

Согласовано

Директор МБОУ СОШ с. Павловка

Ф. Генд. Ф. М. Гильманова

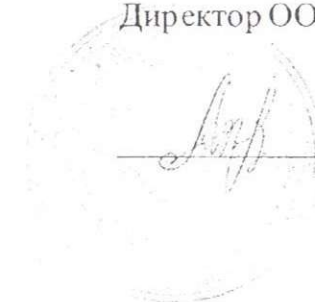


Утверждаю

Директор ООО «Центр питания»

Step

/Ахмадулина Э.Р.



Примерное 2-х недельное меню для детей с 11 до 18 лет осенне-зимний сезон (2 вариант)

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

Сезон: **Осень-зима**
Категория: **с 11-18 лет**
Диета:

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
Д07КБ19	Каша гречневая тушенная с овощами	180	10,08	6,48	41,52	269	0,22				15,48	297,67	146,21	5,02
Ш07ИЯ19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01
ХЛЕБПШН	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами	45	2,93	0,45	15,53	77	0,05	0,02			99	116,1		0,02
ПОРЦМАС	Масло сливочное порционное	10	0,5	0,9	2	67					1,58	3		
ПРСОКДЕ	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15	69	0,05	0,75			12			0,08
	Всего в Завтрак		14,36	8	83,95	516	0,31	0,77			128,19	416,77	146,22	5,12
	Обед													
Д07РЛ19	Салат "Мозаика"	100	2,25	12,75	23,5	245	0,02	3,95			64,5		47,75	2,55
Д07ДФ19	Суп из овощей	250	2	4,33	10,83	92	2	9			22,38	51,33	21,8	0,77
Д07КЛ19	Плов из курицы	180	17,04	22,08	28,44	384	0,06	0,6			18,29	305,99	33,16	1,54
Д07ЖЗ19	Напиток витаминный Витоша	200			15,8	60	0,23		127	2,48				
ХЛЕБПШН	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами	40	2,6	0,4	13,8	68	0,04	0,02			88	103,2		0,02
ХЛЕБРЖ	Хлеб ржаной	45	0,27	0,45	15,3	77	0,05				9,09	20,25		3,15
	Всего в Обед		24,16	40,01	107,67	926	2,4	13,57	127	2,48	202,26	480,77	102,71	8,02
	Всего в день		38,52	48,01	191,62	1 442	2,72	14,34	127	2,48	330,45	897,54	248,92	13,15

1-ая неделя/Вторник

№ 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
	Завтрак													
Д07ФР19	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	0,03	15			21,12	16,5		2,87
Д07ЕО19	Каша рисовая молочная	200	5,73	7,73	39,73	253	0,07	0,51			116,68	188,17	33,33	0,53
Д07ЖД19	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69	0,02	0,39			81,09	101,09	14,68	0,37
БАТОН19	Батон нарезной	50	5	0,25	37,5	163			1,25		2,5	25	1,25	1,25
ПОРЦПОВ	Повидло порц.	30	0,15		20,64	83		0,72			3,6			0,7

Всего в Завтрак			13,88	10,88	122,77	638	0,12	16,62	1,25		224,99	330,76	49,26	5,32
Обед														
Д07АИ19	Салат из свеклы	100	1,25	7,25	7,5	105	0,02	1,88			34,4	63,88	18,67	1,2
Д07ДФ19	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,17	5	15,5	118	0,08				15	113,97	22,52	1,2
Д07ЕГ19	Картофель тушеный с овощами	150	3,3	9,15	22,65	189	0,14	12,39			24,24	72,75	37,01	1,44
Д07БИ19	Котлеты рыбные	90	14,58	10,26	12,42	202	0,16	41,94			41,94	135,11	26,23	0,95
Д07ЖМСЧ	Напиток витаминизированный из черной смородины	200	0,38	0,07	11,53	48	0,01	32			1,44			26,55
ХЛЕБПШН	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами	40	2,6	0,4	13,8	68	0,04	0,02			88	103,2		0,02
ХЛЕБРЖ	Хлеб ржаной	45	0,27	0,45	15,3	77	0,05				9,09	20,25		3,15
Всего в Обед			24,55	32,58	98,7	807	0,51	88,23			214,11	509,15	104,42	34,51
Всего в день			38,43	43,46	221,47	1 445	0,62	104,84	1,25		439,1	839,91	153,69	39,83

