

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Образовательное учреждение

понедельник

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
28,01	Фрукт порционно / Яблоко	100-120	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0,0	0,002	16,00	11,00	0,00	0,00	1,70	0	5,00	0,12
71,13	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	200	8,68	12,51	31,2	252,0	0,22	0,20	1,30	0,054	0,11	142,58	97,90	0,063	0,014	65,45	0,15	6,69	0,53
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,050	0,05	152,2	124,5	0,034	0,003	149,6	0,19	21,3	0,40
0,08	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,04	0,01	0,9		0	8,00	26,00	0,005	0,002	52,40	0,001	0,00	0,44
Итого за Завтрак			18,32	18,54	93,30	579,30	0,36	0,46	14,13	0,10	0,16	318,78	259,40	0,10	0,02	269,18	0,34	32,99	1,49
Обед																			
50.08 3 11	Салат из свеклы с сыром заправленный растительным маслом	60	2,0	4,5	5,0	68,3	0,01	0,04	5,54	0,060	0,00	65,8	49,0	0,010	0,039	8,3	0,02	13,9	0,83
28,02	Фрукт порционно / Апельсин	100	0,90	0,2	8,10	40,00	0,04	0,03	6,00	0,05	0,00	34,00	23,00	0,017	0,05	18,10	0	13,00	0,30
102,16	Суп картофельный с бобовыми (горох) с гренками ржаными на бульоне	200/10	4,8	3,1	19,85	129,2	0,21	0,07	7,00	0	0	42,10	142,5	0,078	0,006	69,41	0,038	29,62	0,41
267,89	Котлета куриная под белым соусом	90	16,55	16,03	40,92	341,39	0,08	0,11	0,85	0,072	0,06	30,9	166,25	1,02	0,140	17,17	0,400	36,26	0,89
332,02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03		0,03	0,04	13,30	46,21	0,01	0,003	93,86	0,080	8,47	0,086
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0	0	4,00	3,30	0	0,00	0,45	0	1,70	0,15
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	0,95
Итого за Обед			30,86	27,68	154,99	974,1	0,52	0,32	21,89	0,21	0,10	207,6	509,3	1,147	0,24	219,5	0,20	126,5	3,62
Итого в день			0,000	46,220	248,290	1553,40	0,880	0,780	36,020	0,31	0,260	526,380	768,66	1,25	0,26	488,67	0,5	159,4	5,1

среда

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
28,01	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	120-150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0,0	0,00	1,70	0	5,00	0,12
223,23	Запеканка творожная с соусом молочным (сладким)	170	19,3	30,65	61,4	431,0	0,07	0,28	2,35	0,07	0,27	173,0	236,7	0,041	0,03	181,9	0,008	33,5	1,15
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,6	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,10	0,02	31,77	0	5,24	0,87
5,10	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,60	0,015	1,4	0	0	12,00	39,00	0,0	0,00	78,60	0,0	0,00	0,66
Итого за Завтрак			24,5	31,6	116,1	665,5	0,77	0,33	15,45	0,07	0,47	209,05	296,48	0,1414	0,0512	293,95	0,00800	43,74	2,80
Обед																			
7 ЗП	Салат "Витаминный"(капуста консервированная, кукуруза) заправленный растительным маслом	60	1,90	2,50	7,80	61,00	0,05	0,03	23,00	0,00	0,00	29,40	43,30	0,00	0,04	51,03	0,001	7,63	0,65
83,03	Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне	200	1,37	2,120	8,76	59,65	0,05	0,05	15,7	0,06	0,00	37,88	38,91	0,22	0,48	98,20	0,03	18,44	0,93
291,33	Плов с птицей	230	16,15	17,02	48,46	407,63	0,2	0,1	4,69	0,002	0	31,61	215,19	0,095	0,093	58,07	0,042	52,25	1,96
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,078	0,2	202,0	0	10,0	0,24
	Фрукт порционно	100	0,9	0,20	8,1	40,0	0,04	0,03	6,0	0,05	0	34,0	23,0	0,017	0,1	18,1	0	13,0	0,30
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0,0	0,0	24,5	110,6	0,02	0,00	17,1	0,0	32,9	1,33
Итого за Обед			21,470	22,460	111,160	741,4	0,48	0,37	54,19	0,11	0,0	137,39	436,70	0,4132	0,816	426,40	0,07	121,22	5,11
Итого в день			46,0	53,9	227,3	1406,8	1,3	0,7	69,6	0,18	0,47	346,4	733,2	0,55	0,87	720,4	0,08	165,0	7,9

