

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
170.04	Каша "Дружба" вязкая	.200	5	6	39	228					31	105	33	1
29.01	Сыр твердый порциями	.020	5	6		72					200	108	10	
4	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2		
221	Чай с сахаром	.200/15			15	57					5	8	4	1
280	Хлеб пшеничный	.075	6	1	36	178					15	49	10	1
Обед														
7.02	Помидоры свежие (порциями)	.100	1		4	22		22	1		14	26	20	1
50.05	Борщ с капустой и картофелем, с говядиной, со сметаной	.250/25/10	10	7	14	160		24	1		52	141	38	2
129.2	Птица, тушенная в сметанном соусе, с макаронами отв.	.100/50/200	34	44	51	742					59	307	39	4
205	Компот из кураги	.200	1		31	123		1	1		32	29	21	1
281.01	Хлеб ржаной	.060	4	1	21	109					21	95	28	2
Полдник														
295.06	Печенье	.015	1		7	36								
219	Сок	.200/1шт	1		18	76		4			14	14	8	1
328	Мандарины	.185	1	1	22	105		111			63	43	24	1
Ужин														
35	Горошек зеленый консервированный	0.050	2		3	20		5			10	31	10	
142.18	Шницель из свинины с картофельным пюре	.100/200	20	15	44	405		35			39	284	67	4
225	Напиток из варенья	.200			27	102		2	4		2	2	1	
281.01	Хлеб ржаной	.060	4	1	21	109					21	95	28	2
Второй ужин														
299.01	Йогурт питьевой	.180	5	3	19	137								
280.01	Хлеб пшеничный.	.035	3		17	83					7	23	5	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
291.04	Запеканка из творога со сг. молоком	.150/50	29	24	51	542		1	36		376	440	55	1
4	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2		
221	Чай с сахаром	.200/15			15	57					5	8	4	1
280	Хлеб пшеничный	.075	6	1	36	178					15	49	10	1
Обед														
5.01	Огурцы свежие (порциями)	.100	1		3	14		10			23	42	14	1
59.02	Суп картофельный с крупой, с рыбой	.250/35	11	9	21	210		18	1		39	211	49	2
145.28	Котлеты рубленые из курицы с картофельным пюре и капустой	.120/150/50	23	30	46	555		53			74	280	67	4
226	Напиток из сиропа	.200			26	100		3	7		3	3	2	
281.01	Хлеб ржаной	.060	4	1	21	109					21	95	28	2
Полдник														
219	Сок	.200/1 шт.	1		18	76		4			14	14	8	1
300.03	Сушки	.015	2		10	51								
324.01	Банан	.185	3		19	168								
Ужин														
7.02	Помидоры свежие (порциями)	.100	1		4	22		22	1		14	26	20	1
120.12	Бефстроганов из говядины с кашей гречневой	.100/200	28	24	63	588		3			62	470	211	8
230	Напиток из плодов шиповника	.200			24	98		130			6	2	2	
281.01	Хлеб ржаной	.060	4	1	21	109					21	95	28	2
Второй ужин														
224.01	Молоко	.180	5	6	8	104		2			216	162	25	
280.01	Хлеб пшеничный.	.035	3		17	83					7	23	5	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