1-ая неделя/Среда

№ 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
Завтрак														
Д07ЯБ19	Каша геркулесовая молочная с яблоком	180	2,76	6	7,16	84	0,02	0,44	0,01		88,87	82,08		0,06
Ш07ИЯ19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01
БАТОН19	Батон нарезной	50	5	0,25	37,5	163			1,25		2,5	25	1,25	1,25
Д07КГ19	Колбаса отварная для бутерброда	50	6,6	4,57	13,09	56	0,03				26,78	46,13	1,2	1,2
Всего в Завтрак			14,46	10,84	67,65	338	0,06	0,44	1,26		118,28	153,21	2,46	2,52
Обед														
Д07АЗ19	Салат витаминный	100	1,5	4,5	11	90	0,02	13,7			38,1	25,15	19,55	0,95
Д07ДП19	Суп крестьянский с крупой и сметаной	250	2,17	5,67	12,5	110	0,05	8			23,33	171,1	17,18	0,63
Д07РЭ19	Жаркое по-домашнему	200	21,07	21,2	18	348	0,16	8,36			24,03	247,8	49,2	3,81
Д07ЖЛ19	Напиток яблочный	200			17,6	67	0,04	9,36			56,51	2,4	38,53	0,81
ХЛЕБПШН	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами	40	2,6	0,4	13,8	68	0,04	0,02			88	103,2		0,02
ХЛЕБРЖ	Хлеб ржаной	45	0,27	0,45	15,3	77	0,05				9,09	20,25		3,15
Всего в Обед			27,6	32,22	88,2	760	0,36	39,44			239,06	569,9	124,46	9,38
Всего в день			42,06	43,06	155,85	1 098	0,42	39,88	1,26		357,34	723,11	126,93	11,9

1-ая неделя/Четверг

№ 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
Завтрак														
Д07ЕХ19	Каша пшеничная молочная	200	7,47	8,8	35,2	249	0,17	0,53			129,2	368,97	44,93	1,17
Д07РД19	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,13	0,04	6,27	25		1,12			2,63	1,34	0,73	0,08
ХЛЕБПШН	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами	50	3,25	0,5	17,25	85	0,05	0,02			110	129		0,02
ПОРЦСЫР	Сыр порционный	12	2,93	2,83		37	0,02	0,13			109,82			0,05
Д07ИО19	Друшмаки с творогом	80	12,64	9,6	23,04	230	0,05	0,11			80,13		15,15	0,69
Всего в Завтрак			26,41	21,77	81,76	627	0,3	1,92			431,78	499,31	60,82	2,01

	Обед													
Д07КВ19	Огурцы соленные (порционно)	50	3,65	0,45	19,5	85	0,4	0,2			119,6	12	48	1,4
Д07ДИ19	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,67	4,83	11,67	97	0,03	7,97			29,5	120,25	20,35	0,97
Д07ЕЯ19	Макаронные изделия отварные	150	5,37	4,25	33,38	196	0,06				9,3	81,13	7,31	0,74
Д07РЦ19	Гуляш из отварного мяса	90	25,56	28,08	6,66	382	0,07	1,98			21,98	134,69	35,64	3,53
ПРСОКДЕ	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92	0,07	1			16			0,1
ХЛЕБПШН	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами	40	2,6	0,4	13,8	68	0,04	0,02			88	103,2		0,02
ХЛЕБРЖ	Хлеб ржаной	45	0,27	0,45	15,3	77	0,05				9,09	20,25		3,15
Всего в Обед			40,12	38,66	120,3	997	0,73	11,17			293,47	471,52	111,3	9,9
Всего в день			66,54	60,44	202,06	1 623	1,02	13,09			725,25	970,83	172,12	11,92

