

Примерное 10 - дневное меню
для питания обучающихся 7-11 лет
на осенне-зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Неделя: 1 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	с	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
№112****	Фрукты свежие	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,042	14	0	0,28	15,4	22,4	12,6	1,54
№10*	Бутерброд горячий с сыром	55	8,08	12,27	14,98	206	0,05	0,14	0,02	0,025	196,2	198,2	19,43	0,67
№365**	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	6,44	0,1	66	0	0	0,01	0,2	3	2,4	0,1	0,02
№260****	Каша "Дружба"	150	3,95	7,75	18,8	169,7	0,06	3,22	0,01	0,35	155,2	204	20,18	0,11
№503****	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,5	0	15,6	122	0	0	0	0	0	10	0	0,1
№108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,14	14,76	70,5	0,03	0	0	0,43	19,5	16	4,2	0,33
	Итого:		15,91	26,6	64,24	634,2	0,14	3,36	0,04	1,005	373,9	430,6	43,91	1,23
ОБЕД														
№59	Салат из моркови и яблок	60	0,52	2,83	4,72	49,14	0,03	4,07	0	0	40,4	27,4	10,4	0,49
№132*	Рассольник ленинградский	200	2,4	2,6	16,08	108	0,11	7,34	0,11	2,04	103,4	58,16	16,44	0,63
№451*	Биточки	80	12,72	9,52	12,8	208,8	0,07	0	0,01	0,48	248,31	70,4	15,8	0,79
№145 М 17г	Картофель, тушеный с луком	150	3,13	8,58	21,11	195	0,15	16,59	0,06	0,4	94,69	36,74	18,12	0,62
№389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,4	29	38	7	1,55
№108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,22	19,68	94	0,05	0	0	0,8	41	48,4	12,9	1,4
	Печенье	30	1,35	0,75	16,2	63,5	0,03	0,03	0,01	0,1	34	13,5	0,03	0,3
	Итого:		24,16	24,7	110,79	805,04	0,46	32,03	0,19	4,22	590,8	292,6	80,69	5,78
	ВСЕГО:		40,07	51,3	175,03	1439,24	0,6	35,39	0,23	5,225	964,7	723,2	124,6	7,01

0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	11	16	9	1,1
-----	-----	-----	----	------	----	---	-----	----	----	---	-----

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: вторник Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Неделя: 1 Возраст: 7-11 лет

№ рецеп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	с	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
№1*	Бутерброд с маслом сливочным	25		9	6,8	115	0,025	0	0,06	0,3	32,2	17,39	5,94	0,33
№209	яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84					76,8	36		1
№407****	Рагу из птицы	245	19,32	18,81	22,26	347,2	0,17	10,56	0,028	2,34	194,6	86,04	54,6	0,56
№294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,23
	Итого:		21,67	19,06	52,33	657,16	0,24	13,36	0,028	2,68	326,64	151,68	61,14	2,41
ОБЕД														
№67/55 Диет	Винегрет овощной (2-й вариант)	60	0,93	3,86	4,8	57,8	0,04	4,84	0,12	1,4	44	43,8	10,8	0,48
№124*	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,44	8	70,4	0,06	10,43	0,142	0,1	72,5	95,9	17,3	0,62
№454*	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	80	12,39	10,52	12,8	208,8	0,09	0,77	0,09	0,43	255,4	44,8	15,6	0,8
№516*	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,2	34,2	244,5	0,09	0	0,03	0,34	75,8	63,06	20,7	0,95
№548	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0	22,66	91,98	0,02	4,2	0	0,11	6,16	69,8	5,04	0,55
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,04	26	8	5,6	0,16
	вафли	30	1,14	1	18,8	90,6	0,04	0	0	0	39	78,96	1,78	0,33
	Итого:		24,53	28,34	120,94	858,08	0,38	20,24	0,382	2,42	518,86	404,32	76,82	3,89
	Всего		46,2	47,4	173,27	1515,24	0,62	33,6	0,41	5,1	845,5	556	137,96	6,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Неделя: 1 Возраст: 7-11 лет

