



МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ УЧАСТНИКОВ СВО

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
16	Салат из моркови	100	1,100	5,083	15,850	114,600	0,050	4,250	1700,000	2,533	23,250	46,850	32,300	0,633
197	Макаронные изделия отварные	200	7,175	5,288	47,825	272,163	0,000	0,000	0,000	28,125	0,063	1,500	1,875	0,038
126	Биточки рубленные из мяса птицы с соусом томатным	110	11,580	5,390	13,530	150,300	0,030	0,250	73,500	0,210	8,440	15,170	5,470	0,310
273	Чай с лимоном 200	200	0,140	0,030	10,220	42,890		2,800		0,010	3,100	1,540	0,840	0,070
1	Хлеб ржаной,обогашенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
3	Хлеб пшеничный,обогашенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,183	4,500	23,000	5,000	0,733
7	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,100				45,000	0,100	2,400	3,000	0,050
	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	5,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
Итого за завтрак		770	23,742	23,941	120,755	806,053	0,160	17,300	1851,625	3,299	59,190	102,435	53,231	4,013

ГКУ РБ "Управление социального питания"

меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
10	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы-100	100	2,350	6,983	11,300	108,833	0,017	1,000	300,000	3,000	4,400	14,533	7,350	0,150
186	Каша рисовая молочная вязкая -200	200	5,632	7,514	40,995	252,800	0,043	0,314	44,865	0,054	132,659	95,676	14,886	0,195
9	Сыр(порциями)	10	2,320	2,950	0,000	36,400		0,070	28,800	0,050	88,000	50,000	3,500	0,100
707	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	30,100	125,200	0,020	0,800	0,000		32,600	29,200	21,000	0,700
1	Хлеб ржаной, обогащенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
3	Хлеб пшеничный,обогашенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,183	4,500	23,000	5,000	0,733
	Печенье для детского питания 50 гр	50	4	5,5	32,7	196								
	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	5,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
Итого за завтрак		710	18,749	23,907	148,295	879,233	0,160	12,184	378,665	3,487	278,159	223,409	61,270	4,111

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
24	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,650	8,333	9,900	118,933	0,000	0,000	0,000	3,667	6,133	1,417	0,367	0,050
178	Каша ячневая молочная вязкая	200	7,232	35,568	10,400	253,189	0,032	0,281	42,919	0,054	113,027	85,297	13,049	0,119
215	Запеканка из творога со сгущенным молоком 70/15	85	16,439	6,862	19,006	206,454	0,051	0,459	40,137	0,227	149,574	184,363	21,890	0,465
271	Чай с сахаром 200	200	0,080	0,020	10,010	40,510					0,300			0,030
1	Хлеб ржаной, обогащенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
3	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,183	4,500	23,000	5,000	0,733
	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	5,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
Итого за завтрак		735	29,068	51,683	82,516	779,087	0,163	10,740	88,056	4,331	289,534	305,077	49,839	3,631

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
18	Салат из моркови и яблок	100	0,933	3,483	9,767	75,417	0,050	5,250	1301,000	1,767	26,983	39,267	26,867	0,950
07XE1	Каша пшеничная молочная-200	200	7,467	8,800	35,200	249,333	0,173	0,533	0,000	0,000	129,200	0,000	0,000	1,173
9	Сыр (порциями)	10	2,320	2,950	0,000	36,400		0,070	28,800	0,050	88,000	50,000	3,500	0,100
	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000								
266	Какао на молоке	200	9,200	7,100	11,030	148,460	0,090	2,600	44,420	0,240	257,920	271,700	87,500	3,280
1	Хлеб ржаной, обогащенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
3	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,183	4,500	23,000	5,000	0,733
	Сок фруктовый в индивиду упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92								
Итого за завтрак		860	24,587	23,433	109,397	761,610	0,363	8,453	1374,220	2,240	506,603	383,967	123,400	6,270

меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и стари
 День: пятница
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б		Ж			У	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
завтрак 1																	
16	Салат из моркови	100	1,100	5,083	15,850	114,600	0,050	4,250	1700,000	2,533	23,250	46,850	32,300	0,633			
133	Картофельное пюре, 200	200	5,06667	6,44	22,8933	167,54667	0,0133	0,0933	36,13333	0,07	38,4	29,6	4,33333	0,04			
92	Котлеты или биточки мясные с томатным	100	11,400	10,630	18,690	216,610	0,090	0,270	76,300	0,700	42,310	124,640	25,850	1,220			
271	чай с сахаром 200	200	0,080	0,020	10,010	40,510					0,300			0,030			
1	Хлеб ржаной,обогаченный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033			
3	Хлеб пшеничный,обогаченный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,183	4,500	23,000	5,000	0,733			
Итого за завтрак		650	20,913	22,673	90,843	652,267	0,203	4,613	1812,433	3,483	108,760	224,090	68,017	2,690			

Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и стари
 День: понедельник
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше																
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
завтрак 1																
171	Каша рисовая рассыпчатая 200	200	4,678	4,511	54,600	274,467	0,000	0,000	25,000	0,056	1,333	1,667	0,033	0,011		
129	Котлеты рубленые из птицы с томатным	100	5,180	10,480	15,900	178,850	0,060	0,280	76,000	0,230	15,750	23,560	12,590	0,880		
259	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,650	12,400	71,400	0,020	0,150	10,000		60,300	45,000	7,000	0,080		
3	Хлеб ржаной, обогащенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033		
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,183	4,500	23,000	5,000	0,733		
	Сок фруктовый в индивиду упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92										
Итого за завтрак		750	15,774	17,341	126,500	729,717	0,130	0,430	111,000	0,469	81,883	93,227	25,157	1,738		

ГКУ РБ "Управление социального питания"

меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старш

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

Неделя: 2																	
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
					4	5										6	7
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
завтрак 1																	
26	Винегрет	100	1,350	3,467	11,167	81,500	0,017	6,500	200,000	1,550	20,833	20,167	8,667	0,350			
196	Каша молочная "Дружба"	200	6,310	7,630	35,410	235,660	0,120	0,300	43,300	0,110	127,950	139,000	30,770	0,670			
266	Кавар на молоке	200	9,200	7,100	11,030	148,460	0,090	2,600	44,420	0,240	257,920	271,700	87,500	3,260			
1	Хлеб ржаной, обогащенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033			
3	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,183	4,500	23,000	5,000	0,733			
9	Сыр(порциями)	10	2,320	2,950	0,000	36,400		0,070	28,800	0,050	88,000	50,000	3,500	0,100			
	Йогурт детский	100	4,000	1,500	14,300	90,000	0,030	0,500	10,000		112,000	86,000	13,000	0,100			
	Питьевой витаминизированный)100																
Итого за завтрак		660	26,447	23,147	95,307	705,020	0,307	9,970	326,520	2,133	611,203	589,867	148,970	5,267			

ГКУ РБ "Управление социального питания"

меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старш

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
завтрак 1																
123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	10,600	6,220	47,910	289,610	0,360		23,105	0,710	17,905	251,181	167,65	5,630		
439	Сыре грудки припущенное с овощами 50/50г	100	5,190	13,260	5,510	162,980	0,030	0,440	40,000	2,650	8,640	2,380	8,750	0,640		
287	Напиток "Витоска" витаминный-200	200	0,000	0,000	1,500	3,200	0,080	5,600	34,000	0,660	50,000		2,800			
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033		
1	Хлеб ржаной обогащенный (для детского питания)	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,183	4,500	23,000	5,000	0,733		
	Печенье для детского питания 50 гр	50	4	5,5	32,7	196										
Итого за завтрак		600	23,057	25,480	111,020	764,790	0,520	6,040	97,105	4,203	81,045	276,561	184,731	7,037		

[КХ РБ "Управление социального питания"
меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

Неделя: 2																Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
№ реда	Пример пищевого наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
					4	5										6	8	9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
1	завтрак 1	3					7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					

[КХ РБ "Управление социального питания"

меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

Неделя: 2															Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше									
№ ред	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)											
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
завтрак 1																								
6	Салат из Белокочанной капусты с морковью 100	100	2,26667	5,11667	13,7333	100,35	0	0,5	200	2,23	2,85	5,6	3,8	0,08										
133	Картофельное пюре, 200	200	5,06667	6,44	22,8933	167,54667	0,0133	0,0933	36,13333	0,07	38,4	29,6	4,33333	0,04										
83	Котлета рыбная	60	7,470	9,570	9,600	154,900	0,040	22,160	25,300	2,490	22,160	30,340	8,110	0,420										
707	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	30,100	125,200	0,020	0,800	0,000		32,600	29,200	21,000	0,700										
1	Хлеб ржаной,обогаченный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033										
3	Хлеб пшеничный,обогаченный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,183	4,500	23,000	5,000	0,733										
1	Йогурт Детский	100	4,000	1,500	14,300	90,000	0,030	0,500	10,000		112,000	86,000	13,000	0,100										
Итого за завтрак		610	20,583	18,070	100,293	650,647	0,153	23,553	71,433	2,740	209,660	198,140	51,977	2,027										