

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



Щербакова Л. Е.

Сезон: **Зимне-весенний**
Категория: **Школьники 7-10лет**
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														
173	Каша жидкая молочная из овсяной крупы с маслом и сахаром	220	5,24	10,34	22,8	206	0,1	0,57	0,04		127,78	150,9	38,12	0,77
003	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	119	0,17				25,8	158,4	46,2	3
1	Бутерброды с маслом	10/15	1,35	8,04	5,65	100	0,04		0,05		8,25	42,2	11,59	0,76
693	Какао с молоком-2	200	2,97	3,04	15,7	102	0,03	0,52	0,01		106,54	86,85	14,68	0,28
Всего в Завтрак			14,66	22,38	66,35	526	0,33	1,09	0,1		268,37	438,35	110,59	4,81
2-Завтрак														
п0000000000000020	Йогурт	200	5,8	5	22	156								
338	Яблоки свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	330			32	22	18	4,4
Всего в 2-Завтрак			6,6	5,8	41,6	244	0,06	330			32	22	18	4,4
Обед														
42	Салат картоф.с солен.огурцами и зеленым горошком	100	1,38	4,73	6,09	72	0,04	3,78			13,23	33,37	13,31	0,51
132	Рассольник ленинградский с чищ.ов.	250	9,25	10,63	13,04	185	0,1	5,04	0,02		25,96	121,03	32,92	1,44
600	Сметана	20	0,56	4	0,64	41	0,01	0,06	0,03		17,2	12	1,6	0,04
246	Гуляш из говядины с чищ. ов.	90	11,77	13,68	4,75	189	0,04	0,52			13,06	116,32	17,56	1,66
516	Макаронные изделия отварные с маслом	160	4,49	6,84	27,57	189			0,03		1,48	2,11	0,04	0,01
004	Хлеб ржаной	80	6,16	1,12	29,92	154	0,16				26,4	155,2	45,6	3,6
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2
638	Компот из смеси сухофр.	200			10,09	40					0,2			0,03
Всего в Обед			37,02	41,64	106,9	950	0,46	9,4	0,08		114,73	545,62	141,83	9,3
Полдник														
389	Сок виноградный	200	1		29	120	0,04	2			60	44	34	1,2
434	Печенье	70	4,94	7,27	15,04	146	0,04				17,86	54,81	12,18	1,28
Всего в Полдник			5,94	7,27	44,04	266	0,08	2			77,86	98,81	46,18	2,48

289	Рагу из курицы с чищ. овощами	220	11,79	12,13	21,51	242	0,15	11,18	0,02		27,38	153,16	40,12	1,92
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2
352	Кисель	200	0,1		95,5	382					6	3	1	
Всего в Ужин			16,61	17,17	134,04	757	0,27	19,98	0,02		82,88	285,69	82,88	4,36
2-Ужин														
386	Кефир 3,2 % жирности	210	5,88	6,72	8,61	119								
Всего в 2-Ужин			5,88	6,72	8,61	119								
Всего в день			89,57	81,95	422,92	2 821	9,46	399,23	2,53	30,86	742,85	1 405,69	405,51	33,4

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														
224	Запеканка из творога с морковью с молоком сгущенны	210/40	30,26	16,37	54,58	487	0,12	1,3	0,11		290,66	404,12	56,6	2,01
003	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	0,14				21,5	132	38,5	2,5
693	Какао с молоком	200	2,12	2,16	14,31	85	0,02	0,36	0,01		74,71	61,65	10,52	0,23
Всего в Завтрак			36,63	19,33	87,39	671	0,28	1,66	0,12		386,87	597,77	105,62	4,74
2-Завтрак														
п0000000000 0020	йогурт	200	5,8	5	22	156								
338	Яблоки свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	330			32	22	18	4,4
Всего в 2-Завтрак			6,6	5,8	41,6	244	0,06	330			32	22	18	4,4
Обед														
29	Салат овощной с фасолью счищ.ов.	100	1,97	4,59	4,03	66	0,01	1,59	0,01		29,91	45,87	18,21	0,63
93	Щи по-уральски с чищ.ов.	250	8,08	7,51	11,95	148	0,07	9,48			34,06	100,88	26,52	1,54
600	Сметана	20	0,56	4	0,64	41	0,01	0,06	0,03		17,2	12	1,6	0,04
254	Печень говяжья тушеная	120	32,29	16,15	3,93	290								
171	Каша из гречневой крупы с маслом	160	5,25	8,59	24,76	198	0,14		0,03		18,79	115,55	76,52	2,63
004	Хлеб ржаной	80	6,16	1,12	29,92	154	0,16				26,4	155,2	45,6	3,6
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2
638	Компот из смеси сухофр.	200			10,09	40					0,2			0,03
Всего в Обед			57,71	42,59	100,11	1 016	0,5	11,13	0,07		143,77	535,1	199,25	10,47
Полдник														
389	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
434	Булочка	80	5,36	4,64	51,2	302	8,34		2,4	30,86	3,54	12,57	3,77	8,23
Всего в Полдник			6,16	4,64	73,8	396	8,36	4	2,4	30,86	27,54	34,57	15,77	11,23
Ужин														
43	Салат из капусты с морковью с чищ. овощами	90	1,47	2,88	4,73	51	0,03	12,41			40,93	31,79	18,87	0,52
520	Пюре картофельное с чищ овощами	230	5,14	5,82	32,72	204	0,19	16,8	0,02		67,66	141,72	47,04	1,65
234	Котлеты из минтая	90	17,16	9,27	5,73	175	0,15	0,55	0,03		53,46	185,84	32,59	1,43
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2