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	г	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
№112****	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	11	16	9	1,1
298М 12г	Голубцы ленивые	190	10,69	10,8	22,64	246,69	0,03	0,87	0,07	0,13	245	56,3	15,6	1,24
502М 13г	Чай с сахаром, вареньем, медом (вареньем)	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	5	0	0,4
№110**	хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,17	31,8	6,9	7,5	0,63
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,23
	Итого:		15,15	11,77	77,02	493,16	0,12	10,87	0,07	0,83	307,3	90,2	36,3	3,6
ОБЕД														
№2****	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,8	0,03	6,24	0	1,46	30,06	57,06	10,8	0,54
№90 М 16г.	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	5,43	2,63	12,87	104,76	0,2	6,40	0,14	1,15	148,8	90,64	34,31	1,06
№290	Курица в соусе с томатом	120	9,63	13,5	4,1	192	0,02	1,7	0,02	0,5	112	62,3	16	1
426****	Картофель отварной	150	2,05	7,35	19,05	153	0,15	8,28	0,02	0,05	206	248	28	0,2
№386	Ряженка 2,5% жирности	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	0,14	0,6	0	1	0	0,1
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,05	0	0	0,4	26	8	5,6	0,39
	пряники	30	0,44	0,38	6,8	70,71	0,02	0,01	0,01	0,01	16,04	42,8	0,01	0,21
	Итого:		27,05	35,24	77,26	799,27	0,51	23,23	0,33	4,17	538,9	509,8	94,72	3,5
	ВСЕГО:		42,2	47,01	154,28	1292,43	0,63	34,1	0,4	5	846,2	600	131,02	7,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Неделя: 1 Возраст: 7-11 лет.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
№112****	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	11	16	9	1,1
365**	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	67	0	0	0,1	0,1	3	2,4	0,1	0,02
№237	Запеканка из творога	150	16,5	9,44	20,94	280,48	0,07	0,57	0,025	0,8	337,96	284,93	28,11	0,55
№481****	Молоко сгущенное	20	0,91	2,7	11,1	65,6	0,012	0,2	0,008	0,08	43,28	91,9	4,8	0,04
№ 502М 13г	Чай с сахаром, вареньем, медом (сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	5	0	0,4
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	3,2	0,33
	Итого:		19,79	19,58	61,9	543,58	0,112	0,77	0,133	1,31	403,74	390,23	36,21	1,34
ОБЕД														
№16 М 16г	Салат летний	60	0,53	4,12	3,87	46,5	0,02	10,22	0	0,4	22,91	34,22	8,8	0,47
№110*	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,16	10,48	84,8	0,04	5,9	0,05	1,94	36,97	56,86	18,1	0,31
№437*	Гуляш	80	6	5,2	3,2	105	0,27	1,94	0,027	0,59	143,33	35,65	9,77	1,86
№130**	Пюре из гороха с маслом	150	12,41	5,03	37,2	240,13	0,178	9,24	0,03	0,83	247,8	95,22	68,29	1,58
№389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	16,06	0	0,9
108****	Хлеб пшеничный	45	2,12	0,36	22,14	105,75	0,03	0	0	0,5	29,25	17,26	4,3	0,44
№338	Печенье	30	1,35	0,85	16,2	63,5	0,01	0,03	0,15	0,03	21	4,5	0,03	0,3
	Итого:		25,01	19,92	93,29	737,68	0,568	31,33	0,257	4,29	501,26	259,77	109,29	5,86
	ВСЕГО:		44,8	39,5	155,19	1281,26	0,68	32,1	0,39	5,6	905	650	145,5	7,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Неделя: 1 Возраст: 7-11 лет

№ рсц.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Угл.		В1	с	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
1*	Бутерброд с маслом сливочным	25	и	9	6,8	115	0,025	0	0,06	0,3	25,5	7,38	5,94	0,31
№209	яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84						78,6		
№172**	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	12,02	4,30	7,5	160,3	0,18	2,5	0,08	0,2	259,48	144,6	27,14	0,63
№241**	Картофельное пюре с маслом	150	1,85	6,06	23,29	160,4	0,13	5,38	0,04	0,1	100,05	139,56	16,73	1
№294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,02	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	0,22	13	4	2,8	0,22
	Итого:		20,54	24,13	63,02	607,16	0,375	10,68	0,18	0,83	401,57	380,39	54,95	2,45
ОБЕД														
№19 М 16г	Салат овощной с яблоками	60	0,65	3,16	5,28	52,92	0,04	7,4	0	1	58,56	81,08	5,08	0,43
№135*	Суп из овощей	200	1,76	3,52	9,92	79,2	0,025	10,93	0,1	0,09	111,07	56,3	18,1	0,45
№479*	Макаронник с мясом	180	18,27	10,66	37,26	439,2	0,17	0,77	0,03	1,43	253,28	50,57	28,66	1,37
№283**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,07	1,68	84,52	55,87	30,03	0,84
№110**	хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	31,8	6,9	7,5	0,93
	вафли	30	1,14	1	18,8	90,6	0,04	0	0	0	39,2	8,89	1,78	0,53
	Итого:		24,06	18,67	113,97	844,68	0,335	20,32	0,2	4,47	578,43	259,61	91,15	4,55
	ВСЕГО:		44,6	42,8	176,99	1451,84	0,71	31	0,38	5,3	980	640	146,1	7

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Понедельник Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Неделя: 2 Возраст: 7-11 лет

