

УТВЕРЖДАЮ

Корона Л.А.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИ СТАВЛЕНАЕМЫХ БЛЮДА
(2-х недельное)Сезон: Год
Категория: Дети от 7 до 11 лет

№ п.п.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ (квт.жв)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.жв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F								
																			г	г	г					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	Завтрак																									
375	Плов из отварной птицы	180	11,07	7,38	22,32	201		0,04				18	25,2	78,3	0,639											
1	Салат из капусты белокочанной	60	0,87	3,6	5,04	56		0,01	10,2			24	9,6	16,8	0,318											
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											
459	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36		0,02	0,9			7,11	4,5	8,19	0,783											
82	Фрукты свежие (яблоки)	50	0,2	0,2	4,9	22		0,02	3,5			8,05	4,5	5,5	1,105											
580	Вафли	20	0,78	6,12	12,5	108		0,01				1,6	1,2	8,4	0,12											
Всего в Завтрак		530	16,29	17,81	71,63	513		0,14	14,6			68,71	58,4	168,54	3,9											
Всего в День			16,29	17,81	71,63	513		0,14	14,6			68,71	58,4	168,54	3,9											

№ п.п.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ (квт.жв)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.жв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F								
																			г	г	г					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	Завтрак																									
322	Салат витаминный	60	0,72	3,06	3,3	44		0,02	7,8			20,4	10,8	18	0,558											
495	Рагу из овощей и мяса	175	11,9	11,9	11,9	202	28	0,1	5,04			27,3	35,7	135,8	2,037											
573	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	76		0,01	0,18			18,09	12,96	17,28	0,621											
574	Хлеб пшеничный формовой	25	1,9	0,2	12,3	59		0,03				5	3,5	16,25	0,275											
582	Хлеб ржаной	15	1,2	0,22	6,02	31		0,04				4,95	9,9	35,1	0,66											
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83	2	0,02				5,8	4	18	0,42											
Всего в Завтрак		475	17,76	17,44	66,49	494	30	0,21	13,02			81,54	76,86	240,43	4,571											
Всего в День			17,76	17,44	66,49	494	30	0,21	13,02			81,54	76,86	240,43	4,571											

1-ая неделя/Вторник

1-ая неделя/Понедельник

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	ККАЛ (квт. экв.)	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
	Завтрак																	
75	Сыр полутвердый (порция)	15	3,48	4,43	0,13	54	39	0,01	0,1			132,15	5,25	75	0,15			
79	Масло сливочное (порция)	10	0,08	7,25	0,13	66	4	0,02	0,24			0,24	0,25	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	1,05			
256	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	185	30	0,06	0,2			12	7,5	45	1,05			
268	Омлет натуральный	65	5,6	8,5	1,4	104	120	0,03	0,2			50	8	97	1,05			
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	30	2,28	0,24	14,76	70		0,03				6	4,2	19,5	0,33			
	Всего в завтрак	500	19,71	27,81	62,98	580	211	0,17	4,44			305,91	40,79	311,15	3,795			
	Всего в день		19,71	27,81	62,98	580	211	0,17	4,44			305,91	40,79	311,15	3,795			

№ п/п.	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)										1-ая неделя/Четверг
			Б	Ж	У		А (ретинол)	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				
	Завтрак																					
9	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	3,6	4,92	56		0,01	10,8			25,2	8,4	18,6	0,348							
307	Котлеты или биточки рыбные	90	11,57	1,41	9	95		0,06				47,5714	23,1429	158,1429	0,54							
377	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105		0,12	3,6			37,5	24	73,5	0,825							
501	Соки 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	25	1,9	0,2	12,3	59		0,03	3,6			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 Завтрак	520	20,58	11,62	59,12	429	42,86	0,28	18			92,8214	76,1429	114,1929	5,168							
	Всего в День		20,58	11,62	59,12	429	42,86	0,28	18			92,8214	76,1429	114,1929	5,168							
№ п/п.	Приём пищи																					

№ 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			
	Завтрак																				
16	Салат из соевых стручков с луком	60	0,36	3,6	1,56	41		0,01	1,86			13,8	7,8	16,8	0,36						
279	Запеканка из творога	50	7,95	3,85	7,5	97		0,04				76,5	11	106	0,375						
457	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34	25					4,59	3,78	6,93	0,738						
573	Хлеб пшеничный формовой	25	1,9	0,2	12,3	53		0,03				5	3,5	16,25	0,275						
376	Регу из пшеницы 1	170	16,14	15,16	15,16	262		0,12	7,4			586,7373	30,2461	34,8934	172,9912	2,0161	0,0091	0,0003			
	Всего в Завтрак	485	26,53	22,9	44,89	492	25	0,19	9,25			66,7373	30,1361	60,9134	18,9712	3,7641	0,0091	0,0003			
	Всего в День		26,53	22,9	44,89	492	25	0,19	9,25			66,7373	30,1361	60,9134	18,9712	3,7641	0,0091	0,0003			