1-ая неделя/Пятница

№ 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
	Завтрак													
Д07ФР19	Яблоки свежие	135	0,54	0,54	13,23	63	0,03	13,5			19,01	14,85		2,58
Д07ЕВ19	Картофельное пюре	180	3,6	5,55	24,15	164	0,14	12,51			42,75	250,74	34,2	1,25
Д07РЮ19	Котлеты из говядины	60	9,36	12,96	9,96	196	0,05	0,06			25,02	100,88	18,95	
Д11СТ13	Соус томатный	35	0,35	1,58	2,1	25	0,33	49			162,79	2,47		9,43
Ш07ИЯ19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01
ХЛЕБПШН	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами	50	3,25	0,5	17,25	85	0,05	0,02			110	129		0,02
ПОРЦСЫР	Сыр порционный	12	2,93	2,83		37	0,02	0,13			109,82			0,05
Всего в Завтрак			20,13	23,98	76,59	604	0,62	75,23			469,52	497,94	53,16	13,34
	Обед													
Д07АД19	Свекла отварная	65	0,97		4,71	23	0,02	1,32			22	24,7	13,08	0,83
Д07ДЯ19	Уря с птицей	250	10,83	6,83	18,83	182	0,1	0,5			15,3	383,3	28,55	1,32
Д07ПИ39	Плов с изюмом	200	5,33	20	53,33	389	0,01		0,01	0,01	20	0,53	40	0,88
Д07ЖИ20	Компот из смеси сухофруктов "С"	200	1	0,05	27,5	110	0,01	0,5			28,69		18,27	0,61
ЯСПЕЧ20	Печенье	40	4	2	36	166	0,02				10,2			0,74
ХЛЕБРЖ	Хлеб ржаной	50	0,3	0,5	17	86	0,06				10,1	22,5		3,5
Всего в Обед			22,44	29,38	157,38	955	0,22	2,32	0,01	0,01	106,29	431,03	99,9	7,88
Всего в день			42,57	53,36	233,97	1 560	0,83	77,54	0,01	0,01	575,81	928,97	153,06	21,21

2-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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
Д07ЖС19	Куриное филе, тушенное с овощами	50	11,35	14,63	1,87	185	0,04	0,38			160			0,7
Д07ЕИ19	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,08	6,48	41,52	269	0,22				15,48		146,21	5,02
Д07ЖГ19	Кофейный напиток на молоке	200	2,1	2,1	11	70	0,03	0,52			105,86	156,6	12,18	0,11
ХЛЕБПШН	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами	50	3,25	0,5	17,25	85	0,05	0,02			110	129		0,02

ПОРЦМАС	Масло сливочное порционное	10	0,5	0,9	2	67				1,58	3		
Всего в Завтрак			27,28	24,61	73,64	676	0,34	0,93		392,92	288,6	158,39	5,85
Обед													
Д07АЕ19	Салат из моркови	100	2,03	4,5	14,5	100	0,02	1,73		20,7	32,97	28,5	0,55
Д07ДЛ19	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,67	2,5	18,83	112	0,02	6,6		13,7	185,8	20,92	0,87
Д07КЖ19	Голубцы ленивые	90	7,95	12	5,1	161	0,03	3,09		26,16	51,8	13,89	1,19
Д07АА19	Картофель отварной с маслом	150	3	3,3	22,5	134	0,13	6,2		14,3	174,16	32	1,26
Д07ЖНЗМ	Компот из черной смородины замороженной	200	0,2	0,02	17	58		6		0,64			39,29
ХЛЕБПШН	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами	40	2,6	0,4	13,8	68	0,04	0,02		88	103,2		0,02
ХЛЕБРЖ	Хлеб ржаной	45	0,27	0,45	15,3	77	0,05			9,09	20,25		3,15
Всего в Обед			18,71	23,17	107,03	709	0,29	23,64		172,59	568,18	95,31	46,32
Всего в день			45,99	47,78	180,67	1 385	0,63	24,56		565,51	856,78	253,69	52,17

