

Корона Л.А.

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

Сезон: Год
Категория: Дети от 7 до 11

№ 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	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								
	Обед																									
1	Салат из капусты, белокочанной	70	1,01	4,2	5,88	66		0,01	11,9			28	11,2	19,5	0,371											
94	Борщ с картофелем	200	1,88	3,62	7,64	71		0,06	6,7			26,4	21,6	47,8	1,022											
259	Макаронны. отварные с сыром	200	12	10	35,3	280	70	0,07	0,2			22,4	21	17,9	1,4											
501	Соус овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18,18	77		0,02	3,6			12,6	7,2	12,6	2,52											
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70		0,03				6	4,2	19,5	0,33											
574	Хлеб ржаной.	20	1,6	0,3	8,02	41		0,05				6,6	13,2	46,8	0,88											
582	Печенье	40	3	3,92	29,76	166	4	0,03				11,6	8	36	0,84											
Всего в Обед		740	22,68	22,46	119,54	771	74	0,27	22,4			315,2	86,4	361,3	7,363											
Всего в день			22,68	22,46	119,54	771	74	0,27	22,4			315,2	86,4	361,3	7,363											

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)										1-ая неделя/Вторник
			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	13	12	14	13	15	18	19	20				
	Обед																					
2	Салат витаминный	70	0,84	3,57	3,85	51		0,02	9,1			23,8	12,6	21	0,651							
113	Суп картофельный с бобовыми	200	2,08	2,64	1,4	57	14	0,07	4,2			17,8	17,2	46,8	0,652							
366	Птица отварная	90	14,58	10,8	0,27	157	36	0,04	0,36			16,2	11,7	100,8	1,062							
377	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	30	0,12	3,6			37,5	24	73,5	0,825							
459	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36		0,03	0,9			7,11	4,5	8,19	0,783							
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70						6	4,2	19,5	0,33							
574	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41		0,05				6,6	13,2	46,8	0,88							
Всего в Обед		740	25,7	23,64	45,55	517	80	0,33	18,16			115,01	87,4	316,59	5,183							
Всего в День			25,7	23,64	45,55	517	80	0,33	18,16			115,01	87,4	316,59	5,183							

№ п/п,	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ (кВт.экв)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)									
			(г)				А (рети.экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F				
			Б	Ж	У																	
																			4	5	6	7
1	Обед	3																				
100	Рассольник ленинградский	200	2,4	4,08	10,6	88	0,02	5,68														
150	Икра кабачковая (промышленного производства)	70		4,87	4,81	63	0,01	4,9		220,5	13,4	20,4	48,8	0,486								
375	Плов из отварной птицы	200	12,3	8,2	24,8	223	0,04				28,7	10,5	25,9	0,49								
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	76	0,01	0,18			20	28	87	0,71								
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70	0,03				18,09	12,96	17,28	0,621								
574	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41	0,05				6	4,2	19,5	0,33								
582	Печенье	40	3	3,92	29,76	166	0,03				6,6	13,2	46,8	0,88								
Всего в Обед		740	21,82	21,7	110,84	727	4	0,25	10,76		220,5	104,39	97,26	281,28	4,357							
Всего в день			21,82	21,7	110,84	727	4	0,25	10,76		220,5	104,39	97,26	281,28	4,357							

№ п/п,	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ (кВт.экв)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)												1-ая неделя/Четверг
			Б	Ж	У		А (рвт.экв)	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					
9	Салат из квашеной капусты с луком	70	1,12	4,2	5,74	66	0,01	12,6				29,4	9,8	21,7	0,406								
118	Суп крестьянский с крупой	200	1,92	4	6,8	71	0,06	3,48				23	19,6	51,4	0,722								
223	Каша пшеничная вязкая	150	6,15	4,83	27,66	180	0,12	0,91				99,9512	31,4634	158,1951	1,8683								
372	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	90	18	16,2	9,64	256	0,09	0,77				43,7148	21,8571	164,5714	1,6328								
457	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34	0,03					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								
574	Хлеб ржаной	15	1,2	0,22	6,02	31	0,04					4,95	9,9	35,1	0,66								
Всего в Обед		730	30,47	29,74	76,53	696	0,35	17,76				10,6055	99,9006	54,1466	6,1021								
Всего в день			30,47	29,74	76,53	696	0,35	17,76				10,6055	99,9006	54,1466	6,1021								