№ рец	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	У.тасв.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
№365**	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	67	0	0	0,1	0,1	3	2,4	0,1	0,02
№469*	Фрикадельки в соусе	105	10,15	13,26	14,22	230,4	0,11	0,55	0,05	0,31	283,3	236,2	3,19	0,86
№219**	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,59	5,43	45	263,81	0,24		0,03	0,24	197,56	75	81,6	1,3
№50 2М 13г	Чай с сахаром, вареньем, медом (вареньем)	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	5	0	0,4
№108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:		19,12	26,13	89,08	691,71	0,38	0,55	0,18	0,74	503,36	324,6	89,09	2,91
ОБЕД														
№17****	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,2	61,2	0,02	2	0	1,7	28,9	55,82	5,8	0,3
№138*	Суп картофельный с крупой	200	2	2,4	14,64	90,4	0,02	0,6	0	1,54	100,03	36	6,2	0,28
№345****	Биточки рыбные	80	9,12	1,68	7,68	90,4	0,12	0,32	0,02	0,5	128,32	78	8,4	0,48
№235**	Капуста тушеная	150	2,53	4,8	20,17	130,7	0,07	24,52	0,15	0,3	94,89	106,3	19,7	1,02
№284**	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,02	7,8	0	0,11	7,04	11,4	3,3	1,2
№108***	Хлеб пшеничный	50	5,3	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0	0,5	32,5	10	7	0,5
	пряники	30	0,66	0,38	6,8	70,71	0,02	0,01	0,01	0,01	15,76	13,38	0,01	0,21
	Итого:		20,28	15,57	100,44	664,98	0,32	35,25	0,18	4,66	407,44	310,9	50,41	3,99
	ВСЕГО:		39,4	41,7	189,52	1356,69	0,7	35,8	0,36	5,4	910,8	635,5	139,5	6,9

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: вторник Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Неделя: 2 Возраст: 7-11 лет

№ рсц.	Пример пищевого наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
№112****	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	11	16	9	1,1
№10*	Бутерброд горячий с сыром	55	8,08	12,27	14,98	206	0,05	0,14	0,02	0,025	196,2	198,2	19,43	0,67
№259*****	Каша "Янтарная"(из пшена с яблоками)	200	8,34	12,64	38,8	302,4	0,19	1,96	0,03	0,14	206,2	185,4	32,15	0,78
№502М 13г	Чай с сахаром, вареньем, медом (сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	5	0	0,4
№108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	0,22	13	4	2,8	0,22
	Итого:		18,44	25,47	88,42	662,4	0,29	12,1	0,05	0,585	426,4	408,6	63,38	3,17
ОБЕД														
№67/55 Диет	Винегрет овощной (2-й вариант)	60	0,93	3,86	4,8	57,8	0,02	3,04	0,07	1,05	74	33,8	10,8	0,24
№124*	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,44	8	70,4	0,06	10,96	0,2	0,18	82,9	35,4	10,3	0,43
№172**	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,37	5,74	5,36	114,5	0,08	0,79	0,02	2,455	149,83	76,25	17,03	0,44
№241**	Картофельное пюре	150	3,36	6,06	23,29	160,4	0,13	3,38	0,04	0,19	128,3	49,9	17,8	1
№280**	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0	22,66	91,98	0,03	5,6	0		26,1	9,35	4,16	0,78
№108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	27,07	19	6,3	0,44
	Печенье	30	1,35	0,85	16,2	63,5	0,03	0,03	0,03	0,03	21	4,5	0,03	0,3
	Итого:		21,36	20,31	102,45	664,33	0,4	23,8	0,36	4,405	509,2	228,2	66,42	3,63
	ВСЕГО:		39,8	45,78	190,87	1326,73	0,69	35,9	0,41	4,99	935,6	636,8	129,8	6,8

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: среда Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Неделя: 2 Возраст: 7-11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	с	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	г	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
№112****	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,3	10	0	0,2	11	16	9	2,2
№437*	Гуляш	100	10,9	6,5	4	132	0,05	1,2	0,05	0,53	308,8	79,02	24,4	1,8
№130**	Пюре из гороха с маслом	150	11,87	3,75	37,2	240,13	0,01	1,12	0,03	0,53	227,6	126,02	36,1	0,15
№294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,05	1,2	0	0,01	3,54	18,59	2,34	0,02
№108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:		25,52	10,9	81,07	551,25	0,44	13,52	0,08	1,4	570,44	245,63	76,04	4,5
ОБЕД														
№4**	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,5	3,77	3,19	42,01	0,01	13	0,12	0,94	9,04	85,9	10,3	0,03
№132*	Рассольник ленинградский	200	1,55	4,6	16,08	108	0,05	2,85	0,17	0,94	90,24	84,08	12,68	0,1
№451*	Шницель	80	6,72	11,52	12,8	208,8	0,03	0	0,028	0,4	142,1	100,2	10,8	0,2
№541*	Рагу овощное (3-й вариант)	150	1,45	7,65	16,05	145,5	0,01	1,63	0,012	1,12	63	80,9	13,4	0,2
№631*	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,01	5	0,01	0,2	15,6	40,1	13,2	0,4
№108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,02	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44
	вафли	30	1,14	1	18,8	90,6	0,04	0	0	0	29,33	8,89	1,78	0,53
	Итого:		14,98	28,9	124,86	842,66	0,17	22,48	0,34	4,1	378,56	409,07	68,46	1,9
	ВСЕГО:		40,5	39,8	205,93	1393,91	0,61	36	0,42	5,5	949	654,7	144,5	6,4

