

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИ ОТАВЛИВАЕМЫХ ВЪЕДАХ
(2-х недельное)

Сезон: Год
Категория: Дети 12 лет и старше.

№ п/п		Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ (кВт.квт.)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
				Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20									
1	Завтрак	80	1,16	4,8	6,72	75		0,02	13,6			32	12,8	22,4	0,424												
82	Салат из капусты белокочанной	50	0,2	0,2	4,9	22		0,02	3,5			8,05	4,5	5,5	1,105												
375	Фрукты свежие (яблоки)	200	12,3	8,2	24,8	223		0,04	0,9			20	28	87	0,71												
459	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36		0,03				7,11	4,5	8,19	0,783												
573	Хлеб пшеничный формовой	25	1,9	0,2	12,3	59		0,04				5	3,5	16,25	0,275												
574	Хлеб ржаной	15	1,2	0,22	6,02	31		0,02				4,95	9,9	35,1	0,66												
582	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83		0,02				5,8	4	18	0,42												
Всего в Завтрак		570	18,53	15,68	78,16	529		0,15	18			82,91	67,2	192,44	4,377												
Всего в День			18,53	15,68	78,16	529		0,15	18			82,91	67,2	192,44	4,377												

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ (кВт.квт.)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
202	Завтрак	180	10,21	7,63	45,24	291		0,24	0,86			19,215	161,4808	242,8263	5,4346											
372	Каша гречневая рассыпчатая	100	20	18	10,71	284		0,1				48,5714	24,2857	182,8571	1,8143											
457	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	180	0,18	0,09	8,32	34		0,03				4,59	3,78	6,93	0,738											
573	Чай с сахаром	25	1,9	0,2	12,3	59		0,02				5	3,5	16,25	0,275											
	Хлеб пшеничный формовой	80	1,44		1,76	13						38,4	12,8	24,8	0,48											
Капуста квашеная		565	33,73	25,92	78,39	681		0,39	24,86			148	115,773	105,8465	73,6641	8,7419										
Всего в Завтрак			33,73	25,92	78,39	681		0,39	24,86			148	115,773	105,8465	73,6641	8,7419										
Всего в День			33,73	25,92	78,39	681		0,39	24,86			148	115,773	105,8465	73,6641	8,7419										

№ п/п	Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ (пер. экв)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)										1-88 мг/день/Средн										
			Б	Ж	У		А	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F														
																			(г)													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20														
	Завтрак																															
75	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,48	0,13	54	39	0,01	0,1			132,15	5,25		75	0,15																
79	Масло сливочная (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	4	0,02				0,24			0,3	0,002																
82	Фрукты свежие (яблоки)	50	0,2	0,2	4,9	22		0,02	3,5			8,05	4,5		5,5	1,105																
256	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221	36	0,02				14,4	9		54	1,26																
268	Омлет натуральный	65	5,6	8,5	1,4	104	120	0,03	0,2			50	8		97	1,05																
460	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	58	9	0,02	0,27			53,19	9,45		41,31	0,783																
573	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04				8	5,6		26	0,44																
	Всего в Завтрак	540	20,5	27,81	71,92	618	208	0,19	4,08			266,03	41,8	299,11	4,79																	
	Всего в день		20,5	27,81	71,92	618	208	0,19	4,08			266,03	41,8	299,11	4,79																	

№ п/п	Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ (дет. экв)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)										I-ая неделя/Четверг
			Б	Ж	У		А	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20									
150	Завтрак																										
	Икра кабачковая (промышленного производства)	80		5,56	5,5	72		0,02	5,6		252	32,8	12	29,6	0,56												
307	Котлеты или биточки рыбные	100	12,86	1,57	10	106	14,29	0,07																			
377	Пюре картофельное	180	4,86	7,2	10,44	126	36	0,14	4,32			52,8571	25,7143	175,7143	0,6												
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	76		0,01	0,18			46	28,8	88,2	0,39												
573	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04				18,09	12,96	17,28	0,621												
574	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41		0,05				8	5,6	26	0,44												
	Всего в Завтрак	600	22,9	15,04	71,73	514	50,29	0,33	10,1		252	63,3471	98,2743	183,5943	4,091												
	Всего в День		22,9	15,04	71,73	514	50,29	0,33	10,1		252	63,3471	98,2743	183,5943	4,091												
№ п/п	Продукты, наименование блюда																										

№ п/п	Принём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ (дет.экв)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)												1-ая неделя/Пятница
			(г)				А	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F					
			Б	Ж	У																		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20					
279	Затеканка из творога	50	7,95	3,85	7,5	97	25	0,04				76,5	11	106	0,375								
459	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36			0,3			7,11	4,5	8,19	0,783								
573	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04				8	5,6	26	0,44								
376	Рагу из птицы 1	200	18,93	17,83	17,83	308		0,14	8,7			35,5837	40,9805	203,5191	2,3719	0,0107	0,0003	0,1468					
	Огурец соевый (порционно)	80	2,24		1,04	13						20		16	0,96	0,0024							
	Всего в Завтрак	550	32,49	22,09	54,5	548	25	0,22	9,6			66,7498	62,0805	59,7091	4,9299	0,0131	0,0003	0,1468					
	Всего в день		32,49	22,09	54,5	548	25	0,22	9,6			66,7498	62,0805	59,7091	4,9299	0,0131	0,0003	0,1468					