День: среда

Неделя: первая

Сезон: лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
128	Макароны с сыром	.250	13	22	51	463					281	205	25	2
4	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2		
221	Чай с сахаром	.200/15			15	57					5	8	4	1
280	Хлеб пшеничный	.075	6	1	36	178					15	49	10	1
Обед														
7.02	Помидоры свежие (порциями)	.100	1		4	22		22	1		14	26	20	1
64.02	Щи из свежей капусты с картофелем, с курицей, со сметаной	.250/25/10	8	12	10	173		31	1		53	105	28	1
142.06	Шницель из свинины с рисом и соусом томатным	.100/200/50	23	21	73	578		7	1		46	309	72	3
203	Кисель из сока плодового или ягодного	.200			37	147		1			9	12	2	
281.01	Хлеб ржаной	.060	4	1	21	109					21	95	28	2
Полдник														
219	Сок	.200/1 шт.	1		18	76		4			14	14	8	1
297.02	Сухари	.015	2		10	50					5	19	7	
321.01	Груша	.185	1	1	18	78		9			35	30	22	4
Ужин														
36	Кукуруза сахарная консервированная	.050	1		6	29		2	2		21	20	6	
129.27	Птица, тушенная в сметанном соусе, с картоф. пюре	.100/50/200	30	44	32	654		34			57	349	67	4
207	Компот из свежих яблок	.200			28	109		7			7	4	4	1
281.01	Хлеб ржаной	.060	4	1	21	109					21	95	28	2
Второй ужин														
299.01	Йогурт питьевой	.180	5	3	19	137								
280.01	Хлеб пшеничный.	.035	3		17	83					7	23	5	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174.07	Каша из овсяных хлопьев вязкая	.200	6	8	32	221					48	175	64	2
30	Яйца вареные	.040/1 шт.	5	5		63					22	77	5	1
4	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2		
200	Какао с молоком	.200	4	4	26	149		1			123	116	22	1
280	Хлеб пшеничный	.075	6	1	36	178					15	49	10	1
Обед														
5.01	Огурцы свежие (порциями)	.100	1		3	14		10			23	42	14	1
54.01	Рассольник ленинградский с говядиной	.250/25	10	4	17	149		18	1		25	155	37	2
105.02	Треска, зап. в мол. с. с яйц. с карт.пюре	.145/200	25	11	32	332		35			65	383	79	3
225	Напиток из варенья	.200			27	102		2	4		2	2	1	
281.01	Хлеб ржаной	.060	4	1	21	109					21	95	28	2
280	Хлеб пшеничный	.075	6	1	36	178					15	49	10	1
Полдник														
219	Сок	.200/1 шт.	1		18	76		4			14	14	8	1
290.02	Вафли	.015			12	53			1		2	5	1	
323.01	Яблоко	.185	1	1	18	83		31			30	20	17	4
Ужин														
7.02	Помидоры свежие (порциями)	.100	1		4	22		22	1		14	26	20	1
145.26	Котлеты рубленые из курицы с макар. отварными	.120/200	26	30	67	653					52	242	37	3
221	Чай с сахаром	.200/15			15	57					5	8	4	1
281.01	Хлеб ржаной	.060	4	1	21	109					21	95	28	2
Второй ужин														
224.01	Молоко	.180	5	6	8	104		2			216	162	25	
280.01	Хлеб пшеничный.	.035	3		17	83					7	23	5	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
291.04	Залепанка из творога со сг. молоком	.150/50	29	24	51	542		1	36		376	440	55	1
4	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2		
221	Чай с сахаром	.200/15			15	57					5	8	4	1
280	Хлеб пшеничный	.075	6	1	36	178					15	49	10	1
Обед														
7.02	Помидоры свежие (порциями)	.100	1		4	22		22	1		14	26	20	1
60.02	Суп картофельный с макаронными изделиями, с курицей	.250/25	9	9	21	200		17	1		25	117	31	2
149	Свинина, тушенная с капустой и яблоками	.280	28	17	14	319		97			124	333	69	4
207	Компот из свежих яблок	.200			28	109		7			7	4	4	1
281.01	Хлеб ржаной	.060	4	1	21	109					21	95	28	2
280	Хлеб пшеничный	.075	6	1	36	178					15	49	10	1
Полдник														
219	Сок	.200/1 шт.	1		18	76		4			14	14	8	1
295.06	Печенье	.015	1		7	36								
324.01	Банан	.185	3		19	168								
Ужин														
5.01	Огурцы свежие (порциями)	.100	1		3	14		10			23	42	14	1
127.09	Котлеты из говядины с картофельным пюре	.100/200	20	15	44	405		35			39	284	67	4
204	Компот из изюма	.200			33	128					16	26	8	1
281.01	Хлеб ржаной	.060	4	1	21	109					21	95	28	2
Второй ужин														
299.01	Йогурт питьевой	.180	5	3	19	137								
280.01	Хлеб пшеничный.	.035	3		17	83					7	23	5	

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
176.06	Каша рисовая вязкая	.200	3	5	38	214					26	81	24	
29.01	Сыр твердый порциями	.020	5	6		72					200	108	10	
4	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2		
210	Кофейный напиток с молоком	.200	3	2	23	115		1			60	45	7	
280	Хлеб пшеничный	.075	6	1	36	178					15	49	10	1
Обед														
5.01	Огурцы свежие (порциями)	.100	1		3	14		10			23	42	14	1
58.02	Суп картофельный с бобовыми, с говядиной	.250/25	14	4	20	177		13	1		38	170	46	3
151.02	Биточки рубленые из птицы пар. с кашей гречневой и со-м мол.	.120/200/50	31	31	73	700		1			94	475	211	8
231	Кисель из сиропа плодового или ягодного	.200			33	130		3	7		7	11	2	
281.01	Хлеб ржаной	.060	4	1	21	109					21	95	28	2
Полдник														
219	Сок	.200/1 шт.	1		18	76		4			14	14	8	1
300.03	Сушки	.015	2		10	51								
323.01	Яблоко	.185	1	1	18	83		31			30	20	17	4
Ужин														
28	Сельдь с луком	.055		2	2	68		2			7	12	3	
124.03	Жаркое по-домашнему 1	.300	19	13	34	339		42			32	279	67	3
230	Напиток из плодов шиповника	.200			24	98		130			6	2	2	
281.01	Хлеб ржаной	.060	4	1	21	109					21	95	28	2
Второй ужин														
224.01	Молоко	.180	5	6	8	104		2			216	162	25	
280.01	Хлеб пшеничный.	.035	3		17	83					7	23	5	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День: воскресенье

