

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

Сезон: **Осень-зима**
Категория: **Учащиеся 7-11 лет**
Диета: **Без диет**

1-ая неделя/Понедельник

№ 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	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																	
Д07ЕС19	Макаронные изделия отварные	170	4,68	1,98	32,16	180	0,07				35,42	120,42	8,29	0,84				
ПФККПОВ	Котлеты куриные с подливом овощным	60/25	12,01	8,18	9,85	161	0,09	0,27		0,41	18,47	100,53	43,35	451,9				
Ш07ТЭШК	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	0,01	0,27			53,82		6,07	0,2				
ХЛЕБ19	Хлеб пшеничный	40	5,2	5,3	32	200		0,02			88			0,02				
Д05М1П	Масло сливочное порционное	8	0,64	0,64	5,6	62					1,26	2,4						
СОЛЙОД	Соль йодированная	3																
	Всего в Завтрак		24,53	21,1	97,61	678	0,17	0,56		0,41	196,97	223,35	57,71	452,96				
	Обед																	
Д07АЕ19	Салат из моркови	40	0,81	0,8	9	48	0,01	0,69			8,28	13,19	11,4	0,22				
Д07ПФ19	Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ)	250	2,83	11,67	48,33	305	0,08	0,03			15,8		24	0,92				
Д07КЛ19	Плов из курицы	150	14,2	18,4	23,7	320	0,05	0,5			15,24	254,99	27,63	1,28				
Д07ЖЗ19	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80	0,23	0,2	3	2,48	24	55	18	67				
ХЛЕБ19	Хлеб пшеничный	25	3,25	3,31	20	125		0,01			55			0,01				
ХЛЕБР40	Хлеб ржаной	40	4,44	0,89	16	99	0,04				35,56	80		2,8				
СОЛЙОД	Соль йодированная	3																
	Всего в Обед		29,53	35,07	142,03	977	0,41	1,44	3	2,48	153,88	403,18	81,03	72,23				
	Всего в День		54,06	56,17	239,64	1 655	0,58	2	3	2,89	350,85	626,53	138,74	525,18				

№ 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	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
Д07Е019	Каша рисовая молочная	150/4	4,3	5,8	29,8	190	0,05	0,38			87,51	141,13	25	0,4		
Д04МА19	Сыр порционный	12	3,6	1,2	2,4	49	0,02	0,13			109,82			0,05		
ХЛЕБ19	Хлеб пшеничный	40	5,2	5,3	32	200		0,02			88			0,02		
Ш07ЧС21	Чай фруктовый (смородиновый)	200	0,18	0,02	11,3	39		20	0,1		0,13		0,01	0,01		
СОЛЫЙ0Д	Соль йодированная	3														
	Всего в Завтрак		13,28	12,32	75,5	478	0,07	20,53	0,1		285,46	141,13	25,01	0,48		
	Обед															
Д07АБ19	Салат из белокочанной капусты	40	0,9	0,7	9	42	0,01	8,66			23,53		8,21	0,3		
Д07ДГ19	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,17	13,33	31,67	305	0,08				15	113,97	22,52	1,2		
Д07РЭ19	Жаркое по-домашнему	150	15,8	15,9	13,5	261	0,12	6,27			18,02	185,85	36,9	2,86		
Д07ЖИ20	Компот из смеси сухофруктов "С"	200	1	0,05	27,5	110	0,01	0,5			28,69		18,27	0,61		
ХЛЕБ19	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,98	24	150		0,02			66			0,02		
ХЛЕБР40	Хлеб ржаной	30	3,33	0,67	12	74	0,03				26,67	60		2,1		
СОЛЫЙ0Д	Соль йодированная	3														
	Всего в Обед		27,1	34,63	117,67	942	0,25	15,45			177,91	359,82	85,9	7,08		
	Всего в День		40,38	46,95	193,17	1 420	0,33	35,98	0,1		463,37	500,95	110,91	7,56		

