

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет День: понедельник Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Неделя: 1 Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

№ рец.	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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
16	Салат из моркови - 60	60	0,660	3,050	9,510	68,760	0,030	2,550	1020,000	1,520	13,950	28,110	19,380	0,380
197	Макаронные изделия отварные 160	160	5,740	4,230	38,260	217,730			22,500	0,050	1,200	1,500	0,030	0,010
17	Котлеты из птицы	60	10,000	11,000	8,000	171,000	0,050		30,400	0,140	6,210	121,660	22,800	1,060
225	Соус томатный-50	50	0,570	2,280	3,560	36,560	0,010	0,250	73,500	0,070	2,230	4,850	1,620	0,060
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 пшеничный, обогащенный (для детского питания)	15	1,220	0,150	7,320	36,300	0,020						0,320	0,020
3	Хлеб ржаной обогащенный (для детского питания)15	15	0,740	0,150	6,720	31,500	0,010			0,110	2,700	13,800	3,000	0,440
7	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,100			45,000	0,100	2,400	3,000	0,050	0,020
	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		670	19,550	28,540	93,520	717,840	0,150	15,600	1196,400	2,200	47,790	185,460	57,040	4,260

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет День: вторник Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Неделя: 1 Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

№ рец.	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	Са	Р	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-60	60	1,410	4,190	6,780	65,300	0,010	0,600	180,000	1,800	2,640	8,720	4,410	0,090
186	Каша рисовая молочная вязкая -185	185	5,210	6,950	37,920	233,840	0,040	0,290	41,500	0,050	122,710	88,500	13,770	0,180
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 пшеничный,обогашенный витаминами20г	20	1,620	0,200	9,760	48,400				0,030	0,600		0,420	0,030
3	Хлеб ржаной обогащенный (для детского питания)15	15	0,740	0,150	6,720	31,500	0,010			0,110	2,700	13,800	3,000	0,440
	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		640	16,480	20,400	133,780	783,640	0,110	11,760	255,300	2,240	265,250	201,220	55,100	3,740

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

№ рец.	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 1														
24	Салат из свеклы с растительным	60	0,990	5,000	5,940	71,360				2,200	3,680	0,850	0,220	0,030
178	Каша ячневая молочная вязкая 185	185	6,690	32,900	9,620	234,200	0,030	0,260	39,700	0,050	104,550	78,900	12,070	0,110
215	Запеканка из творога со сгущенным молоком70/15	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 пшеничный, обогащенный (для детского питания)	15	1,190	0,150	7,250	36,300	0,020			0,200	3,450	13,050	4,950	0,300
3	Хлеб ржаной обогащенный (для детского питания)15	15	0,740	0,150	6,720	31,500	0,010			0,110	2,700	13,800	3,000	0,440
	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		660	26,529	45,482	68,346	667,324	0,141	10,719	84,837	2,987	280,254	301,963	51,130	3,575

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

№ рец.	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 1														
18	Салат из моркови и яблок	60	0,560	2,090	5,860	45,250	0,030	3,150	780,600	1,060	16,190	23,560	16,120	0,570
07ХЕ1	Каша пшеничная молочная-150	150	5,600	6,600	26,400	187,000	0,130	0,400	0,000	0,000	96,900	0,000	0,000	0,880
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								
289	Какао с молоком	200	3,300	3,100	13,600	94,000	0,030	0,520	44,420	0,240	108,570	271,700	21,050	0,570
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	15	1,190	0,150	7,250	36,300	0,020			0,200	3,450	13,050	4,950	0,300
3	Хлеб ржаной обогащенный (для детского питания)15	15	0,740	0,150	6,720	31,500	0,010			0,110	2,700	13,800	3,000	0,440
	Сок фруктовый в индивид упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92								
Итого за завтрак		750	15,110	15,640	89,830	569,450	0,220	4,140	853,820	1,660	315,810	372,110	48,620	2,860

ГКУ РБ "Управление социального питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)**Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет** **День: пятница****Сезон: 01.01-12.31 (Все)****Неделя: 1****Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет**

№ рец.	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 1														
16	Салат из моркови 60	60	0,660	3,050	9,510	68,760	0,030	2,550	1020,000	1,520	13,950	28,110	19,380	0,380
133	Картофельное пюре- 170	170	4,310	5,780	19,440	144,500	0,010	0,080	32,200	0,060	32,640	25,200	3,670	0,040
92	Котлеты или биточки мясные 60	60	10,900	8,360	15,370	181,320	0,080	0,070	22,800	0,680	40,350	120,340	24,610	1,160
216	Соус томатный 40	40	0,500	2,270	3,320	35,290	0,010	0,200	53,500	0,020	1,960	4,300	1,240	0,060
271	Чай с сахаром 200	200	0,080	0,020	10,010	40,510					0,300			0,030
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	15	1,190	0,150	7,250	36,300	0,020			0,200	3,450	13,050	4,950	0,300
3	Хлеб ржаной обогащенный (для детского питания)15	15	0,740	0,150	6,720	31,500	0,010			0,110	2,700	13,800	3,000	0,440
Итого за завтрак		560	18,380	19,780	71,620	538,180	0,160	2,900	1128,500	2,590	95,350	204,800	56,850	2,410