Неделя: первая

Сезон: лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173.04	Каша манная жидкая	.200	4	5	30	178					31	44	8	
30	Яйца вареные	.020	3	2		31					11	38	2	
4	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2		
221	Чай с сахаром	.200/15			15	57					5	8	4	1
280	Хлеб пшеничный	.075	6	1	36	178					15	49	10	1
Обед														
7.02	Помидоры свежие (порциями)	.100	1		4	22		22	1		14	26	20	1
60.05	Суп картофельный с макаронными изделиями, с говядиной	.250/25	11	4	21	167		17	1		23	146	35	2
120.1	Бефстроганов из курицы с рисом отварным	.100/50/200	25	40	58	690		3			63	307	60	3
206	Компот из кураги и изюма	.200	1		32	125					24	27	15	1
281.01	Хлеб ржаной	.060	4	1	21	109					21	95	28	2
Полдник														
219	Сок	.200/1 шт.	1		18	76		4			14	14	8	1
297.02	Сухари	.015	2		10	50					5	19	7	
321.01	Груша	.185	1	1	18	78		9			35	30	22	4
Ужин														
35	Горошек зеленый консервированный	.050	2		3	20		5			10	31	10	
142.22	Котлеты из свинины с карт. пюре	.100/200	20	15	44	405		35			39	284	67	4
228	Компот из свежих яблок и груш	.200			28	108		4			7	5	4	1
281.01	Хлеб ржаной	.060	4	1	21	109					21	95	28	2
Второй ужин														
299.01	Йогурт питьевой	.180	5	3	19	137								
280.01	Хлеб пшеничный.	.035	3		17	83					7	23	5	

