

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10 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 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 135 | Суп из овощей | 200 | 16,40 | 18,72 | 10,36 | 118,00 | 0,30 | 9,00 | 7,69 | 0,20 | 4,80 | 3,90 | 15,00 | 1,00 |
| | Горошек консервированный | 30 | 0,12 | 0,68 | 6,74 | 14,50 | 0,01 | 10,20 | 0,00 | 0,08 | 3,00 | 0,13 | 6,60 | 0,36 |
| 433 | Мясо тушеное с овощами | 50/50 | 5,15 | 9,65 | 10,65 | 112,00 | 0,05 | 2,50 | 1,00 | 1,40 | 8,50 | 11,50 | 7,00 | 0,50 |
| 516 | Макароны отварные | 150 | 3,50 | 4,10 | 23,5 | 147,00 | 0,10 | 0,00 | 23,20 | 1,20 | 9,60 | 4,20 | 7,70 | 1,00 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,30 | 0,00 | 31,40 | 124,00 | 0,01 | 4,74 | 0,00 | 0,09 | 12,59 | 9,48 | 8,22 | 0,25 |
| | Хлеб ржаной с ламинарией | 60 | 3,30 | 0,60 | 30,00 | 138,60 | 0,06 | 0,10 | 0,32 | 1,30 | 21,00 | 9,50 | 2,80 | 2,00 |
| Итого: | | | 28,77 | 33,75 | 112,65 | 655,60 | 0,53 | 26,54 | 32,21 | 4,27 | 59,49 | 38,71 | 47,32 | 5,11 |

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10 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 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 147 | Суп с вермишелью и зеленью на курином бульоне | 200/1 | 3,20 | 3,00 | 10,80 | 154,00 | 0,20 | 14,00 | 1,00 | 2,10 | 2,90 | 4,80 | 34,00 | 2,00 |
| 507 | Суфле из бройлеров-цыплят | 50 | 10,30 | 1,80 | 11,30 | 184,00 | 0,10 | 13,00 | 21,00 | 0,10 | 22,00 | 39,00 | 23,00 | 8,00 |
| 511 | Рис отварной | 150 | 3,75 | 6,15 | 38,55 | 228,00 | 0,20 | 17,00 | 6,50 | 0,20 | 51,00 | 0,80 | 24,00 | 1,00 |
| 700 | Напиток клюквенный | 200 | 0,60 | 0,00 | 7,40 | 134,00 | 0,06 | 34,20 | 0,12 | 1,30 | 21,00 | 5,90 | 28,00 | 2,00 |
| | Хлеб ржаной с ламинарией | 60 | 3,30 | 0,60 | 30,00 | 138,60 | 0,06 | 0,10 | 0,32 | 1,60 | 5,00 | 8,00 | 4,00 | 1,00 |
| Итого: | | | 21,2 | 11,55 | 98,05 | 838,6 | 0,62 | 78,3 | 28,94 | 5,3 | 101,9 | 58,5 | 113 | 14 |

День: среда
Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10 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 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 138 | Суп картофельный с крупой (пшено) | 200 | 3,30 | 5,90 | 18,90 | 143,00 | 0,10 | 6,10 | 26,00 | 2,60 | 3,00 | 59,00 | 6,00 | 12,00 |
| 386 | Рыба запеченная под сметанным соусом | 80/50 | 12,59 | 7,56 | 0,14 | 137,00 | 0,04 | 0,40 | 2,30 | 0,17 | 6,39 | 9,20 | 10,67 | 1,32 |
| 520 | Пюре картофельное | 150 | 2,10 | 4,50 | 14,60 | 109,00 | 0,10 | 0,00 | 23,60 | 1,20 | 3,00 | 5,50 | 18,00 | 0,00 |
| 634 | Компот из вишни | 200 | 0,40 | 0,00 | 35,40 | 140,00 | 15,00 | 6,30 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 1,60 | 5,00 | 0,00 |
| | Хлеб ржаной с ламинарией | 60 | 3,30 | 0,60 | 30,00 | 138,60 | 0,06 | 0,10 | 0,32 | 1,30 | 21,00 | 9,50 | 28,00 | 2,00 |
| Итого: | | | 21,69 | 18,56 | 99,04 | 667,6 | 15,3 | 12,9 | 52,28 | 5,27 | 33,39 | 84,8 | 67,67 | 15,32 |

