

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Сезон: **Сезон**Категория: **Дети 12-18 (Шк 2020)**

Диета:

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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													
Лш340	Омлет натуральный	105/5	10,38	16,77	1,84	200	0,05	0,16	0,14		71,19	158,25	12,02	1,77
Лш692	Кофейный напиток	200	1,32	1,41	20,3	99	0,01	0,26	0,01		53,15	39,15	6,09	0,08
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,1				17,2	105,6	30,8	2
Всего		Завтрак	15,1	18,82	36,94	377	0,16	0,42	0,15		141,54	303	48,91	3,85
Всего в		день	15,1	18,82	36,94	377	0,16	0,42	0,15		141,54	303	48,91	3,85

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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													
Лш366/1	Запеканка из творога со сгущенным	100/25	15,75	11,5	22,98	258	0,04	0,25	0,04		184,09	213,74	24,71	0,49
Лш685	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58								
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,1				17,2	105,6	30,8	2
Всего		Завтрак	19,35	12,14	52,78	394	0,14	0,25	0,04		201,29	319,34	55,51	2,49
Всего в		день	19,35	12,14	52,78	394	0,14	0,25	0,04		201,29	319,34	55,51	2,49

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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													
Лш401	Пудинг рыбный (паровой)	75	12,46	5,16	4,57	115	0,07	0,51	0,03		44,11	177,87	26,93	1,18
Лш520	Картофельное пюре	150	3,16	6,76	21,9	161					4,09		0,24	0,03
Лш685	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58								
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,1				17,2	105,6	30,8	2
Всего		Завтрак	19,22	12,56	56,27	412	0,17	0,51	0,03		65,4	283,47	57,97	3,21
Всего в		день		12,56	56,27	412	0,17	0,51	0,03		65,4	283,47	57,97	3,21

№ п.п.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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													
Лш302/2	Каша вязкая (пшеничная) с маслом	200/10	7,66	8,43	32,93	239	0,18	0,49	0,03		114,65	170,98	46,06	1,21
Лш693	Какао с молоком	200	3,77	3,9	26,18	155	0,04	1,3	0,02		122,6	116,2	21,64	0,71
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,1				17,2	105,6	30,8	2
Всего		Завтрак	14,83	12,97	73,91	472	0,32	1,79	0,05		254,45	392,78	98,5	3,92
Всего в		день	14,83	12,97	73,91	472	0,32	1,79	0,05		254,45	392,78	98,5	3,92

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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													
Лш443	Плов	100/50	16,51	15,74	24,01	304	0,06	1,23			18,52	185,31	33,48	2,41
Лш685	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58								
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,1				17,2	105,6	30,8	2
Всего		Завтрак	20,11	16,38	53,81	440	0,16	1,23			35,72	290,91	64,28	4,41
Всего в		день	20,11	16,38	53,81	440	0,16	1,23			35,72	290,91	64,28	4,41

1-ая неделя/Суббота

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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													
Лш461	Тефтели 1-й вариант(говядина)	60	5,98	8,47	5,59	123	0,04	1,49			23,59	82,53	13,65	1,1
Лш214	Капуста тушеная	150	3,78	6,9	16,04	142								
Лш648/2	Кисель из концентрата(плодово-ягодный)	200			42,2	162					0,21			0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,1				17,2	105,6	30,8	2
Всего		Завтрак	13,16	16,01	78,63	505	0,14	1,49			41	188,13	44,45	3,13
Всего в		день	13,16	16,01	78,63	505	0,14	1,49			41	188,13	44,45	3,13

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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													
Лш451	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	50	7,9	7,2	8	130								
Лш302/1	Каша вязкая (рисовая) с маслом	150/7,5	2,3	6,2	24,5	169								
Лш685	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58								
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,1				17,2	105,6	30,8	2
Всего		Завтрак	13,8	14,04	62,3	435	0,1				17,2	105,6	30,8	2
Всего в		день	13,8	14,04	62,3	435	0,1				17,2	105,6	30,8	2

2-ая неделя/Вторник

1	2	порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак														
Лш520	Гуляш из сердца	50/50	14,34	14,67	3,05	202	0,05	0,73			13,26	138,45	16,95	2,04
Лш685	Картофельное пюре	150	3,16	6,76	21,9	161					4,09		0,24	0,03
	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58								
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,1				17,2	105,6	30,8	2
Всего		Завтрак	21,1	22,07	54,75	499	0,15	0,73			34,55	244,05	47,99	4,07
Всего в		день	21.1	22,07	54,75	499	0,15	0,73			34,55	244,05	47,99	4,07

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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														
Лш333	Макароны с сыром	150/20/10	9,72	11,16	38,28	300								
Лш698/1	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	6,4	8,2	117								
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,1				17,2	105,6	30,8	2
Всего		Завтрак	18,72	18,2	61,28	495	0,1				17,2	105,6	30,8	2
Всего в		день	18.72	18,2	61,28	495	0,1				17,2	105,6	30,8	2

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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														
Лш214	Капуста тушеная с цыпленком бр.	150/60	16,09	15,23	11,58	248	0,08	26,92	0,02		78,97	152,77	34,36	1,84
Лш685	Чай с лимоном	200/15 /7	0,2		15	58								
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,1				17,2	105,6	30,8	2
Всего		Завтрак	19,69	15,87	41,38	384	0,18	26,92	0,02		96,17	258,37	65,16	3,84
Всего в		день	19.69	15,87	41,38	384	0,18	26,92	0,02		96,17	258,37	65,16	3,84

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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														
Лш451	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	75	11,85	10,8	12	195								
Лш520	Картофельное пюре	150	3,16	6,76	21,9	161					4,09		0,24	0,03
Лш685	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58								
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,1				17,2	105,6	30,8	2
Всего		Завтрак	18,61	18,2	63,7	492	0,1				21,29	105,6	31,04	2,03
Всего в		день	18.61	18,2	63,7	492	0,1				21,29	105,6	31,04	2,03

2-ая неделя/Суббота

