день		49,00	30,97	129,72	998,11	0,68	51,14	308,71	5,29	349,48	643,19	136,30	7,95
	ак Запеканка из творога со сгущенным молоком Чай с лимоном и сахаром Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания а Завтрак Свекольник со сметаной Тефтели из говядины с томатным соусом Картофельное пюре Чай с сахаром Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Прием пищи, наименование блюда 2 3 ак Запеканка из творога со сгущенным молоком Чай с лимоном и сахаром 200 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 30 для детского питания а Завтрак Свекольник со сметаной 250/5 Тефтели из говядины с томатным соусом 70/40 Картофельное пюре 150 Чай с сахаром 200 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 30 хлеб пшеничный обогащенный витаминами 30 хлеб пшеничный обогащенный витаминами 30 хлеб ржано-пшеничный для детского 30 питания а Обед	Прием пищи, наименование блюда 2 3 4 ак Запеканка из творога со сгущенным 120/5 25,05 молоком Чай с лимоном и сахаром 200 0,06 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 30 2,4 ля детского питания а Завтрак Свекольник со сметаной 250/5 2,61 Тефтели из говядины с томатным соусом 70/40 10,78 Картофельное пюре 150 3,3 Чай с сахаром 200 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 30 2,4 для детского питания 30 2,4 для детского питания 30 2,4 питания 30 2,4 питания 21,49	Прием пищи, наименование блюда 2 3 4 5 ак Запеканка из творога со сгущенным молоком Чай с лимоном и сахаром Хлеб пшеничный обогащенный витаминами зо 2,4 0,3 для детского питания а Завтрак Свекольник со сметаной 250/5 2,61 5,04 Тефтели из говядины с томатным соусом 70/40 10,78 11,07 Картофельное пюре 150 3,3 5,11 Чай с сахаром Хлеб пшеничный обогащенный витаминами зо 2,4 0,3 для детского питания Хлеб пшеничный обогащенный витаминами зо 2,4 0,3 для детского питания Хлеб ржано-пшеничный для детского 30 2,4 0,3 питания а Обед За Обед За Фара 3 4 5 Ж Картофельном и сахаром 200 0,06 0,01 0,01 0,01 0,01 0,01 0,01 0,	Прием пищи, наименование блюда 2 3 4 5 6 ак Запеканка из творога со сгущенным молоком Чай с лимоном и сахаром молоком и сахаром и с	Прием пищи, наименование блюда Трием пищиный обогащенный витаминами дование браниеность (ккал) Трием трием трием на трие	Прием пищи, наименование блюда В Масса порции В Масса порции на практическая ценность (ккал) В Масса порции на практическая порци на практическая порции на практическая порции на практическая по	Прием пищи, наименование блюда Прием пищи, наименование блюда Витам Масса порции Витам Тическая ценность (ккал) Витам Тора Тическая ценность (ккал) Витам Тора Тическая ценность (ккал) Витам Тическая ценность (ккал) Витам Тора Тическая ценность (ккал) Витам Тора Тическая ценность (ккал) Витам Тора Тора	Прием пищи, наименование блюда Трием пищиность (ккал) Трием пищиность (ккал) Трием пищиность (ккал) Трием пищиность (ккал) Трием Трием Сана (кал) Трием пищиность (ккал) Трием	Прием пищи, наименование блюда Масса порции Витамины (мг) Тическая ценность (ккал) В 9 10 11 ак Запеканка из творога со сгущенным молоком Чай с лимоном и сахаром Хлеб пшеничный обогащенный витаминами логите из говядины с томатным соусом то/40 10,78 11,07 6,9 170,37 0,06 2,42 16,34 0,4 Картофельное пюре Томай с сахаром Хлеб пшеничный обогащенный витаминами логите из говядины с томатным соусом то/40 10,78 11,07 6,9 170,37 0,06 2,42 16,34 0,4 Картофельное пюре Томай с сахаром Хлеб пшеничный обогащенный витаминами логите из говядины с томатным соусом то/40 10,78 11,07 6,9 170,37 0,06 2,42 16,34 0,4 Картофельное пюре Томай с сахаром Хлеб пшеничный обогащенный витаминами логите питания логите поре 150 3,3 5,11 22,1 148,04 0,16 25,97 32,91 0,18 чай с сахаром Хлеб пшеничный обогащенный витаминами логите питания логите питания логите питания для детского литания для детского литания для детского питания для детского питания для детского питания для детского для детского питания для детского литания для детского питания для детского для детского литания для детского для детского литания для детского для детского литания для детского литания для детского для детского литания для детского для детского литания для детского литания для детского для детского литания для детского для детского литания для детского литания для детского литания для детского для детского литания для детского д	Прием пищи, наименование блюда Масса порции Б Ж У ВН С А Е Са Маска порции Битамины (мг) Минер Пическая ценность (ккал) ВН С А Е Са Маска порции Тическая ценность (ккал) ВН С А Е Са Маска порции Тическая ценность (ккал) ВН С А Е Са Минер Тическая ценность (ккал) ВН С А Е Са Маска порции Тическая ценность (ккал) ВН С А Е Са Маска порции Тическая ценность (ккал) ВН С А Е Са Маска порции Тическая ценность (ккал) ВН С А Е Са Маска порции Тическая ценность (ккал) ВН С А Е Са Маска порции Тическая ценность (ккал) ВН С А ВН О ВН С А ВН О В	Прием пищи, наименование блюда Масса порции В Ж У Регетическая внага (г) Витамины (мг) Минеральные в ценность (ккал) 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 ак Запеканка из творога со сгущенным молоком Чай с лимоном и сахаром Чай с лимоном и сахаром Завтрак 200 0,06 0,01 10,19 42,28 2,8 0,14 0,01 3,1 1,54 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами ля летского питания а Завтрак Свекольник со сметаной 250/5 2,61 5,04 18,13 128,71 0,08 19,34 121,24 1,98 52,13 77,5 Тефтели из говядины с томатным соусом 70/40 10,78 11,07 6,9 170,37 0,06 2,42 16,34 0,4 17,46 119,17 Картофельное пюре 150 3,3 5,11 22,1 148,04 0,16 25,97 32,91 0,18 53,58 97,33 Чай с сахаром 200 9,98 39,9 0,45 6 Картофрано-пшеничный обогащенный витаминами для детского питания 30 2,4 0,3 13,8 66 0,12 0,51 8,7 39 питания а Обед	Прием пищи, наименование блюда Пищевые вещества (г) Знергетическая ценность (ккал) ВП С А Е Са Р Мд