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Четверг Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Неделя: 2 Возраст: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	У тлев.		В1	с	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
№365**	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	67	0	0	0,1	0,1	3	2,4	0,1	0,02
№209	яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84					76,8			
346****	Котлеты рыбные любительские	80	6,76	2,88	4,96	84,8	0,056	0,65	0,04	0,8	181,9	99,6	10,8	0,2
423****	Капуста тушеная	150	3,5	5,4	5,85	94,5	0,06	15,5	0,04	1,05	105,5	132,6	19	0,3
№503***	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,5	0	15,6	122	0	0	0	0	0	1	0	0,1
№108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:		19,12	20,32	41,55	501,64	0,15	16,15	0,18	2,28	386,70	241,60	34,10	0,95
ОБЕД														
№19***	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,3	3,06	2,16	38,4	0,024	5,46	0	1,6	39,2	41,22	3,6	0,2
№135*	Суп из овощей	200	1,76	3,52	9,92	79,2	0,07	6,93	0,13	0,18	75,73	43,9	9,67	0,2
№469*	Фрикадельки в соусе	105	7,11	13,26	14,22	230,4	0,11	0,55	0,05	0,5	153,6	196,3	3,12	0,4
№219**	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,81	0,27		0,03	0,48	194,36	35	85	0,4
№518****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	2	0	0	0	28	0	0,7
№108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44
	пряники	30	0,66	0,38	6,8	70,71	0,02	0,01	0,01	0,01	15,76	3,38	0,01	0,21
	Итого:		22,98	26,21	100,44	880,27	0,564	14,95	0,22	3,27	507,9	356,8	107,7	2,55
	ВСЕГО:		42,10	46,53	141,99	1381,91	0,71	31,10	0,40	5,55	894,60	598,40	141,80	3,50

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Пятница Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Неделя: 2 Возраст: 7-11 лет

№ рсн.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
№112****	Фрукты свежие	140	0,56	0,56	27,44	131,6	0,084	14	0	0,56	30,8	44,8	25,2	1,68
	Салат из свежих огурцов	60	0,42	4,6	1,2	61,2	0,03	0,3	0	1,23	44,1	20,8	3,8	0,3
№295****	Макаронные изделия отварные с сыром	180	10,9	6,49	30,6	247,5	0,072	0,09	0,03	0,45	181,2	196,3	9	0,59
№271**	Какао с молоком гущеным	200	3,78	2,31	26,04	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	153,22	146,27	19,92	0,53
№108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:		17,94	14,2	100,04	664,95	0,246	14,7	0,04	2,62	428,82	414,17	62,12	3,43
ОБЕД														
№119****	Икра свекольная или морковная (свекольная)	60	1,44	2,26	6,24	69	0,036	4,74	0	1,25	34,8	46,7	9	1,02
№90 М 16г.	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180/20	5,83	1,3	12,87	95,2	0,12	10,13	0,13	1,09	188,6	40,64	24,31	0,3
№270 М 11 г.	Котлеты московские	80	8,41	16,55	7,32	269,6	0,052	0,17	0,13	0	99,63	23,49	8,9	0,54
№241**	Картофельное пюре	150	3,19	3,18	23,29	160,4	0,13	5,73	0,0	0,21	88,05	43	23,64	1
№386	Ряженка 2,5% жирности	200	5,1	5	8,4	102	0,04	0,6	0,05	0,2	0	1	0	0,1
№108****	Хлеб пшеничный	40	3	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,04	26	8	5,6	0,39
	Печенье	30	1,35	0,85	16,2	63,5	0,03	0,03	0,03	0,03	42	4,5	0,03	0,3
	Итого:		28,32	29,46	94	853,7	0,448	21,4	0,34	2,82	479,08	167,33	71,48	3,65
	ВСЕГО:		46,26	43,66	194,04	1518,65	0,694	36,1	0,38	5,44	907,9	581,5	133,6	7,08

100	0,4	0,4	19,6	94	0,06	10	0	0,4	22	32	18	1,2
-----	-----	-----	------	----	------	----	---	-----	----	----	----	-----