вторник

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
3,03	Гастрономия / Сыр порционно	15	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,1	0,100	0	88,00	50,00	0,0	0,01	8,80	0,0001	3,50	0,10
71,14	каша молочная гречневая с маслом сливочным	200	9,64	13,08	38,40	380,26	0,29	0,26	1,73	0,072	0,01	190,1	130,5	0,080	0,018	87,3	0,200	8,9	0,70
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5	3,2	24,66	141,3	0,04	0,15	1,3	0,0300	0,3	120,4	90	0	0,25	187,9	0	14	0,12
28,01	Фрукт	110	0,4	0,4	10,00	42,7	0,04	0,02	10	0,0000	0,002	16,0	11	0	0	1,7	0	5	0,12
0,08	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0	12,0	39,0	0,000	0,003	78,6	0,000	0,0	0,66
Итого за Завтрак			21,92	20,11	102,58	691,14	0,39	0,46	4,45	0,200	0,04	410,5	309,5	0,290	0,28	362,51	0,3	26,4	1,6
Обед																			
0.09 3.11	Салат " Фасолька"	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,07	1,10	0,05	0	69,36	47,50	0,060	0,020	1,29	0,01	21,30	0,80
28,01	Фрукт порционно / Яблоко	100-120	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0,0	0,002	16,00	11,00	0,00	0,00	1,70	0	5,00	0,12
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	200/10	1,4	3,96	16,3	171,80	0,05	0,038	12,6	0,000	0	39,4	39,2	0,000	0,000	30,66	0,000	17,7	0,66
239,43	Гортели из рыбы тушеные в соусе овощном	90	21,12	27,11	35,22	329,30	0,12	0,11	1,76	0,04	0	134,96	267,80	0,13	0,001	32,34	0,049	58,59	1,75
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,50	0,06	0,05	43,80	96,8	0,0	0,0	58,0	0,021	32,92	1,19
349,10	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,450	0	3,0	0,66
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,000	17,1	0,0	32,9	1,33
Итого за Обед			29,91	43,4	136,7	950,4	0,54	0,43	28,16	0,15	0,05	350,62	580,60	0,21	0,021	141,54	0,08	171,41	6,51
Итого в день			51,83	63,54	239,3	1641,5	0,93	0,89	32,61	0,35	0,092	761,12	890,10	0,50	0,30	504,1	0,38	197,81	8,11