1	бүтөрбоды с маслом	10/15	1,35	8,04	5,65	100	0,04	0,02	0,36	0,01	0,05	8,25	42,2	11,59	0,76
693	Какао с молоком	200	2,12	2,16	14,31	85	0,02	0,36				74,71	61,65	10,52	0,23
Всего в Ужин			30,65	28,81	77,95	694	0,55	30,12	0,11			262,21	568,79	151,41	6,59
Всего в 2-Ужин		210	5,88	6,72	8,61	119									
386	Кефир 3,2 % жирности	210													
Всего в День			143,62	107,89	389,46	3 139	9,74	376,91	2,7	30,86	852,39	1 758,23	490,06	37,42	

1-ая неделя/Четверг

№ п.ч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			У	Ж	Б		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак	210	5,67	10,71	25,56	221	0,09	0,59	0,04		122,75	146,26	13,98	0,99		
		60	5,1	0,96	22,2	119	0,17				25,8	158,4	46,2	3		
		30	4,47	6,96	4,8	99	0,03	0,36	0,04		141,3	104,49	9,92	0,65	0,32	
		200	0,13	0,03	9,29	38					3,95	3,91	2,2			
		Чай с лимоном														
Всего в Завтрак																
	2-Завтрак	200	5,8	5	22	156										
п0000000000	Йогурт	200														
338	Яблоки свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	330			32	22	18	4,4		
Всего в 2-Завтрак																
	Обед	100	1,6	2,73	8,43	65	0,01	4,12			34,14	40,02	19,92	1,26		
		270	7,74	8,12	11,48	150	0,09	6			15,01	101,02	24,96	1,48		
		90	18,43	8,82	1,07	158	0,14	0,4	0,01		21,85	167,9	27,78	0,59		
		230	5,14	5,82	32,72	204	0,19	16,8	0,02		67,66	141,72	47,04	1,65		
		80	6,16	1,12	29,92	154	0,16				26,4	155,2	45,6	3,6		
003	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	0,06			8,6	52,8	15,4	1			
699	Напиток "Витошка"	200			19	80	0,3	20	2,34							
Всего в Обед																
	Полдник	200	1,4		13,8	61	0,02	8			28	26	8			
389	Сок абрикосовый	200														
434	Булочка	80	5,36	4,64	51,2	302	8,34		2,4	30,86	3,54	12,57	3,77	8,23		
Всего в Полдник																
	Ужин	100	1,77	5,12	8,37	87	0,03	9,42			19,84	36,2	9,86	0,49		
41	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой с чищ. ов	100														
288	Курица отварная	90	16,44	15,56	0,61	209	0,05		0,03		13,53	137,96	15,06	1,34		
511	Рис отварной	150	2,69	5,84	26,06	168	0,02		0,02		9,27	54,01	17,73	0,4		
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2		

Всего в день	128,18	109,73	398,82	3 134	10	405,19	122,69	33,2	1 114,4	1 970,82	472,63	35,23
--------------	--------	--------	--------	-------	----	--------	--------	------	---------	----------	--------	-------