№ 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 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Д07СА20	Десерт витаминный (морковь/яблоко/апельсин)	40	1	2	23	51	0,01	2,69			9,95		9,46	0,33		
0000001	Запеканка из творога со стученкой	100	14,6	4	18,4	236	0,04	0,12			144,3		21,3	0,5		
Ш07УЧ21	Чай фруктовый с черноплодной рябиной	200	0,12	0,02	9,9	35		25	0,1		0,13		0,01	0,01		
ХЛЕБ19	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,98	24	150		0,02			66		0,01	0,02		
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3														
0000022	Макаронные изделия отварные	130	4,44	0,54	19,93	114	0,05				27,08	92,08	6,34	0,64		
	Всего в Завтрак		24,06	10,54	95,23	586	0,1	27,83	0,1		247,47	92,08	37,11	1,49		
	Обед															
Д07АД19	Свекла отварная	35	0,53		2,54	12	0,01	0,71			11,85	13,3	7,04	0,45		
Д07РИС9	Суп с рисовой крупой	200	1,73	10,67	28	225	0,04	6,4			18,67		13,75	0,51		
Д07АА19	Картофель отварной с маслом	150	3	3,3	22,5	134	0,13	6,2			14,3	174,16	32	1,26		
Д07КБКК	Котлеты рубленые из куриного филе	60	7,5	10,6	7,6	157	0,04	0,2			10,93	75,6		0,89		
Д10СВ21	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)"С"	200	14,41	0,09	3,19	71	0,05	0,68			0,51		0,3	39,68		
ХЛЕБ19	Хлеб пшеничный	25	3,25	3,31	20	125		0,01			55			0,01		
ХЛЕБР40	Хлеб ржаной	30	3,33	0,67	12	74	0,03				26,67	60		2,1		
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3														
	Всего в Обед		33,75	28,64	95,83	799	0,3	14,2	0,1		137,92	323,06	53,09	44,9		
	Всего в День		57,81	39,17	191,06	1 385	0,4	42,03			385,39	415,14	90,2	46,39		

№ рецеп.	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		
	Завтрак															
Д07ЖП19	Плов из курдюлы	160	15,15	19,63	25,28	341	0,05	0,53			16,26	271,99	29,47	1,37		
0000040	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01		
0000107	Фрукты свеж.100-130г(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10			14,08	11	2,3	1,91		
ХЛЕБ19	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,98	24	150		0,02			66			0,02		
Д04МА19	Сыр порционный	10	3	1	2	41	0,02	0,11			91,52			0,04		
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3														
	Всего в Завтрак		22,55	25,02	70,98	614	0,09	10,66			187,99	282,99	31,78	3,34		
	Обед															
Д07АЖ19	Салат из моркови с яблоками	40	0,3	1,4	3,3	27	0,01	0,84			7,65		9,24	0,32		
Д07ДИ19	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,67	15	48,17	315	0,03	0,83	0,02		29,5	120,25	20,35	0,97		
Д12ЕСМИ	Каша гречневая рассыпчатая с мясом	150	5,6	3,6	23,07	149	0,12				8,6		81,23	2,78		
ПРСОКДЕ	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92	0,07	1			16			0,1		
ХЛЕБ19	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,98	24	150		0,02			66			0,02		
ХЛЕБР40	Хлеб ржаной	30	3,33	0,67	12	74	0,03				26,67	60		2,1		
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3														
	Всего в Обед		15,8	24,84	130,53	807	0,26	2,69	0,02		154,42	180,25	110,82	6,29		
	Всего в День		38,34	49,86	201,51	1 422	0,35	13,35	0,02		342,41	463,24	142,6	9,63		

№ рецеп.	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 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ДО7ЕВ19	Картофельное пюре	150	3	4,63	20,13	136	0,11	10,42			35,63	208,95	28,5	1,04		
ПФКГД19	Котлеты из говядины	60	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01			20		16	8,2		
ШО7УЯ19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01		
ХЛЕБ19	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,98	24	150		0,02			66		0,01	0,02		
ДО4ЙГ19	Йогурт(для детского питания)	100	4,1	3,2	10	98	0,03	0,42			158		18,3	0,14		
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3														
	Всего в Завтрак		18,6	19,02	72,03	549	0,18	10,87			279,76	208,95	62,81	9,4		
	Обед															
ДО7МХ19	Морковь с сахаром	40	0,81	1,8	5,8	40	0,01	0,69			8,28	13,19	11,4	0,22		
ДО7ДН19	Суп картофельный с клецками	250	1,67	41,67	46,67	332	0,05	4,6			10,78		15,1	0,58		
ДО7БП19	Рыба запеченная с картофелем (минтай)	150	13,36	10,18	11,27	191	0,1	0,45			46,24		27,11	0,88		
ДО7ЖР21	Компот из свежемороженой вишни "С"	200	1,2	0,17	27,2	80	0,01	38			6,03			0,8		
ХЛЕБ19	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,98	24	150		0,02			66			0,02		
ХЛЕБР40	Хлеб ржаной	30	3,33	0,67	12	74	0,03				26,67	60		2,1		
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3														
	Всего в Обед		24,27	58,46	126,94	867	0,2	43,75			164	73,19	53,61	4,6		
	Всего в День		42,87	77,48	198,96	1 416	0,38	54,62			443,75	282,14	116,42	14		