ГКУ РБ "Управление социального питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)**Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет** **День: понедельник****Сезон: 01.01-12.31 (Все)****Неделя: 2****Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет**

№ рец.	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 1														
171	Каша рисовая рассыпчатая 180	180	4,210	4,060	49,140	247,020			22,500	0,050	1,200	1,500	0,030	0,010
129	Котлеты рубленные из птицы 60	60	4,680	8,210	12,580	143,560	0,050	0,080	22,500	0,210	13,790	19,260	11,350	0,820
216	Соус томатный 40	40	0,500	2,270	3,320	35,290	0,010	0,200	53,500	0,020	1,960	4,300	1,240	0,060
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,обогашенный витаминами-15	15	0,350	0,110	1,100	6,530					2,000			0,160
1	Хлеб пшеничный,обогашенный витаминами -15	15	1,220	0,150	7,320	36,300				0,020	0,450		0,320	0,020
	Сок фруктовый в индивид упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92								
Итого за завтрак		510	12,610	16,450	85,860	540,100	0,080	0,430	108,500	0,300	79,700	70,060	19,940	1,150

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 7)**Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет** **День: вторник****Сезон: 01.01-12.31 (Все)****Неделя: 2****Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет**

№ рец.	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 1														
26	Винегрет 60	60	0,810	2,080	6,700	48,900	0,010	3,900	120,000	0,930	12,500	12,100	5,200	0,210
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	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 пшеничный,обогащенный витаминами -15	15	1,220	0,150	7,320	36,300				0,020	0,450		0,320	0,020
3	Хлеб ржаной,обогащенный витаминами-15	15	0,350	0,110	1,100	6,530					2,000			0,160
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 питьевой(витаминизированный)100	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		600	24,210	21,520	75,860	602,250	0,250	7,370	246,520	1,350	600,820	558,800	140,290	4,540

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 8)**Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет** **День: среда****Сезон: 01.01-12.31 (Все)****Неделя: 2****Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет**

№ рец.	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 1														
330	Каша гречневая 170	170	9,870	6,200	44,600	273,290	0,340		24,060	0,670	16,800	233,940	156,03	5,240
439	Филе 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 "Витошка" 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)	15	1,190	0,150	7,250	36,300	0,020			0,200	3,450	13,050	4,950	0,300
1	Хлеб ржаной обогащенный (для детского питания)15	15	0,740	0,150	6,720	31,500	0,010			0,110	2,700	13,800	3,000	0,440
	Печенье для детского питания 50 гр	50	4	5,5	32,7	196								
Итого за завтрак		550	20,990	25,260	98,280	703,270	0,480	6,040	98,060	4,290	81,590	263,170	175,530	6,620

ГКУ РБ "Управление социального питания"

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет **День:** четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

№ ре.	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 1														
18	Салат из моркови и яблок-60	60	0,560	2,090	5,860	45,250	0,030	3,150	780,600	1,060	16,190	23,560	16,120	0,570
205	Макароны,запеченные с сыром-170	170	8,960	15,180	35,050	316,930			67,500	0,150	7,280	5,250	0,300	0,060
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530								
264	Соус томатный	30	0,160	1,100	1,570	16,850								
275	Кофейный напиток	200	2,910	3,210	14,730	100,280	0,040	0,300	20,000		120,370	90,000	14,020	0,130
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	15	1,190	0,150	7,250	36,300	0,020			0,200	3,450	13,050	4,950	0,300
3	Хлеб ржаной обогащенный (для детского питания)15	15	0,740	0,150	6,720	31,500	0,010			0,110	2,700	13,800	3,000	0,440
	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		500	14,200	19,090	73,550	532,010	0,100	10,300	92,500	0,660	149,800	133,100	31,270	3,130

ГКУ РБ "Управление социального питания"

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет **День:** пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

№ ре.	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 1														
6	Салат из белокочанной капусты с	60	1,360	3,070	8,240	60,210		0,300	120,000	1,340	1,710	3,360	2,280	0,050
133	Картофельное пюре, 150	150	3,800	4,830	17,170	125,660	0,010	0,070	27,100	0,050	28,800	22,200	3,250	0,030
83	Котлета рыбная, 60	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 пшеничный, обогащенный (для детского питания)	15	1,190	0,150	7,250	36,300	0,020			0,200	3,450	13,050	4,950	0,300
3	Хлеб ржаной обогащенный (для детского питания)15	15	0,740	0,150	6,720	31,500	0,010			0,110	2,700	13,800	3,000	0,440
1	Йогурт детский питьевой(витаминизированный)100	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		540	17,980	16,260	85,140	563,560	0,130	23,530	62,400	2,850	201,710	194,590	53,310	1,990