

УТВЕРЖДАЮ:

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД  
(2-х недельное)**

Сезон: **Осенне-зимний**  
Категория: **Дети 11- (СанПин 08)**

**на 1-ая неделя/Понедельник/3 день зима**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячее питание													
И000182	Каша "Янтарная" с яблоками	1\250	9,2	14,36	45,39	349	0,23	1,43	0,07		169,17	225,85	58,31	1,51
И00129	Напиток из сухофруктов	1\180												
И000006	Ватрушка с творогом	1\65	6,01	8,34	14,83	158	0,04	0,09	0,06		146,7	118,5	10,95	0,46
	<b>Всего в Обед</b>		<b>15,21</b>	<b>22,7</b>	<b>60,22</b>	<b>507</b>	<b>0,27</b>	<b>1,52</b>	<b>0,13</b>		<b>315,87</b>	<b>344,35</b>	<b>69,26</b>	<b>1,97</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>21,22</b>	<b>31,04</b>	<b>75,05</b>	<b>665</b>	<b>0,31</b>	<b>1,61</b>	<b>0,19</b>		<b>462,57</b>	<b>462,85</b>	<b>80,21</b>	<b>2,43</b>

**на 1-ая неделя/Вторник/9 день зима**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячее питание													
И000227	Рыба припущенная	1\95	14,24	6,24	3,14	126	0,12	0,87	0,02		52,7	135,18	15,39	0,89
И000310	Картофель отварной	1\200	3,81	5,76	30,68	189	0,2	28			19,52	106,31	39,11	1,55
И000388	Напиток из плодов шиповника	1\200	0,68	0,28	20,76	88	0,01	100			21,34	3,44	3,44	0,63
И000001	Хлеб пшеничный 1 с	2\40	6,29	19,97	39,71	363	0,08		0,11		22,4	60	11,2	0,93
	<b>Всего в Обед</b>		<b>25,02</b>	<b>32,25</b>	<b>94,29</b>	<b>766</b>	<b>0,41</b>	<b>128,87</b>	<b>0,13</b>		<b>115,96</b>	<b>304,93</b>	<b>69,14</b>	<b>4</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>28,37</b>	<b>40,73</b>	<b>116,56</b>	<b>950</b>	<b>0,53</b>	<b>141,59</b>	<b>0,18</b>		<b>133,61</b>	<b>369,16</b>	<b>89,87</b>	<b>4,95</b>

**на 1-ая неделя/Среда/12 день зима**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячее питание													
И000222	Пудинг из творога (запеченный)	1\170	22,65	17,73	58,03	483	0,13	0,78	0,1		317,53	351,43	47,23	1,43
И00378	Чай с молоком	1\180												
И000001	Хлеб пшеничный 1 с	1\20	2,36	7,49	14,89	136	0,03		0,04		8,4	22,5	4,2	0,35
	<b>Всего в Обед</b>		<b>25,01</b>	<b>25,22</b>	<b>72,92</b>	<b>619</b>	<b>0,16</b>	<b>0,78</b>	<b>0,14</b>		<b>325,93</b>	<b>373,93</b>	<b>51,43</b>	<b>1,78</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>25,01</b>	<b>25,22</b>	<b>72,92</b>	<b>619</b>	<b>0,16</b>	<b>0,78</b>	<b>0,14</b>		<b>325,93</b>	<b>373,93</b>	<b>51,43</b>	<b>1,78</b>