№ п/п,	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			(г)				A (рет. экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F								
			Б	Ж	У																					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	Завтрак																									
26	Салат из свежих отварной	80	1,12	4,88	6,08	73		0,02	6,16			27,2	16	31,2	1,04											
223	Каши пшеничная вязкая	180	7,38	5,8	33,19	215	33,37	0,14	1,09			119,9415	37,7561	189,8341	2,002											
372	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	100	20	18	10,71	284	71,43	0,1	0,86			48,5714	24,2857	182,8571	1,8143											
457	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34						4,59	3,78	6,93	0,738											
573	Хлеб пшеничный формовой	25	1,9	0,2	12,3	59		0,03				5	3,5	16,25	0,275											
	Всего в Завтрак	565	30,58	28,97	70,65	665	104,79	0,28	8,11			105,3029	85,3218	27,0713	5,8692											
	Всего в день		30,58	28,97	70,65	665	104,79	0,28	8,11			105,3029	85,3218	27,0713	5,8692											

2-ая неделя/Вторник

№ п/п,	Принём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)										2-ая неделя/Вторник
			(г)				А (пек.экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F				
			б	ж	у																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
21	Салат из моркови	80	0,96	4,8	8,96	83		0,04	2,4		19,2	27,2	39,2	0,512								
202	Каши гречневая рассыпчатая	180	10,21	7,63	45,24	291	31,15	0,24			19,2115	16,14808	242,8289	5,4946								
356	Печенье говяжья про-строгановски	100	19,5	9,4	7,6	193	4 900	0,8	4		27	18	27,3	6,5								
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	76		0,01	0,18		18,09	12,96	17,28	0,821								
573	Хлеб пшеничный формовой	25	1,9	0,2	12,3	59		0,03			5	3,5	16,25	0,275								
	Всего в Завтрак	565	33,11	22,12	92,19	701	4 931,15	1,12	6,58		88,5015	23,1408	88,5569	3,3426								
	Всего в день		33,11	22,12	92,19	701	4 931,15	1,12	6,58		88,5015	23,1408	88,5569	3,3426								

2-ая неделя/Среда

№ п/п.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ (кВт.экв)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)												2-ая неделя/Средн								
			Б	Г			А	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F													
				Ж	У														Вит. А (ретинол)	Вит. В1	Вит. С	Вит. D		Вит. К	Вит. Са	Вит. Mg	Вит. P	Вит. Fe	Вит. I	Вит. Se	Вит. F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20												
	Завтрак																														
75	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,43		54	39	0,01	0,1		132,15	5,25	75	0,15																	
79	Масло сливочная (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	4				0,24		0,3	0,002																	
82	Фрукты свежие (апельсины)	50	0,2	0,2	4,9	22		0,02	3,5		8,05	4,5	5,5	1,105																	
256	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221	36	0,07			14,4	9	54	1,26																	
267	Йогурт вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03			22	5	77	1,01																	
465	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79	18	0,03	0,63		97,47	11,34	68,85	0,108																	
573	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04			8	5,6	26	0,44																	
	Всего в Завтрак	515	21,08	24,99	72,11	599	197	0,19	4,23		282,31	40,69	306,65	4,075																	
	Всего в день		21,08	24,99	72,11	599	197	0,19	4,23		282,31	40,69	306,65	4,075																	

Всего в день

19,21 23,91 61,88 539 191 0,17 4,23

277,91 37,79 291,15 3,755

2-ая неделя/Четверг

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)																			
			Б	Ж	У		А (ретинол)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F													
																			(г)												
																			г	г	г										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20												
30	Завтрак																														
307	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,9	3,72	4,56	55		0,02	3,12																						
377	Котлеты или биточки рыбные	90	11,57	1,41	9	95	12,86	0,06			16,2	10,2	22,8	0,792																	
501	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	30	0,12	3,6		47,5714	23,1429	158,1429	0,54																	
573	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18,18	77		0,02	3,6		37,5	24	73,5	0,825																	
574	Хлеб пшеничный формовой	25	1,9	0,2	12,3	59		0,03	3,6		12,6	7,2	12,6	2,52																	
	Хлеб ржаной	15	1,2	0,22	6,02	31		0,04			5	3,5	16,25	0,275																	
	Всего в Завтрак	520	20,52	11,74	58,76	422	42,86	0,29	10,32		23,8214	77,9429	18,3929	5,612																	
	Всего в День		20,52	11,74	58,76	422	42,86	0,29	10,32		23,8214	77,9429	18,3929	5,612																	
№ п/п	Приём пищи	Масса																													

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет. экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
21	Завтрак																									
279	Салат из моркови	60	0,72	3,6	6,72	62		0,03	1,8		14,4	20,4	29,4	0,384												
375	Запеканка из творога	50	7,95	3,85	7,5	97	25	0,04			76,5	11	106	0,375												
459	Плов из отварной птицы	180	11,07	7,38	22,32	201		0,04			18	25,2	78,3	0,639												
573	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36		0,9			7,11	4,5	8,19	0,783												
	Хлеб пшеничный формовой	25	1,9	0,2	12,3	59		0,03			5	3,5	16,25	0,275												
	Всего в Завтрак	495	21,91	15,12	57,39	455	25	0,13	2,7		121,01	64,6	238,14	2,456												
	Всего в День		21,91	15,12	57,39	455	25	0,13	2,7		121,01	64,6	238,14	2,456												
	Среднее за период		22,12	19,26	63,73	517	509,58	0,29	9,08		56,6737	50,5134	76,9987	5,1445	0,0009											
	Минимальные нормативные значения		77	79	335	2350	700	1,2	60	0,01	1100	1100	250	1100	12	0,1	0,03									
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	17,12	33,54	49,33																						

2-ая неделя/Пятница