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175.05	Каша пшениная вязкая	.200	6	6	40	242					36	129	42	1
29.01	Сыр твердый порциями	.020	5	6		72					200	108	10	
4	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2		
200	Какао с молоком	.200	4	4	26	149		1			123	116	22	1
280	Хлеб пшеничный	.075	6	1	36	178					15	49	10	1
Обед														
36	Кукуруза сахарная консервированная	.050	1		6	29		2	2		21	20	6	
64.05	Щи из свежей капусты с картофелем, с говядиной, со сметаной	.250/25/10	10	7	9	140		31	1		51	135	33	2
133.03	Печень по-строгановски с картофелем отварным	.100/200	23	20	35	417	1	74	10		52	453	67	9
207	Компот из свежих яблок	.200			28	109		7			7	4	4	1
281.01	Хлеб ржаной	.060	4	1	21	109					21	95	28	2
280	Хлеб пшеничный	.075	6	1	36	178					15	49	10	1
Полдник														
219	Сок	.200/1 шт.	1		18	76		4			14	14	8	1
290.01	Вафли	.015			12	53			1		2	5	1	
320.01	Апельсин	.185	2		15	74		111			63	43	24	1
Ужин														
5.01	Огурцы свежие (порциями)	.100	1		3	14		10			23	42	14	1
129.2	Птица, тушеная в сметанном соусе, с макаронами отв.	.100/50/200	34	44	51	742					59	307	39	4
221	Чай с сахаром	.200/15			15	57					5	8	4	1
281.01	Хлеб ржаной	.060	4	1	21	109					21	95	28	2
Второй ужин														
224	Молоко	.180	5	6	8	104		2			216	162	25	
280.01	Хлеб пшеничный.	.035	3		17	83					7	23	5	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
291.04	Запеканка из творога со сг. молоком	.150/50	29	24	51	542		1	36		376	440	55	1
4	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2		
221	Чай с сахаром	.200/15			15	57					5	8	4	1
280	Хлеб пшеничный	.075	6	1	36	178					15	49	10	1
Обед														
5.01	Огурцы свежие (порциями)	.100	1		3	14		10			23	42	14	1
57.03	Суп картофельный с рыбой	.250/35	10	9	20	208		26	1		39	201	54	2
123.05	Гуляш из говядины с кашей гречневой	.100/200	28	16	62	507		5			46	455	211	8
205	Компот из кураги	.200	1		31	123		1	1		32	29	21	1
281.01	Хлеб ржаной	.060	4	1	21	109					21	95	28	2
Полдник														
219	Сок	.200/1 шт.	1		18	76		4			14	14	8	1
295.06	Печенье	.015	1		7	36								
324.01	Банан	.185	3		19	168								
Ужин														
7.02	Помидоры свежие (порциями)	.100	1		4	22		22	1		14	26	20	1
145.28	Котлеты рубленые из курицы с картофельным пюре и капустой	.120/150/50	23	30	46	555		53			74	280	67	4
226	Напиток из сиропа	.200			26	100		3	7		3	3	2	
281.01	Хлеб ржаной	.060	4	1	21	109					21	95	28	2
Второй ужин														
299.01	Йогурт питьевой	.180	5	3	19	137								
280.01	Хлеб пшеничный.	.035	3		17	83					7	23	5	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174.07	Каша из овсяных хлопьев вязкая	.200	6	8	32	221					48	175	64	2
29.01	Сыр твердый порциями	.020	5	6		72					200	108	10	
4	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2		
221	Чай с сахаром	.200/15			15	57					5	8	4	1
280	Хлеб пшеничный	.075	6	1	36	178					15	49	10	1
Обед														
7.02	Помидоры свежие (порциями)	.100	1		4	22		22	1		14	26	20	1
50.05	Борщ с капустой и картофелем, с говядиной, со сметаной	.250/25/10	10	7	14	160		24	1		52	141	38	2
129.2	Птица, тушенная в сметанном соусе, с макаронами отв.	.100/50/200	34	44	51	742					59	307	39	4
225	Напиток из варенья	.200			27	102		2	4		2	2	1	
281.01	Хлеб ржаной	.060	4	1	21	109					21	95	28	2
Полдник														
219	Сок	.200/1 шт.	1		18	76		4			14	14	8	1
300.03	Сушки	.015	2		10	51								
321.01	Груша	.185	1	1	18	78		9			35	30	22	4
Ужин														
5.01	Огурцы свежие (порциями)	.100	1		3	14		10			23	42	14	1
141.01	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе с карт. пюре	.100/50/200	20	16	39	391		34			46	281	63	3
230	Напиток из плодов шиповника	.200			24	98		130			6	2	2	
281.01	Хлеб ржаной	.060	4	1	21	109					21	95	28	2
Второй ужин														
224.01	Молоко	.180	5	6	8	104		2			216	162	25	
280.01	Хлеб пшеничный.	.035	3		17	83					7	23	5	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173.04	Каша манная жидкая	.200	4	5	30	178					31	44	8	
30	Яйца вареные	.040/1 шт.	5	5		63					22	77	5	1
4	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2		
210	Кофейный напиток с молоком	.200	3	2	23	115		1			60	45	7	
280	Хлеб пшеничный	.075	6	1	36	178					15	49	10	1
Обед														
35	Горошек зеленый консервированный	.050	2		3	20		5			10	31	10	
60.02	Суп картофельный с макаронными изделиями, с курицей	.250/25	9	9	21	200		17	1		25	117	31	2
112.01	Рыба припущенная с картофельным пюре	.120/200	31	26	29	480		37	1		97	529	118	4
204	Компот из изюма	.200			33	128					16	26	8	1
281.01	Хлеб ржаной	.060	4	1	21	109					21	95	28	2
Полдник														
219	Сок	.200/1 шт.	1		18	76		4			14	14	8	1
297.02	Сухари	.015	2		10	50					5	19	7	
323.01	Яблоко	.185	1	1	18	83		31			30	20	17	4
Ужин														
7.02	Помидоры свежие (порциями)	.100	1		4	22		22	1		14	26	20	1
123.06	Гуляш из говядины с рисом отварным	.100/200	21	15	56	449		5			40	290	63	3
228	Компот из свежих яблок и груш	.200			28	108		4			7	5	4	1
281.01	Хлеб ржаной	.060	4	1	21	109					21	95	28	2
Второй ужин														
299.01	Йогурт питьевой	.180	5	3	19	137								
280.01	Хлеб пшеничный.	.035	3		17	83					7	23	5	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
291.04	Запеканка из творога со сг. молоком	.150/50	29	24	51	542		1	36		376	440	55	1
4	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2		
221	Чай с сахаром	.200/15			15	57					5	8	4	1
280	Хлеб пшеничный	.075	6	1	36	178					15	49	10	1
Обед														
5.01	Огурцы свежие (порциями)	.100	1		3	14		10			23	42	14	1
58.02	Суп картофельный с бобовыми, с говядиной	.250/25	14	4	20	177		13	1		38	170	46	3
135.06	Поджарка из свинины с макаронами	.075/25/200	30	20	53	518		10			46	316	51	4
226	Напиток из сиропа	.200			26	100		3	7		3	3	2	
281.01	Хлеб ржаной	.060	4	1	21	109					21	95	28	2
Полдник														
219	Сок	.200/1 шт.	1		18	76		4			14	14	8	1
290.02	Вафли	.015			12	53			1		2	5	1	
324.01	Банан	.185	3		19	168								
Ужин														
21	Салат из свеклы с сыром	.100	5	20	6	223		7			186	117	24	1
129.27	Птица, тушенная в сметанном соусе, с картоф. пюре	.100/50/200	30	44	32	654		34			57	349	67	4
230	Напиток из плодов шиповника	.200			24	98		130			6	2	2	
281.01	Хлеб ржаной	.060	4	1	21	109					21	95	28	2
Второй ужин														
224.01	Молоко	.180	5	6	8	104		2			216	162	25	
280.01	Хлеб пшеничный.	.035	3		17	83					7	23	5	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
128	Макароны с сыром	.250	13	22	51	463					281	205	25	2
4	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2		
221	Чай с сахаром	.200/15			15	57					5	8	4	1
280	Хлеб пшеничный	.075	6	1	36	178					15	49	10	1
Обед														
36	Кукуруза сахарная консервированная	.050	1		6	29		2	2		21	20	6	
53.05	Рассольник домашний с курицей, со сметаной	.250/25/10	8	12	16	202		27	1		45	124	35	2
127.09	Котлеты из говядины с картофельным пюре	.100/200	20	15	44	405		35			39	284	67	4
203	Кисель из сока плодового или ягодного	.200			37	147		1			9	12	2	
281.01	Хлеб ржаной	.060	4	1	21	109					21	95	28	2
Полдник														
219	Сок	.200/1 шт.	1		18	76		4			14	14	8	1
295.06	Печенье	.015	1		7	36								
323.01	Яблоко	.185	1	1	18	83		31			30	20	17	4
Ужин														
7.02	Помидоры свежие (порциями)	.100	1		4	22		22	1		14	26	20	1
120.11	Бефстроганов из курицы с кашей гречневой	.100/50/200	31	40	64	748		3			75	474	209	8
206	Компот из кураги и изюма	.200	1		32	125					24	27	15	1
281.01	Хлеб ржаной	.060	4	1	21	109					21	95	28	2
Второй ужин														
299.01	Йогурт питьевой	.180	5	3	19	137								
280.01	Хлеб пшеничный.	.035	3		17	83					7	23	5	