на 1-ая неделя/Четверг/2 день зима

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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	11	12	13	14	15
	Горячее питание													
И000229	Рыба, тушеная в томате с овощами	1\120	17,03	4,35	5,7	155	0,08	5,88			59,13	211,47	55,62	1,2
И000312	Пюре картофельное	1\180	3,67	5,76	24,53	164	0,17	21,79			44,38	103,91	33,3	1,21
И01078	Хлеб ржано йодированный	1\50												
И000377	Чай с лимоном	1\180	0,12	0,02	13,68	56		2,55			12,78	3,96	2,16	0,32
	<b>Всего в Обед</b>		<b>20,82</b>	<b>10,13</b>	<b>43,91</b>	<b>375</b>	<b>0,25</b>	<b>30,22</b>			<b>116,29</b>	<b>319,34</b>	<b>91,08</b>	<b>2,73</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>23,88</b>	<b>14,93</b>	<b>64,35</b>	<b>512</b>	<b>0,39</b>	<b>48,38</b>			<b>153,27</b>	<b>405,93</b>	<b>118,83</b>	<b>3,74</b>

на 1-ая неделя/Пятница/7 день зима

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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	11	12	13	14	15
	Горячее питание													
И000243	Сардельки говяжьи	1\60	5,55	15,55	0,25	164	0,09		0,02		18,5	81	10	0,9
И000210	Омлет натуральный	1\85	7,9	14,07	1,49	164	0,06	0,15	0,19		58,42	127,94	9,14	1,49
И000001	Хлеб пшеничный 1 с	2\40	6,29	19,97	39,71	363	0,08		0,11		22,4	60	11,2	0,93
И000388	Напиток из сухофруктов	1\200	0,68	0,28	20,76	88	0,01	100			21,34	3,44	3,44	0,63
	<b>Всего в Обед</b>		<b>20,42</b>	<b>49,87</b>	<b>62,21</b>	<b>779</b>	<b>0,24</b>	<b>100,15</b>	<b>0,32</b>		<b>120,66</b>	<b>272,38</b>	<b>33,78</b>	<b>3,95</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>27,75</b>	<b>59,74</b>	<b>93,18</b>	<b>1021</b>	<b>0,3</b>	<b>200,15</b>	<b>0,45</b>		<b>169,6</b>	<b>367,62</b>	<b>44,82</b>	<b>5,81</b>

на 2-ая неделя/Понедельник/11 день зима

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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	11	12	13	14	15
	Горячее питание													
И000279	Тефтели (1-й вариант)	1\120	6,96	16,11	11,61	223	0,19	0,92	0,02		21,62	85,51	17,32	0,88
И000136	Овощи припущенные с маслом	1\200	3,84	10,76	9,26	142	0,06	66,94	0,06		113,04	69,86	34,88	1,34
И000385	Молоко кипяченое	1\200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	0,04		240	180	28	0,2
И000001	Хлеб пшеничный 1 с	2\40	6,29	19,97	39,71	363	0,08		0,11		22,4	60	11,2	0,93
	<b>Всего в Обед</b>		<b>22,89</b>	<b>51,84</b>	<b>70,18</b>	<b>835</b>	<b>0,41</b>	<b>70,46</b>	<b>0,23</b>		<b>397,06</b>	<b>395,37</b>	<b>91,4</b>	<b>3,35</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>22,89</b>	<b>51,84</b>	<b>70,18</b>	<b>835</b>	<b>0,41</b>	<b>70,46</b>	<b>0,23</b>		<b>397,06</b>	<b>395,37</b>	<b>91,4</b>	<b>3,35</b>

на 2-ая неделя/Вторник/5 день зима

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячее питание													
И000234	Котлеты или биточки рыбные	1\70	8,02	9,4	9,79	156	0,05	0,61	0,04		39,79	102,93	15,92	0,81
И000291	Рис, припущенный с овощами	1\170	21,6	13,35	45,56	390	0,14	7,68	0,01		59,09	223,55	68,91	2,52
И000385	Молоко кипяченое	1\200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	0,04		240	180	28	0,2
И01078	Хлеб ржано йодированный	1\70												
	<b>Всего в Обед</b>		<b>35,42</b>	<b>27,75</b>	<b>64,95</b>	<b>653</b>	<b>0,27</b>	<b>10,89</b>	<b>0,09</b>		<b>338,88</b>	<b>506,48</b>	<b>112,83</b>	<b>3,53</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>35,42</b>	<b>27,75</b>	<b>64,95</b>	<b>653</b>	<b>0,27</b>	<b>10,89</b>	<b>0,09</b>		<b>338,88</b>	<b>506,48</b>	<b>112,83</b>	<b>3,53</b>