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: завтрак + обед

День: пятница

Неделя: 1

			едели.		OTDO (F)	Quanta		Витам	ины (мг)		Минер	альные ве	шества	(ML)
			пищев	ые веще	ества (г)	Энерге-		Duraw	ALLINI (INII)		William		ощоотьи	\/
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	ж	У	тическая ценность (ккал)	В1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтр														
	Каша овсяная "Геркулес" молочная с	150/4	6,27	7,35	28,46	205,56	0,18	0,98	34,5	0,57	111,2	176,94	53,25	1,31
07.04	маслом	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07
	Сыр (порциями) Чай с сахаром	200	2,00	2,00	9,98	39,9					0,3	21.07		
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
476,01	для детского питания Кисломолочный продукт для детского	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1
Итого з	питания а Завтрак		15,3	13,61	64,94	446,46	0,35	1,65	58,3	1,21	338,5	262,94	78,35	2,51
Обед	a Sabi pak		1 1 -				**							,
	Рассольник с перловой крупой и сметаной	250/5	1,78	5,98	12,22	110,16				2,42	22,11		17,91	
	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	35/35	10,53	9,92	2,47	140,85	0,06	3,08	60	0,6	14,36	5,61	13,86	0,88
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88
283	Чай с сахаром	200	0,02		9,98	39,9					0,3			
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
1,2	для детского питания Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Manage 1			22,93	20,81	92,05	645,41	0,43	9,98	339,39			173,89		4,09
	ва Обед ва день		38,23	34,42	156,99	1091,87	0,78		397,69	1,21	338,50	436,83	78,35	6,60