№ 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		
	Завтрак															
Д07ЖУФН	Каша рисовая с куриным филе	180	17,04	22,08	28,44	384	0,06	0,6			18,29	305,99	33,16	1,54		
Ш07УЭШК	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	0,01	0,27			53,82		6,07	0,2		
ХЛЕБ19	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,98	24	150		0,02			66			0,02		
0000049	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	0,04	0,5			8			0,05		
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3														
	Всего в Завтрак		23,44	31,16	80,44	655	0,11	1,39			146,11	305,99	39,23	1,8		
	Обед															
Д07АМ19	Салат из свежлы	40	0,5	2,9	3,2	42	0,01	0,75			13,76	25,55	7,47	0,48		
Д07СПЕР	Рыбный суп	200	6,32	16	22,01	167	0,12	6,67	0,01	0,26	15,84	69,39	27,26	251,67		
Д12ЛД19	Каша пшеничная рассыпчатая	150/4	6,8	3,8	40	213	0,19	8,48			74,41		69,1	3,25		
Д07ЕЕ19	Мясо тушенное с овощами	50	18,39	20,39	7,65	288	0,08	1,58	3	2,48	26,39	55	18	2 868,82		
Д07ЖЗ19	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80	0,23	0,2			24			67		
ХЛЕБ19	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,98	24	150		0,02			66			0,02		
ХЛЕБР40	Хлеб ржаной	30	3,33	0,67	12	74	0,03				26,67	60		2,1		
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3														
	Всего в Обед		43,24	47,73	133,86	1 014	0,66	17,69	3,01	2,74	247,07	209,94	121,83	3 193,34		
	Всего в День		66,68	78,88	214,3	1 669	0,76	19,08	3,01	2,74	393,18	515,93	161,06	3 195,14		

№ рецеп.	Применение 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		
	Завтрак															
Д07ЕС19	Каша "Дружба"	150/4	4,7	6,1	25,1	174	0,09	0,4			95,32	244,81	27,8	0,6		
ХЛЕБ19	Хлеб пшеничный	40	5,2	5,3	32	200		0,02			88			0,02		
Д04МА19	Сыр порционный	12	3,6	1,2	2,4	49	0,02	0,13			109,82			0,05		
Ш07ИЯ19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01		
СОЛЫЙ0Д	Соль йодированная	3														
	Всего в Завтрак		13,6	12,62	69,4	458	0,11	0,55			293,27	244,81	27,81	0,68		
	Обед															
Д07РДЛ1	Салат "Осень"	40	0,9	5,1	9,4	98	0,01	1,58			25,8		19,1	1,02		
Д07РИ20	Суп с пшенной крупой	200	1,73	4,53	38,67	239	0,04	1,07	0,03		18,67		13,75	0,51		
Д07РЦ19	Гуляш из отварного мяса	60	17,04	9,6	10,8	254	0,05	1,32			14,65	89,8	23,76	2,35		
Д07ЕВ19	Картофельное пюре	150	3	4,63	20,13	136	0,11	10,42			35,63	208,95	28,5	1,04		
Д10СВ21	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)"С"	200	14,41	0,09	3,19	71	0,05	0,68			0,51		0,3	39,68		
ХЛЕБР40	Хлеб ржаной	30	3,33	0,67	12	74	0,03				26,67	60		2,1		
ХЛЕБ19	Хлеб пшеничный	20	2,6	2,65	16	100		0,01			44			0,01		
СОЛЫЙ0Д	Соль йодированная	3														
	Всего в Обед		43,01	27,27	110,18	973	0,29	15,08	0,03		165,92	358,75	85,41	46,71		
	Всего в День		56,61	39,89	179,58	1 431	0,41	15,63	0,03		459,2	603,56	113,22	47,38		