на 2-ая неделя/Среда/10 день зима

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячее питание													
И0284	Запеканка картофельная с мясом	1\260												
И00127	Сок	1\150												
И000001	Хлеб пшеничный 1 с	2\40	6,29	19,97	39,71	363	0,08		0,11		22,4	60	11,2	0,93
	<b>Всего в Обед</b>		<b>6,29</b>	<b>19,97</b>	<b>39,71</b>	<b>363</b>	<b>0,08</b>		<b>0,11</b>		<b>22,4</b>	<b>60</b>	<b>11,2</b>	<b>0,93</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>6,29</b>	<b>19,97</b>	<b>39,71</b>	<b>363</b>	<b>0,08</b>		<b>0,11</b>		<b>22,4</b>	<b>60</b>	<b>11,2</b>	<b>0,93</b>

на 2-ая неделя/Четверг/6 день зима

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
И000047	Салат из квашеной капусты	1\80	1,37	4	6,77	69	0,02				41,79	27,16	12,81	0,53
И000289	Рагу из птицы	1\210	13,2	11,88	15,2	221	0,08	11,65	0,04		39	145,1	36	2,09
И000382	Какао с молоком	1\180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	0,02		137	112,1	19,21	0,43
И01078	Хлеб ржано йодированный	1\40												
	<b>Всего в Обед</b>		<b>18,24</b>	<b>19,07</b>	<b>37,79</b>	<b>397</b>	<b>0,15</b>	<b>13,08</b>	<b>0,06</b>		<b>217,79</b>	<b>284,36</b>	<b>68,02</b>	<b>3,05</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>18,24</b>	<b>19,07</b>	<b>37,79</b>	<b>397</b>	<b>0,15</b>	<b>13,08</b>	<b>0,06</b>		<b>217,79</b>	<b>284,36</b>	<b>68,02</b>	<b>3,05</b>

на 2-ая неделя/Пятница/1 день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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	11	12	13	14	15
	Обед													
И000264	Говядина, тушенная в сметане	1\100	15,27	22,1	1,9	264	0,03	0,32	0,03		32,04	170,43	22,7	2,26
И000302	Каша гречневая	1\100	5,9	6,37	26,57	187	0,14		0,03		17,59	140,23	93,68	3,15
И000377	Чай с сахаром	1\200	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
И01078	Хлеб ржано йодированный	1\40												
И0070	Помидоры соленые	1\80												
	<b>Всего в Обед</b>		<b>21,3</b>	<b>28,49</b>	<b>43,67</b>	<b>513</b>	<b>0,17</b>	<b>3,15</b>	<b>0,06</b>		<b>63,83</b>	<b>315,06</b>	<b>118,78</b>	<b>5,77</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>21,3</b>	<b>28,49</b>	<b>43,67</b>	<b>513</b>	<b>0,17</b>	<b>3,15</b>	<b>0,06</b>		<b>63,83</b>	<b>315,06</b>	<b>118,78</b>	<b>5,77</b>
	<b>Итого</b>		<b>230,37</b>	<b>318,78</b>	<b>678,36</b>	<b>6528</b>	<b>2,77</b>	<b>490,09</b>	<b>1,51</b>		<b>2284,94</b>	<b>3540,76</b>	<b>787,39</b>	<b>35,34</b>
	<b>Среднее за период</b>		<b>23,04</b>	<b>31,88</b>	<b>67,84</b>	<b>653</b>	<b>0,28</b>	<b>49,01</b>	<b>0,15</b>		<b>228,49</b>	<b>354,08</b>	<b>78,74</b>	<b>3,53</b>