2-ая неделя/Вторник

№ 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
Завтрак														
Д07ИЦ19	Кефир	200	5,63	0,09	7,25	53	0,06	0,56			221,76	206,63	26,1	0,18
Д07ЕС19	Каша "Дружба"	200	6,27	8,13	33,47	232	0,12	0,53			127,09	326,41	37,07	0,8
Д07РД19	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,13	0,04	6,27	25		1,12			2,63	1,34	0,73	0,08
БАТОН19	Батон нарезной	50	5	0,25	37,5	163			1,25		2,5	25	1,25	1,25
ПОРЦСЫР	Сыр порционный	15	3,66	3,54		47	0,03	0,17			137,28			0,06
Всего в Завтрак			20,68	12,05	84,49	519	0,21	2,38	1,25		491,27	559,38	65,15	2,36
Обед														
Д07АВ19	Салат из белокачанной капусты и свеклы	100	2,25	7	8,5	108	0,02	50			62,6	27,4	22,83	1
Д07ДО19	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	7,5	4,33	29,5	190	0,22	4,6			31,1	231	37,5	2,22
Д07ЖВЗК	Запеканка картофельная с мясом	170	16,24	18,13	19,08	306	0,04	1,3			13,25	186,29	21,13	2,03
Д11СТ13	Соус томатный	30	0,3	1,35	1,8	21	0,29	42			139,53	2,12		8,09
Д07ЖИ20	Компот из смеси сухофруктов "С"	200	1	0,05	27,5	110	0,01	0,5			28,69		18,27	0,61
ХЛЕБПШН	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами	40	2,6	0,4	13,8	68	0,04	0,02			88	103,2		0,02
ХЛЕБРЖ	Хлеб ржаной	45	0,27	0,45	15,3	77	0,05				9,09	20,25		3,15
Всего в Обед			30,16	31,72	115,48	880	0,66	98,42			372,26	570,26	99,72	17,11
Всего в день			50,85	43,77	199,96	1 398	0,88	100,8	1,25		863,53	1 129,64	164,87	19,48

2-ая неделя/Среда

№ 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
Завтрак														
Д07ЕФ19	Каша манная молочная	200	5,07	7,87	23,47	184	0,05	0,55			127,27	105,47	17,13	0,32
Ш07ИЯ19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01
ХЛЕБПШН	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами	50	3,25	0,5	17,25	85	0,05	0,02			110	129		0,02

ПОРЦМАС	Масло сливочное порционное	10	0,5	0,9	2	67				1,58	3		
Д07ИХ21	Ватрушка с творогом	80	9,28	5,76	31,04	218	0,06	0,05		47,81		12,03	0,72
Всего в Завтрак			18,2	15,05	83,66	589	0,17	0,62		286,78	237,47	29,47	1,08
Обед													
Д07АД19	Свекла отварная	50	0,75		3,62	18	0,01	1,01		16,92	19	10,06	0,64
Д07ДА19	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,83	5,5	8,33	92	0,05	11,98		32,43	41,68	19,03	0,7
Д07ЕЯ19	Макаронные изделия отварные	150	5,37	4,25	33,38	196	0,06			9,3	81,13	7,31	0,74
Д07ЖР19	Фрикадельки из кур	90	13,14	16,2	7,74	229	0,07	1,42		41,31	108,27	19,87	1,55
Д11СТ13	Соус томатный	25	0,25	1,13	1,5	18	0,24	35		116,28	1,76		6,74
Д07ЖЛ19	Напиток яблочный	200			17,6	67	0,04	9,36		56,51	2,4	38,53	0,81
ХЛЕБПШН	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами	40	2,6	0,4	13,8	68	0,04	0,02		88	103,2		0,02
ХЛЕБРЖ	Хлеб ржаной	45	0,27	0,45	15,3	77	0,05			9,09	20,25		3,15
ЯСПЕЧ20	Печенье	25	2,5	1,25	22,5	104	0,01			6,37			0,46
Всего в Обед			26,72	29,18	123,77	867	0,58	58,8		376,22	377,69	94,81	14,8
Всего в день			44,92	44,22	207,43	1 456	0,74	59,42		663	615,16	124,28	15,88