День: четверг
Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10 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 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 110 | Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью | 200/10/1 | 1,80 | 3,20 | 12,00 | 98,00 | 0,00 | 6,00 | 12,20 | 2,30 | 4,30 | 4,60 | 1,00 | 1,20 |
| 423 | Бефстроганов из говядины | 50/50 | 12,59 | 7,56 | 0,14 | 168,60 | 0,04 | 0,40 | 0,00 | 0,17 | 6,39 | 9,12 | 10,67 | 1,32 |
| 508 | Каша гречневая | 150 | 3,96 | 0,93 | 25,49 | 147,00 | 0,10 | 0,00 | 28,30 | 1,20 | 9,60 | 4,24 | 7,70 | 1,00 |
| 631 | Компот из яблок | 200 | 7,26 | 7,4 | 15,44 | 142,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 1,30 | 21,00 | 9,50 | 2,80 | 2,00 |
| | Хлеб ржаной с ламинарией | 60 | 3,30 | 0,60 | 30,00 | 138,60 | 0,00 | 1,60 | 1,60 | 10,00 | 2,50 | 10,00 | 11,40 | 4,00 |
| Итого: | | | 28,9 | 19,69 | 83,07 | 694,2 | 0,2 | 8 | 42,1 | 15 | 43,79 | 37,46 | 33,57 | 9,52 |

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10 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 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 134 | Суп крестьянский с крупой, сметаной и зеленью | 200/10/1 | 2,40 | 4,80 | 12,00 | 96,00 | 0,10 | 6,10 | 26,00 | 2,60 | 3,00 | 59,00 | 6,00 | 12,00 |
| 443 | Плов с мясом | 90 | 2,95 | 8,34 | 27,72 | 171,59 | 0,05 | 4,60 | 0,00 | 2,46 | 24,88 | 64,42 | 7,20 | 0,63 |
| 634 | Компот из смородины | 200 | 0,40 | 0,00 | 35,40 | 140,00 | 0,03 | 19,00 | 0,00 | 1,20 | 18,00 | 13,00 | 10,00 | 3,00 |
| | Хлеб ржаной с ламинарией | 60 | 3,30 | 0,60 | 30,00 | 138,60 | 0,06 | 0,10 | 0,32 | 1,30 | 21,00 | 9,50 | 28,00 | 2,00 |
| Итого: | | | 9,05 | 13,74 | 105,12 | 546,19 | 0,24 | 29,8 | 26,32 | 7,56 | 66,88 | 145,92 | 51,2 | 17,63 |

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-10 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------|--------------------------------|--------------|----------------------|------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|------|---------------------------|-------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 139 | Суп гороховый с зеленью | 200/1 | 1,80 | 3,20 | 12,00 | 98,00 | 0,00 | 9,00 | 19,70 | 0,20 | 4,80 | 3,90 | 20,00 | 1,00 |
| 413 | Колбаса отварная | 60 | 5,50 | 10,5 | 0,00 | 164,00 | 0,10 | 2,00 | 18,00 | 3,50 | 11,00 | 14,00 | 7,00 | 2,20 |
| 334 | Макаронны, запеченные с сыром | 150 | 3,96 | 0,93 | 25,49 | 147,00 | 0,13 | 0,00 | 18,86 | 3,50 | 10,00 | 14,20 | 9,50 | 3,33 |
| 634 | Компот из вишни | 200 | 0,40 | 0,00 | 35,40 | 140,00 | 15,00 | 6,30 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 1,60 | 5,00 | 0,00 |
| | Хлеб ржаной с ламинарией | 60 | 3,30 | 0,60 | 30,00 | 138,60 | 0,06 | 0,10 | 0,32 | 1,30 | 21,00 | 9,50 | 28,00 | 2,00 |
| Итого: | | | 15 | 4,73 | 102,89 | 687,6 | 15,29 | 17,4 | 56,94 | 8,5 | 46,8 | 43,2 | 69,5 | 8,53 |