День: воскресенье

Неделя: вторая

Сезон: лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175.05	Каша пшеничная вязкая	.200	6	6	40	242					36	129	42	1
29.01	Сыр твердый порциями	.020	5	6		72					200	108	10	
4	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2		
210	Кофейный напиток с молоком	.200	3	2	23	115		1			60	45	7	
280	Хлеб пшеничный	.075	6	1	36	178					15	49	10	1
Обед														
5.01	Огурцы свежие (порциями)	.100	1		3	14		10			23	42	14	1
60.02	Суп картофельный с макаронными изделиями, с курицей	.250/25	9	9	21	200		17	1		25	117	31	2
152	Голубцы ленивые	.240/60	23	14	23	311		77	1		103	294	63	3
207	Компот из свежих яблок	.200			28	109		7			7	4	4	1
281.01	Хлеб ржаной	.060	4	1	21	109					21	95	28	2
280	Хлеб пшеничный	.075	6	1	36	178					15	49	10	1
Полдник														
219	Сок	.200/1 шт.	1		18	76		4			14	14	8	1
300.03	Сушки	.015	2		10	51								
321.01	Груша	.185	1	1	18	78		9			35	30	22	4
Ужин														
28	Сельдь с луком	.055		2	2	68		2			7	12	3	
124.03	Жаркое по-домашнему 1	.300	19	13	34	339		42			32	279	67	3
221	Чай с сахаром	.200/15			15	57					5	8	4	1
281.01	Хлеб ржаной	.060	4	1	21	109					21	95	28	2
Второй ужин														
224.01	Молоко	.180	5	6	8	104		2			216	162	25	
280.01	Хлеб пшеничный.	.035	3		17	83					7	23	5	

Составил Константинова Н.Ю.

Утвердил Кузиков А.Е.