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: завтрак + обед

День: понедельник

Неделя: 2

			Пищев	ые веще	ества (г)	Энерге-		Витам	ины (мг)		Минеральные вещества (мг)				
Nº	Помом пиним номмонованию блюда	Macca				тическая									
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe	
						(ккал)									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтр	ак														
211,49	Макаронные изделия с тертым сыром	180	10,61	14,17	37,17	319,77	0,1	0,13	96,84	0,98	196,17	157,28	18,5	1,02	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3				
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2		
	для детского питания														
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого з	а Завтрак		14,01	14,67	83,85	529,67	0,22	4,13	96,84	1,63	216,47	190,78	30,7	4,6	
Обед															
53,08	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,9	4,95	8,93	88,76	0,06	30,02	207,75		40,88	47,33	20,77	0,76	
80,1	Рыба, тушенная в томатном соусе	90	11,79	7,4	2,64	124,58	0,13	3,82	423,27	2,63	22,22	127,39	26,98	0,63	
610	Рис припущенный	150	3,77	4,37	38,92	209,86	0,04		23,85	0,26	10,99	80,34	26,58	0,58	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3				
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2		
	для детского питания														
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
	питания						ov.						2		
Итого з	а Обед		22,26	17,32	90,77	607,1	0,45	33,84	654,87	5,77	89,09	313,56	91,13	3,65	
Итого з			36,27	31,99	174,62	1136,77	0,67	37,97	751,71	7,40	305,56	504,34	121,83	8,25	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: завтрак + обед

День: вторник Неделя: 2

		11	едели.		2020			5	/ \		8 4		NULCOTOS !	()
			Пищев	ые веще	ества (г)	Энерге-		Витамі	ины (мг)		іліинера	альные в	ещества	(MI)
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	ж	У	тическая ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтр														
	Котлеты, биточки мясные с томатным	60/40	7,56	7,32	8,84	133,12	0,01	2,05	52	0,87	4,56	6,45	3,43	0,16
	соусом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55
302 283	Каша гречневая с маслом	200	4,11	4,00	9,98	39,9	0,10		20,20	0,00	0,3			
1,1	Чай с сахаром Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
476,01	для детского питания Кисломолочный продукт для детского	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1
Итого з	питания за Завтрак		17,93	15,68	61,3	461,57	0,3	2,65	75,25	1,67	141,5	139,2	96,81	3,59
Обед	a cubi puit													T
66,62	Суп-лапша	250	2,77	5,29	15,61	121,35	0,05	1,5	200	2,26	7,64	11,4	5,31	0,48
674,07		200	11,39	14,37	23,65	269,48	0,21	30,39	31,53	3,23	28,08	159,19	42,92	1,99
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
1,2	для детского питания Хлеб ржано-пшеничный для детского	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
	питания		1	00.00	70.51	574.70	0.40	24.00	224 52	G AE	50.72	229,09	65,03	4,15
Итого:	за Обед		18,96	20,26	79,54	574,73	0,48		231,53	6,45	50,72 192,22	368,29	161,84	7,74
Итого:	за день		36,89	35,94	140,84	1036,30	0,78	34,54	306,78	8,12	192,22	300,29	101,04	1,14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: завтрак + обед

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет Витамины (мг) Минеральные вещества (мг) Энерге-Пишевые вещества (г) тическая Macca Nο Прием пищи, наименование блюда P E Ca Mg Fe B1 C Α V Б Ж ценность порции рец. (ккал) 14 15 13 9 10 11 12 8 3 4 5 6 7 2 1 Завтрак 1.43 21.18 39.97 377.58 234.32 4.93 172,74 19,97 35.23 0.1 3.77 170 14.37 131.32 Плов из мяса птицы 0.3 39.9 200 9.98 Чай с сахаром 4,2 0.45 6 78 2,4 16.5 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 30 0.3 1.1 для детского питания 19,2 13.2 10,8 2.64 12 6 0.24 56,4 0.04 11.76 120 0.48 0.48 38.01 Яблоко 4.85 0,24 15.77 240.32 5,62 46.68 54,97 205.44 551.88 17,25 20.75 73,47 Итого за Завтрак Обед 17,91 22,11 110,16 2.42 1,78 12.22 250/5 5.98 54.05 Рассольник с перловой крупой и сметаной 26,98 0.63 22,22 127,39 423.27 2.63 2,64 124,58 0.13 3.82 90 11.79 7.4 80.1 Рыба, тушенная в томатном соусе 0.88 0.84 15.59 47,18 8.66 37.08 210.5 0.09 22.5 150/5 5.82 4,31 211,05 Макаронные изделия отварные с маслом 0.3 39.9 200 9.98 283 Чай с сахаром 4,2 0.45 6 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 30 2.4 0.3 16.5 78 1.1 для детского питания 12.6 0.9 0.12 0.51 8.7 39 0.3 13.8 66 Хлеб ржано-пшеничный для детского 30 2.4 1,2 питания 3.84 295.67 10,72 702,66 18,29 92.22 629,14 0.5 24,19 Итого за Обед 54,97 0,74 26,49 942,98 5.62 46,68 501,11 8.69 1181,02 41,44 39,04 165.69 Итого за день