2-ая неделя/Четверг

№ 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
Завтрак														
Д07ЕНР9	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	180	7,2	6	38,4	276	0,18	10,18	0,01		107,92	43,01	70,32	1,87
Д07БИ19	Котлеты рыбные	60	9,72	6,84	8,28	134	0,11	27,96			27,96	90,07	17,48	0,64
Ш07ИЯ19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01
ХЛЕБПШН	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами	50	3,25	0,5	17,25	85	0,05	0,02			110	129		0,02
ПОРЦМАС	Масло сливочное порционное	10	0,5	0,9	2	67					1,58	3		
Всего в Завтрак			20,77	14,26	75,83	597	0,34	38,16	0,01		247,59	265,08	87,81	2,54
Обед														
Д07АР19	Салат "Студенческий"	100	3,5	11,75	6,25	145	0,02	1,9			16,15	42,7	11,9	0,6
Д07ДИ19	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,67	4,83	11,67	97	0,03	7,97			29,5	120,25	20,35	0,97
Д07ЕЦ19	Каша пшеничная молочная	180	6,72	7,2	32,88	217	0,12	0,48			120,83	143,46	32,65	1,64
Ш01СТ19	Сосиски в тесте	100	4,7	5,7	13,4	125	0,01	0,01			6,53	68,13	3,6	0,44
Д07ЖИ20	Компот из смеси сухофруктов "С"	200	1	0,05	27,5	110	0,01	0,5			28,69		18,27	0,61
ХЛЕБРЖ	Хлеб ржаной	45	0,27	0,45	15,3	77	0,05				9,09	20,25		3,15
Всего в Обед			17,86	29,98	107	771	0,25	10,86			210,79	394,79	86,77	7,41
Всего в день			38,63	44,24	182,83	1 368	0,59	49,02	0,01		458,37	659,87	174,59	9,95

2-ая неделя/Пятница

№ 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
Завтрак														
Д03КЕ19	Омлет смешанный с колбасой	180	22,5	24	12	270	0,08	0,21	0,02		90,14	30,04	15,12	15,12

Д07ЖА19	Чай с молоком и сахаром	200	1,47	1,47	8,27	51	0,01	0,25			52,81		6,07	0,07
ХЛЕБПШН	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами	50	3,25	0,5	17,25	85	0,05	0,02			110	129		0,02
ПОРЦМАС	Масло сливочное порционное	10	0,5	0,9	2	67					1,58	3		
Всего в Завтрак			27,72	26,87	39,52	473	0,14	0,49	0,02		254,56	362,04	21,19	15,22
Обед														
Д07АГ19	Салат из белокачанной капусты с яблоками	100	1,75	4,5	9,5	85	0,02	19	0,08		47,78	27,15	16,2	1,08
Д07ДЭ19	Уха с крупой (горбуша)	250	5,83	1,33	13,83	92	0,08	4,88			15,97	63,57	20,15	0,77
Д07ЕВ19	Картофельное пюре	150	3	4,63	20,13	136	0,11	10,42			35,63	208,95	28,5	1,04
Д07КБКК	Котлеты рубленые из куриного филе	90	13,5	19,08	13,68	283	0,07	0,36			19,67	136,08		1,6
Д07ЖМСЧ	Напиток витаминизированный из черной смородины	200	0,38	0,07	11,53	48	0,01	32			1,44			26,55
ХЛЕБПШН	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами	40	2,6	0,4	13,8	68	0,04	0,02			88	103,2		0,02
ХЛЕБРЖ	Хлеб ржаной	45	0,27	0,45	15,3	77	0,05				9,09	20,25		3,15
Всего в Обед			27,33	30,46	97,77	789	0,39	66,69	0,08		217,57	559,2	64,85	34,2
Всего в день			55,05	57,33	137,29	1 262	0,53	67,17	0,09		472,13	921,24	86,04	49,42
Итого			463,54	485,67	1 921,1	13 670	8,98	550,67	130,88	2,49	5 450,49	5 532	1 658,1	244,91
Среднее за период			46,35	48,57	192,1	1 367	0,9	55,07	13,09	0,25	545,05	553,20	165,82	24,49