

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 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
	Завтрак													
	Горошек (консервиров.)	30	0,61	0,34	3,37	14,50	0,01	10,20	0,00	0,08	3,00	0,13	6,60	0,36
447	Мясо тушеное с овощами	50/50	12,30	2,53	4,20	185,00	0,10	5,00	2,00	2,80	1,70	23,00	1,40	1,00
516	Макароны отварные	200	5,94	1,39	38,23	196,00	0,30	0,00	35,40	1,80	14,40	63,60	11,55	4,50
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
	Фрукт	200	2,46	3,33	25,40	172,00	0,11	0,00	3,30	0,00	31,00	8,90	13,00	1,30
Итого:			24,91	8,19	132,60	870,60	0,59	20,04	41,02	6,07	83,69	114,61	43,57	9,41

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 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
	Завтрак													
	Огурец свежий	30	0,36	0,00	6,20	26,20	0,00	6,00	10,00	1,50	20,00	50,00	13,00	0,80
507	Суфле из цыплят-бройлеров	80	29,32	4,10	21,30	273,60	1,00	17,00	27,00	0,13	2,80	28,28	2,97	10,28
511	Рис отварной	200	5,00	8,20	51,40	304,00	0,30	3,60	5,34	0,30	4,68	1,20	3,60	1,50
700	Напиток клюквенный	200	0,10	0,00	24,90	97,00	0,06	6,50	2,30	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	0,00	0,00	1,30	2,10	9,50	2,80	2,00
	Кондитерское изделие	40	0,20	0,00	24,00	134,00	1,7	106	3,80	0,00	1,87	5,32	38,00	2,00
Итого:			38,28	12,90	157,80	973,40	1,42	139,1	48,44	4,83	36,45	102,30	64,37	17,58

День: среда
Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 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
	Завтрак													
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,32	0,04	1,00	5,60	0,01	4,00	0,00	0,00	9,20	0,00	0,00	0,24
386	Рыба запеченная под сметанным соусом	80/50	14,38	8,64	0,16	198,00	0,05	0,45	0,00	0,19	7,30	1,20	12,19	1,50
520	Пюре картофельное	200	12,60	2,60	68,00	109,00	0,15	0,00	3,54	1,80	4,50	8,25	2,70	10,05
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	0,00	0,00	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
	Мучное изделие	50	0,51	2,34	14,00	192,00	0,04	19,00	4,50	2,80	3,80	32,00	2,40	3,00
Итого:			31,51	14,22	148,56	783,20	15,31	29,75	8,10	6,09	45,80	52,55	25,09	16,79

День: четверг
Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 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
	Завтрак													
	Помидор свежий	30	0,60	2,58	2,40	58,00	170,00	106,00	0,00	1,30	12,00	9,00	10,00	28,00
423	Бефстроганов из говядины	50/50	14,38	8,64	0,16	210,00	0,05	0,45	0,00	0,19	7,30	1,29	12,19	1,50
508	Каша гречневая	200	11,60	10,40	56,80	404,00	0,13	0,00	18,86	3,50	10,00	14,20	95,33	3,33
631	Компот из яблок	200	0,00	0,00	35,70	141,00	0,00	1,60	1,60	0,00	25,00	10,00	11,40	4,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
	Кондитерское изделие	40	0,20	0,00	24,00	134,00	1,72	106	3,80	0,00	1,87	2,35	3,80	2,00
Итого:			30,08	22,22	149,06	1085,6	170,24	214,05	24,26	6,29	77,17	46,34	135,52	40,83

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
17	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,07	7,74	1,44	62,40	0,02	4,74	0,02	0,12	101,08	80,92	21,63	1,23
443	Плов с мясом	150	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	0,00	0,00	1,30	21,00	9,80	2,80	2,00
	Фрукт	200	4,92	6,66	50,80	172,00	0,11	0,00	3,30	0,00	31,00	8,90	13,00	1,30
Итого:			11,64	23,34	145,36	684,59	0,27	28,34	3,32	5,08	195,96	177,04	54,63	8,16

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 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													
	Огурец свежий	30	0,60	2,58	2,40	58,00	170,00	106,00	0,00	1,30	12,00	9,00	10,00	28,00
413	Колбаса отварная	120	14,22	25,20	0,00	283,60	0,12	2,40	2,10	4,20	13,20	16,80	8,40	2,64
334	Макароны, запеченные с сыром	200	5,94	1,39	38,23	220,50	0,13	0,00	18,86	3,50	10,00	14,60	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	0,00	0,00	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
	Фрукт	200	0,20	0,00	24,00	172,00	1,7	106	3,80	0,00	1,87	2,35	3,80	2,00
Итого:			24,66	29,77	130,03	1012,7	185,31	220,7	24,82	10,30	58,07	53,85	39,50	37,97

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 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													
48	Салат из моркови с курагой	50	1,50	4,00	11,00	86,00	0,00	6,10	10,00	1,50	2,00	5,20	1,30	0,80
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	200	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	0,00	0,00	1,30	21,00	5,90	2,80	2,00
	Мучное изделие	50	4,92	6,66	5,80	192,00	0,11	0,00	3,30	0,00	31,00	8,90	13,00	1,30
Итого:			26,06	40,39	104,10	965,10	0,40	27,10	54,90	8,70	86,00	52,50	52,10	16,00

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 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													
	Кукуруза (консерв.)	30	2,08	7,62	9,32	26,20	0,02	22,00	5,23	1,30	5,00	8,00	3,00	0,13
493	Филе птицы, тушенное в сметанном соусе	50/50	14,38	8,64	0,16	198,00	0,05	0,45	0,00	0,19	7,30	1,20	12,19	1,50
508	Каша гречневая	200	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	0,00	0,00	1,30	21,00	5,60	2,35	2,00
	Кондитерское изделие	40	0,20	0,00	24,00	134,00	1,7	106	3,80	0,00	1,87	3,25	3,80	2,00
Итого:			22,66	20,20	77,38	776,80	0,276	22,45	28,83	4,15	71,65	111,09	51,02	4,65

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 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													
	Икра кабачковая (произв.)	40	2,08	7,62	9,32	47,00	0,02	22,00	2,30	1,30	5,00	8,00	3,00	0,13
492	Плов из птицы	120/50	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	0,00	0,30	8,80	0,00	6,80	5,80	18,60	0,60
	Фрукт	200	0,51	12,30	16,00	163,00	0,04	19,00	4,50	2,80	38,00	32,00	24,00	3,00
Итого:			6,35	8,94	81,92	1000,10	0,05	4,90	8,80	2,46	36,78	70,22	26,80	1,29

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 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													
50	Салат из свеклы с сыром	50	3,25	4,41	8,06	84,60	0,02	5,94	0,02	0,12	101,08	80,92	21,63	1,23
436	Жаркое по-домашнему	150	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	17,00	0,50	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
	Мучное изделие	50	0,20	0,00	24,00	198,00	1,7	1,06	3,80	0,00	1,87	2,35	3,80	2,00
Итого:			30,05	8,21	91,46	704,2	0,19	24,5	8,07	3,50	131,05	100,77	53,86	6,66