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: завтрак + обед

День: четверг Неделя: 2

		п	еделя:	_				Jaci.	11-10 116					
	x		Пищев	ые веще	ества (г)	Энерге-		Витам	ины (мг)		Минер	альные в	ещества	(мг)
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	ж	У	тическая ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтр	ак							X 100 5000		T				
80,1	Рыба, тушенная в томатном соусе	90	11,79	7,4	2,64	124,58	0,13		423,27	2,63	22,22	127,39	26,98	0,63
	Картофельное пюре	150	3,3	5,11	22,1	148,04	0,16	25,97	32,91	0,18	53,58	97,33	33,49	1,28
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9				1000 000000	0,3			
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
Итого з	а Завтрак		17,49	12,81	51,22	390,52	0,39	29,79	456,18	3,26	82,1	244,22	64,67	2,69
Обед														T
56,12	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,9	4,92	9,98	92,52	0,06	19,87	216,35	1,95	40,88	51,47	23,97	1,12
502,56	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	7,01	8,57	3,61	120,13	0,01	1,5	45	1,16	3,36	4,63	2,6	0,12
302	Каша гречневая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55
283	Чай с сахаром	200		*	9,98	39,9					0,3			
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого	за Обед		18,48	18,95	75,35	545,1	0,45	21,37	284,6	4,42	70,88	227,85	118,55	5,47
	за день		35,97	31,76	126,57	935,62	0,84	51,16	740,78	7,68	152,98	472,07	183,22	8,16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: завтрак + обед День: пятница

Неделя: 2

		Пищевые вещества (г) З				нерге- Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Пищев	ые веще	ества (г)	Энерге-		Витам	ины (мг)		Минер	альные в	ещества (ML)	
Nº	Приом пиши изимонования блюда	Macca				тическая									
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность	B1	С	Α	E	Ca	P	Mg	Fe	
**************************************		, .				(ккал)				į.					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтр	ак										8				
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,86	6,72	26,35	185,91				0,14	102,15		29,46		
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2		
	для детского питания		× ×												
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3				
476,01	Кисломолочный продукт для детского	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
	питания														
Итого з	а Завтрак		10,54	17,47	57,46	431,91	0,23	1,61	84,98			146,61		1,55	
Обед											·				
66,09	Суп с макаронными изделиями	250	2,87	2,96	20,79	121,63	0,12	16,5	202,25	1,39	18,88	63,55	24,27	1,01	
	Суфле из мяса птицы	60	12,61	13,85	2,38	183,91	0,07	1,3	40,55	0,78	32,47	34,5	14,33	1,07	
	Соус молочный	30	0,82	2,92	3,05	41,84	0,01	0,2	18,15	0,08	21,23	17,33	2,74	0,08	
594,03	Каша перловая с маслом	150/5	3,14	3,99	22,34	137,95	0,04		22,5	0,42	16,8	109,06	13,5	0,63	
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10							
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2		
	для детского питания														
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
1,2	питания		-, .	0,0	, .		_,			-,	-1.		,		
			24.24	24.22	00 EC	669.33	0.64	28	283,45	2.62	104,08	282,94	71,64	4,44	
	а Обед		24,24	24,32	88,56	668,33	0,61			3,63					
Итого з			34,78	41,79	146,02	1100,24	0,84		368,43		104,08	429,55	71,64	5,99	
	ва период		397,71	346,94	1511,65	10768,35			5092,31			4867,25	1110,44	76,55	
Итого :	ва период		39,77	34,69	151,17	1076,84	0,77	31,42	509,23	5,11	211,50	486,73	111,04	7,66	