№ п/п.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)												Минеральные вещества (мг)								1-ая неделя/Пятица
			(г)				ККАЛ	А								В											
			Б	Ж	У	А (рет.экв)		В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F									
																			7	8	9	10	11	13	12	14	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20									
16	Салат из соевых бобов с луком	70	0,42	4,2	1,82	48		0,01	2,17			16,1	9,1	19,6	0,42												
116	Суп из овощей	200	1,6	3,62	5,06	59		0,06	5,8			18,2	14,6	36,2	0,564												
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,51	6,36	37,7	242		0,2				16,0096	134,5673	202,3558	4,5288												
247	Котлеты "Школьные"	100	15,3	11	13,3	213		0,14				50	21	136	2,07												
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	25	1,9	0,2	12,3	59		0,03												
574	Хлеб ржаной	15	1,2	0,22	6,02	31		0,04												
	Всего в Обед	740	29,12	25,7	84,75	687		55,96	0,47	8,87										
	Всего в День		29,2	25,7	84,75	687		55,96	0,47	8,87										

№ п.ц.	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ (квт.экв)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рети.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								
	Обед																									
26	Салат из свежих отварной	70	0,98	4,27	5,32	54		0,01	5,39				23,8	14	27,3	0,91										
94	Борщ с картофелем	200	1,88	3,62	7,64	71		0,06	6,7				26,4	21,6	47,8	1,022										
259	Макароны отварные с сыром	200	12	10	35,3	280		0,07	0,2				224	21	173	1,4										
501	Супи овощные, фруктовые и ягодно	180	0,9	0,18	18,18	77	70	0,02	3,6				12,6	7,2	12,6	2,52										
573	Хлеб пшеничный формовой	25	1,9	0,2	12,3	59		0,03					5	3,5	16,25	0,275										
574	Хлеб ржаной	15	1,2	0,22	6,02	31		0,04					4,95	9,9	35,1	0,66										
582	Печенье	40	3	3,92	29,76	166		0,03					11,6	9	36	0,84										
	Всего в Обед	730	21,86	22,42	114,52	747		0,26	15,89				308,35	85,2	354,05	7,627										
	Всего в День		21,86	22,42	114,52	747	74	0,26	15,89				308,35	85,2	354,05	7,627										
№ п.ц.	Полный рацион																									

№ п.ц.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	2-ая неделя/Вторник																	
			Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
							A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
			B	Ж	У	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	Обед																			
22	Салат из моркови и яблок	70	0,7	4,27	5,25	62		0,04	3,78			16,1	18,9	26,6	0,805					
113	Суп картофельный с бобовыми	200	2,08	2,64	1,4	57	14	0,07	4,2			17,8	17,2	46,8	0,652					
223	Каша пшеничная вязкая	150	6,15	4,83	27,66	180	27,8	0,12	0,91			99,9512	31,4634	158,1951	1,6683					
372	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	90	18	16,2	9,64	256	64,29	0,09	0,77			43,7143	21,8571	164,5714	1,6329					
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	76		0,01	0,18			18,09	12,96	17,28	0,621					
573	Хлеб пшеничный формовой	25	1,9	0,2	12,3	59		0,03				5	3,5	16,25	0,275					
574	Хлеб ржаной	15	1,2	0,22	6,02	31		0,04				4,95	9,9	35,1	0,66					
	Всего в Обед	730	30,57	28,45	80,36	719	106,09	0,38	9,84			105,6055	15,7806	64,7966	6,3141					
	Всего в День		30,57	28,45	80,36	719	106,09	0,38	9,84			105,6055	15,7806	64,7966	6,3141					
№ п.ц.	Приём пищи																			