четверг

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг/ мкг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
51,28	Салат "Петрушка"	60	4,03	7,45	2,89	94,84	0,02	0,074	2,2	0,0080	0,014	14,3	98,16	23,100	0,04	97,20	0,020	21,21	0,44
478,28	Картофельная запеканка с рублеными мясными изделиями под соусом	200	12,52	13,57	37,12	329,52	0,18	0,13	3,50	0,009	0,02	39,44	117,68	0,06	0,024	107,06	0,0790	42,83	0,80
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,4	0,02	0,1	4,8	0,00	0,0	14,0	28,70	0,1	0,2	202,00	0,0	10,0	0,24
0,08	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0,0	12,0	39,0	0,007	0,0030	78,6	0,002	0,0	0,66
Итого за Завтрак			21,31	21,76	91,73	643,96	0,28	0,32	11,9	0,017	0,03	79,7	283,54	23,27	0,27	484,86	0,101	74,04	2,14
Обед																			
72,22	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	60	0,95	3,10	5,17	52,68	0,03	0,03	9,30	0,01	0,00	17,95	26,89	0,09	0,02	14,78	0,0100	12,28	0,52
124,44	Суп овощной на бульоне	200	2,0	5,2	9,0	88,1	0,02	0,02	9,20	0,04	0,0	36,7	24,2	0,07	0,57	30,95	0,20	12,4	0,40
33,10	Биточки "Детские" тушеные под овощным соусом	90	13,79	15,01	14,92	250,85	0,17	0,15	1,65	0,02	0,0	18,62	77,46	0,00	0,06	25,50	0,13	49,48	1,70
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17,26	2,85	38,12	250,46	0,35	0,14	0,0	0,03	0,03	66,31	161,0	0,05	0,0203	65,5	0,08	42,00	0,98
349,10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,60	7,7	0,00	0,0	0,5	0	3,00	0,66
#####	Кондитерское изделие/ Печенье	20	1,7	2,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0,00	0	8,20	17,4	0,0	0,0	0,17	0	3,0	0,20
	Фрукт	100	0,4	0,4	10,0	42,70	0,04	0,02	10	0,00	0,002	16,00	11,0	0,0	0,0	1,70	0	5,0	0,12
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0,000	0,0	24,50	110,6	0,017	0,0000	17,1	0,0	32,9	1,33
Итого за Обед			37,74	28,76	124,4	924,47	0,69	0,41	20,4	0,10	0,03	194,9	425,3	0,23	0,67	154,5	0,420	155,1	5,79
Итого в день			55,1	43,3	216,1	1568,4	1,0	0,7	32,3	0,1	0,06	274,6	708,8	23,5	0,94	639,36	0,521	229,1	7,9

пятница

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
28,01	Фрукт порционно / Яблоко	120-150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10,0	0,00	0,002	16,00	11,00	0,0	0,0	1,70	0,0	5,00	0,12
340,33	Омлет запеченный с картофелем и маслом сливочным	150	10,7	36,0	15,81	149,9	0,13	0,36	4,69	0,19	1,80	98,33	186,8	0,06	0,030	527,60	0,21	25,60	2,33
66271,00	Молоко или Кисломолочный напиток	200	5,0	0,00	22,00	158,00	0,0	0,01	2,0	0,0000	0,1	242,00	189,00	0,00	0,0	204,00	0,0	30,0	0,20
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88		0,0	8,0	26,0	0,005	0,002	52,40	0,0010	0,0	0,44
Итого за Завтрак			19,14	36,72	67,49	439,44	0,21	0,40	17,57	0,19	1,90	364,33	412,80	0,06	0,03	785,70	0,22	60,60	3,09
Обед																			
	Фрукт порционно / Яблоко	100-120	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10,0	0,00	0,002	16,00	11,00	0,0	0,0	1,70	0,0	5,00	0,12
20,14	Салат из свеклы заправленный растительным маслом	60	0,86	1,56	5,13	37,43	0,01	0,02	5,7	0,01	0,00	21,83	24,66	0,00	0,40	18,50	0,010	12,58	0,80
140,10	Суп картофельный с клецками на бульоне	200/10	5,10	4,16	19,10	156,30	0,06	0,05	1,07	0,074	0,22	22,42	42,97	0,02	0,046	7,50	0,020	13,67	0,66
489,07	Рагу из птицы по-домашнему с овощами	250	15,73	14,66	28,92	236,0	0,61	0,56	27,84	0,002	0	84,11	217,14	0,066	0,0018	74,20	0,033	61,6	2,93
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0,000	0,000	14,0	28,7	0,078	0,2	202,00	0,0	10,00	0,24
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0,000	0,000	24,50	110,6	0,017	0,0000	17,1	0,0	32,9	1,33
Итого за Обед			24,14	21,44	109,29	685,53	0,86	0,81	49,41	0,09	0,22	182,86	435,07	0,18	0,65	321,00	0,06	135,75	6,08
Итого в день			43,3	58,2	176,8	1125,0	1,1	1,2	67,0	0,3	2,1	547,2	847,9	0,2	0,7	1106,7	0,3	196,4	9,2