№ п/п,	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F			
																			(г)	(г)	(г)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
26	Завтрак																				
223	Салат из свежих отварной	60	0,84	3,66	4,56	55		0,01	4,62		20,4	12	23,4	0,78							
872	Каша пшеничная вязкая	150	6,15	4,83	27,66	180	27,8	0,12	0,91		99,8512	31,4634	158,1951	1,6683							
459	Птица приготовленная	90	18	16,2	9,64	256	64,29	0,09	0,77		43,7143	21,8571	164,5714	1,6329							
573	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36		0,03	0,9		7,11	4,5	8,19	0,283							
574	Хлеб пшеничный формовой	25	1,9	0,2	12,3	59		0,03			5	3,5	16,25	0,275							
	Хлеб ржаной	15	1,2	0,22	6,02	31		0,04			4,95	9,9	35,1	0,66							
	Всего в Завтрак	520	28,36	25,2	68,73	615	92,09	0,28	7,2		81,1255	83,2206	105,7066	5,7991							
	Всего в День		28,36	25,2	68,73	615	92,09	0,28	7,2		81,1255	83,2206	105,7066	5,7991							
№ п/п,	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества																		

№ п/п,	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ккал	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)														
			Б	(г)			у	А	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F												
				Ж	У															А	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F
				Ж	У															А	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20												
22	Салат из моркови и яблок	60	0,6	3,66	4,5	53		0,03	3,24		13,8	16,2	22,8	0,63																	
202	Каша гречневая, рассыпчатая	150	8,51	6,36	37,7	242	25,36	0,2			16,0096	134,5673	202,3558	4,5288																	
356	Печенье гостевая по-строгановски	90	17,55	8,46	6,84	174	4410	0,72	3,6		24,3	16,2	245,7	5,85																	
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 Завтрак		520	30,3	19	85,45	634	4435,96	1,03	7,02		82,1496	93,3273	139,4858	2,6248																	
Всего в День			30,3	19	85,45	634	4435,96	1,03	7,02		82,1496	93,3273	139,4858	2,6248																	
№ п/п,	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ккал	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)														
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F													
							(вет. экв)																								

№ п/п,	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ (кВт.экв)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			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	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
	Завтрак																									
75	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,43	0,13	54	39	0,01	0,1		132,15	5,25	75	0,45												
79	Масло сливочная (порциями)	10	0,08	7,25	0,2	66	4				0,24															
82	Фрукты свежие (апельсины)	50	0,2	0,2	4,3	22		0,02	3,5		8,05	4,5	5,5	1,105												
256	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	185	30	0,06			12	7,5	45	1,05												
267	Йогурт вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0,63		22	5	77	1,01												
465	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79	18	0,03			97,47	11,34	68,85	0,108												
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70		0,03			5	4,2	19,5	0,33												
Всего в Завтрак		475	19,21	23,91	61,88	539	191	0,17	4,23		277,91	37,79	291,15	3,755												

№ п/п	Принём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)										4-8 нед./чел/нед
			Б	Ж	У		А	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F									
																			(г)	(г)	(г)	(рет.экв)	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20									
	Завтрак																										
30	Салат из свежих с зеленым горошком	80	1,2	4,96	6,08	74		0,03	4,16			21,6	13,6	30,4	1,056												
307	Котлеты или биточки рыбные	100	12,86	1,57	10	106	14,29	0,07				52,8571	25,7143	175,7143	0,6												
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	25	1,9	0,2	12,3	59		0,03				5	3,5	16,25	0,275												
385	Рис отварной	180	4,52	6,52	46,62	263	30	0,04				20,7	32,58	100,44	0,1242												
	Всего в Завтрак	565	20,75	13,34	83,55	537	44,29	0,17	5,06			07,2671	79,8943	30,9943	2,8382												
	Всего в День		20,75	13,34	83,55	537	44,29	0,17	5,06			07,2671	79,8943	30,9943	2,8382												
№ п/п	Принём пищи																										

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ (кВт.экв)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			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								
	Завтрак																									
202	Каша гречневая рассычатая	180	10,21	7,63	45,24	291	31,15	0,24				19,2115	161,4808	242,8269	5,4346											
279	Запеканка из творога	50	7,95	3,85	7,5	97	25	0,04				76,5	11	106	0,375											
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	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04				8	5,6	26	0,44											
	Всего в Завтрак	550	41,38	29,89	91,51	800	127,58	0,43	0,86			156,873	106,1465	164,6141	8,8019											
	Всего в День		41,38	29,89	91,51	800	127,58	0,43	0,86			156,873	106,1465	164,6141	8,8019											
	Среднее за период		27,5	22,58	76,54	619	579,27	0,35	9,15			106,675	61,5508	11,0395	92,6404	6,1857	0,0013		0,0147							
	Минимальные нормативные значения		90	92	383	2720	900	1,4	70	0,01	1200	1200	300	1200	18	0,1	0,05		0,0147							
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	17,77	32,83	49,45															0,0147							
																			4							

2-я неделя/Пятница