№ п.ц.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	2-ая неделя/Средня																			
			Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)									
							A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca									Mg	P
			Б	Ж	У	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20				
100	Обед																					
	Расходник Ленинградский	200	2,1	4,08	10,6	88		0,07	5,68			13,4	20,4	48,8	0,486							

2-ая неделя/Среда

2-ая неделя/Вторник

2-ая неделя/Понедельник

150	Икра кабачковая (промышленного производства)	70	4,87	4,81	63	0,01	4,3	220,5	28,7	1,03	25,3	0,49								
366	Птица отварная	90	14,58	10,8	0,27	157	0,04	0,36	16,2	11,7	100,8	1,062								
377	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	0,12	3,6	37,5	24	73,5	0,835								
459	Чай с лимонном	180	0,27	0,09	8,55	36	0,9	0,9	7,11	4,5	8,19	0,783								
573	Хлеб пшеничный формовой	25	1,8	0,2	12,3	59	0,03		5	3,5	16,25	0,275								
574	Хлеб ржаной	15	1,2	0,22	6,02	31	0,04		4,95	9,3	35,1	0,66								
582	Печенье	40	3	3,92	29,76	166	0,03		11,6	8	36	0,84								
Всего в Обед		770	27,1	30,18	81	704	0,34	15,44	92,5	344,54	5,421									
Всего в День			27,1	30,18	81	704	0,34	15,44	124,46	92,5	344,54	5,421								

№ п/п.	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			(г)				А (рет. экв)	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								
30	Обед	70	1,05	4,34	5,32	64	0,03	3,64				18,9	11,9	26,6	0,924											
118	Салат из свежеты с зеленым горошком	200	1,92	4	6,8	71	0,06	3,48				23	19,6	51,4	0,722											
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,51	6,36	37,7	242	25,96	0,2				16,0096	134,5673	202,3558	4,5288											
247	Котлеты "Лисичные"	100	15,3	11	13,3	213	30	0,14				50	21	136	2,07											
457	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34	0,03					4,59	3,78	6,93	0,738											
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	0,04					4,95	9,3	35,1	0,66											
	Всего в Обед	740	30,06	26,22	89,81	714	55,96	0,49	7,12			22,4496	104,2473	74,6358	9,9178											
	Всего в День		30,06	26,22	89,81	714	55,96	0,49	7,12			22,4496	104,2473	74,6358	9,9178											
№ п/п.	Приним пищи	...																								

№ п/п.	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАл	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				
Обед																						
21	Салат из моркови	70	0,84	4,2	7,84	73	0,04	2,1														
116	Суп из овощей	200	1,6	3,62	5,06	59	0,06	5,8				16,8	23,8	34,3	0,448							
256	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	185	30	0,06	5,8			18,2	14,6	36,2	0,564							
372	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	90	18	16,2	9,64	256	64,29	0,09	0,77			12	7,5	45	1,05							
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	76	0,01	0,18				43,7143	21,8571	164,5714	1,6323							
573	Хлеб пшеничный формовой	25	1,9	0,2	12,3	59	0,03					18,09	12,96	17,28	0,621							
574	Хлеб ржаной	15	1,2	0,22	6,02	31	0,04					5	3,5	16,25	0,275							
Всего в Обед		730	29,63	29,49	88,5	737	94,29	0,32	8,85			4,95	9,3	35,1	0,66							
Всего в День			29,63	29,49	88,5	737	94,29	0,32	8,85			18,7543	94,1171	48,7014	5,2509							
Среднее за период			26,91	26	89,14	702	70,64	0,35	8,85			18,7543	94,1171	48,7014	5,2509							
Минимальные нормативные значения			77	79	335	2350	700	1,2	60	0,01	1100	1100	250	1100	12	0,1	0,03			3		