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-10 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая 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 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 132 | Рассольник со сметаной и зеленью | 200/10/1 | 8,00 | 3,60 | 20,00 | 100,80 | 0,00 | 9,00 | 1,00 | 0,20 | 3,40 | 4,40 | 19,00 | 1,00 |
| 463 | Тефтели со сметанным соусом | 50/50 | 12,79 | 22,68 | 0,00 | 245,00 | 0,10 | 2,00 | 18,00 | 3,50 | 11,00 | 14,00 | 7,00 | 2,20 |
| 520 | Пюре картофельное | 150 | 3,15 | 6,45 | 21,90 | 163,50 | 0,10 | 0,00 | 23,60 | 1,20 | 3,00 | 5,50 | 18,00 | 6,70 |
| 634 | Компот из смородины | 200 | 0,40 | 0,00 | 35,40 | 140,00 | 0,03 | 19,00 | 0,00 | 1,20 | 18,00 | 13,00 | 10,00 | 3,00 |
| | Хлеб ржаной с ламинарией | 60 | 3,30 | 0,60 | 30,00 | 138,60 | 0,06 | 0,10 | 0,32 | 1,30 | 21,00 | 9,50 | 28,00 | 2,00 |
| Итого: | | | 27,64 | 33,33 | 107,3 | 787,9 | 0,29 | 30,1 | 42,92 | 7,4 | 56,4 | 46,4 | 82 | 14,9 |

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-10 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 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 138 | Суп картофельный с крупой и рыбой | 200/1 | 1,80 | 3,00 | 8,00 | 84,00 | 0,10 | 6,10 | 26,00 | 2,60 | 3,00 | 59,00 | 6,00 | 12,00 |
| 493 | Филе птицы, тушенное в сметанном соусе | 50/50 | 12,59 | 7,56 | 0,14 | 137,00 | 0,04 | 0,40 | 2,30 | 0,17 | 6,39 | 9,20 | 10,67 | 1,32 |
| 508 | Каша гречневая | 150 | 2,50 | 3,34 | 14,30 | 186,00 | 0,10 | 0,00 | 23,60 | 1,20 | 3,00 | 55,00 | 18,00 | 0,00 |
| 705 | Напиток из шиповника | 200 | 0,40 | 0,00 | 23,60 | 94,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,16 | 35,35 | 41,29 | 15,48 | 1,02 |
| | Хлеб ржаной с ламинарией | 60 | 3,30 | 0,60 | 30,00 | 138,60 | 0,06 | 0,10 | 0,32 | 1,30 | 21,00 | 9,50 | 2,80 | 2,00 |
| Итого: | | | 20,6 | 14,5 | 76,04 | 639,6 | 0,35 | 6,6 | 52,22 | 5,43 | 68,74 | 173,99 | 52,95 | 16,34 |

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-10 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 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 124 | Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью | 200/10/1 | 5,60 | 3,80 | 7,20 | 96,00 | 0,00 | 6,00 | 12,20 | 2,30 | 4,30 | 4,60 | 1,00 | 1,20 |
| 492 | Плов из птицы | 100/50 | 2,95 | 8,34 | 27,72 | 171,59 | 0,05 | 4,60 | 0,00 | 2,46 | 24,88 | 64,42 | 7,20 | 0,63 |
| 699 | Напиток из лимона | 200 | 0,10 | 0,00 | 24,20 | 93,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,10 | 0,00 | 1,00 | 0,06 |
| | Хлеб ржаной с ламинарией | 60 | 3,30 | 0,60 | 30,00 | 138,60 | 0,06 | 0,10 | 0,32 | 1,30 | 21,00 | 9,50 | 28,00 | 2,00 |
| Итого: | | | 6,35 | 8,94 | 81,92 | 403,19 | 0,11 | 4,7 | 0,32 | 3,76 | 50,98 | 73,92 | 36,2 | 2,69 |

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-10 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 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 116 | Борщ с фасолью, сметаной и зеленью | 200/10/1 | 17,40 | 4,2 | 4,60 | 115,00 | 0,10 | 20,00 | 1,00 | 0,20 | 29,00 | 4,80 | 30,00 | 1,00 |
| 436 | Жаркое по- домашнему | 100 | 23,20 | 3,20 | 4,20 | 187,00 | 0,05 | 1,56 | 3,75 | 0,48 | 2,10 | 11,09 | 21,63 | 0,43 |
| 699 | Напиток из апельсинов | 200 | 0,10 | 0,00 | 25,20 | 96,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 1,60 | 5,00 | 8,00 | 4,00 | 1,00 |
| | Хлеб ржаной с ламинарией | 60 | 3,30 | 0,60 | 30,00 | 138,60 | 0,06 | 0,10 | 0,32 | 1,30 | 21,00 | 9,50 | 28,00 | 2,00 |
| Итого: | | | 44 | 8 | 64 | 536,6 | 0,27 | 21,66 | 5,07 | 3,58 | 57,1 | 22,3 | 83,63 | 4,43 |