№ 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		
	Завтрак															
0000022	Макаронные изделия отварные	200	6,83	0,83	30,67	175	0,08				41,67	141,67	9,75	0,98		
Д07ЖС19	Куриное филе, тушенное с овощами	50	11,35	14,63	1,87	185	0,05	0,09			133,41		0,74	0,74		
Д07ЖД60	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69	0,02	0,39			81,09	101,09	14,68	0,37		
ХЛЕБ19	Хлеб пшеничный	40	5,2	5,3	32	200	0,02	0,02			88		0,02	0,02		
0000031	Сыр порционный	10	4,2	3,2	8	54	0,02	0,11			91,52		0,04	0,04		
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3														
	Всего в Завтрак		29,98	26,26	82,74	683	0,17	0,61			435,69	242,76	24,43	2,15		
	Обед															
Д07АД19	Свекла отварная	40	0,6		2,9	14	0,01	0,81			13,54	15,2	8,05	0,51		
Д07ДА19	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,47	4,4	6,67	73	0,04	9,59	0,01		25,95	33,35	15,23	0,56		
Д07ЖП19	Плов из курдюлы	150	14,2	18,4	23,7	320	0,05	0,5			15,24	254,99	27,63	1,28		
Д07ЖИ20	Компот из смеси сухофруктов "С"	200	1	0,05	27,5	110	0,01	0,5			28,69		18,27	0,61		
ХЛЕБ19	Хлеб пшеничный	20	2,6	2,65	16	100		0,01			44			0,01		
ХЛЕБР40	Хлеб ржаной	30	3,33	0,67	12	74	0,03				26,67	60		2,1		
Д04Й19	Йогурт(для детского питания)	100	4,1	3,2	10	98	0,03	0,42			158		18,3	0,14		
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3														
	Всего в Обед		27,3	29,37	98,77	790	0,17	11,83	0,01		312,09	363,54	87,48	5,21		
	Всего в День		57,28	55,63	181,5	1 473	0,34	12,44	0,01		747,77	606,29	111,91	7,36		

№ 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		
	Завтрак															
Д12ЕСМИ	Каша гречневая рассыпчатая с мясом	180	6,72	4,32	27,68	179	0,14				10,32			3,34		
Д07ДО19	Кофейный напиток на молоке	200	2,1	2,1	11	70	0,03	0,52			105,86	156,6	12,18	0,11		
ХЛЕБ19	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,98	24	150		0,02			66			0,02		
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3														
0000049	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	0,04	0,5			8			0,05		
	Всего в Завтрак		13,22	10,49	72,68	445	0,21	1,04			190,18	156,6	109,65	3,52		
	Обед															
Д07АЕ19	Салат из моркови	40	0,81	0,8	9	48	0,01	0,69			8,28	13,19	11,4	0,22		
Д07ДО19	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	6	3,47	33,33	200	0,17	0,01			24,88	184,8	30	1,77		
Д07ЕК19	Каша перловая рассыпчатая	150/4	4,6	3,6	34,6	180	0,09	8,48			69,56		53,9	1,57		
0000075	Фрикадельки из кур в томатном соусе	85	8,27	14,26	16,24	194	0,05	0,9			26,01		12,51	0,97		
0000076	Напиток витаминизированный из вишни	200	0,6	0,16	17,2	85	0,01	31			6,03			0,8		
ХЛЕБ19	Хлеб пшеничный	20	2,6	2,65	16	100		0,01			44			0,01		
ХЛЕБР40	Хлеб ржаной	30	3,33	0,67	12	74	0,03				26,67	60		2,1		
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3														
	Всего в Обед		26,21	25,61	138,38	881	0,36	41,09			205,43	257,99	107,81	7,45		
	Всего в День		39,43	36,1	211,06	1 326	0,57	42,13			395,61	414,59	217,46	10,96		