2-ая неделя/Среда

№ п.ч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАл	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175	Каша вязкая молочная из риса с маслом	230	4,55	10,81	30,39	237	0,04	0,57	0,04	119,28	119,68	23,85	0,31	
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11			17,2	105,6	30,8	2	
3	Бутерброды с сыром	30	4,47	6,96	4,8	99	0,03	0,36	0,04	141,3	104,49	9,92	0,65	
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,03	9,29	38		1,08		3,95		2,2	0,32	
Всего в Завтрак														
			12,55	18,44	59,28	453	0,19	2,01	0,09	281,73	333,67	66,77	3,28	
2-Завтрак														
п000000000	Йогурт	200	5,8	5	22	156								
338	Яблоки свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06			32		18	4,4	
Всего в 2-Завтрак														
			6,6	5,8	41,6	244	0,06	330		32		22	18	4,4
Обед														
39	Салат карт.с морк.и консерв.оружом с чил.ов	70	2,95	5,45	4,97	81	0,04	2,64	0,02	19,19	52,47	12,65	0,75	
110	Борщ с капустой и картофелем.с чил.ов.	250	8,06	7,82	9,08	139	0,06	8,81		40,71	102,46	27,32	1,74	
600	Сметана	20	0,56	4	0,64	41	0,01	0,06	0,03	17,2		1,6	0,04	
268	Котлеты из говядины.с чил.овощами	90	17,88	13,56	7,8	225	0,08	0,5		47,6	211	33,62	3,03	
534	Капуста тушеная с чил. овощами	200	4,3	3,69	14,04	107	0,06	36,5	0,01	102,56	67,74	33,57	1,29	
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11			17,2	105,6	30,8	2	
004	Хлеб ржаной	80	6,16	1,12	29,92	154	0,16			26,4	155,2	45,6	3,6	
638	Компот из смеси сухофр.	200		10,09		40				0,2			0,03	
Всего в Обед														
			43,31	36,29	91,34	866	0,51	48,51	0,06	271,06	706,47	185,16	12,49	
Полдник														
389	Сок яблочный	200	0,8	22,6		94	0,02			24		12	3	
434	Булочка	80	5,36	4,64	51,2	302	8,34	2,4	30,86	3,54	12,57	3,77	8,23	
Всего в Полдник														
			6,16	4,64	73,8	396	8,36	4	2,4	30,86	27,54	34,57	15,77	11,23
Ужин														
39	Салат морковный с кукрузой и соевым оружом с чил.ов	70	0,95	3,18	4,54	50	0,02	1,57		22,3	30,14	15,11	0,4	
478	Запеканка картофельная с чил. ов	230	18,14	22,17	25,52	374	0,19	13,62	0,06	32,38	238,33	50,1	3,46	
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11			17,2	105,6	30,8	2	
693	Какао с молоком-2	200	2,97	3,04	15,7	102	0,03	0,52	0,01	106,54	86,85	14,68	0,28	
Всего в Ужин														
			25,46	29,03	60,56	606	0,35	15,7	0,07	178,43	460,92	110,69	6,14	
2-Ужин														
386	Кефир 3,2 % жирности	210	5,88	6,72	8,61	119								
Всего в 2-Ужин														
			5,88	6,72	8,61	119								
Всего в день														
			99,96	100,92	335,2	2 683	9,48	400,23	2,62	30,86	790,76	1 557,63	396,4	37,53

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
224	Запеканка из творога с морковью с молоком сгущенны	210/40	30,81	23,66	39,7	495	0,11	1,18	0,11		397,78	463,12	58,13	1,59
003	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	0,14				21,5	132	38,5	2,5
693	Какао с молоком	200	2,12	2,16	14,31	85	0,02	0,36	0,01		74,71	61,65	10,52	0,23
Всего в Завтрак			37,18	26,62	72,51	679	0,27	1,54	0,12		493,99	656,77	107,15	4,32
2-Завтрак														
п0000000000000020	Йогурт	200	5,8	5	22	156								
338	Яблоки свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	330			32	22	18	4,4
Всего в 2-Завтрак			6,6	5,8	41,6	244	0,06	330			32	22	18	4,4
Обед														
43	Салат капустный с кукурузой с чищенными овощами	70	0,48	3,59	2,45	44	0,01	1,05			1,09	10,94		0,09
140	Суп картофельный с мак.изд.	250	8,29	11,03	9,7	171	0,06	2,66	0,02		38,81	92,52	23,93	1,17
288	Курица отварная	90	16,44	15,56	0,61	209	0,05		0,03		13,53	137,96	15,06	1,34
171	Каша из гречневой крупы с маслом	165	5,41	8,86	25,53	204	0,14		0,03		19,38	119,16	78,91	2,71
004	Хлеб ржаной	80	6,16	1,12	29,92	154	0,16				26,4	155,2	45,6	3,6
003	Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	158	0,22				34,4	211,2	61,6	4
348	Компот из изюма	200	0,47		24,08	98	0,03				19,85	31,42	10,23	0,75
Всего в Обед			44,06	41,44	121,89	1 038	0,66	3,71	0,08		153,46	758,4	235,33	13,66
Полдник														
389	Сок виноградный	200	1		29	120	0,04	2			60	44	34	1,2
434	Булочка	80	5,36	4,64	51,2	302	8,34		2,4	30,86	3,54	12,57	3,77	8,23
Всего в Полдник			6,36	4,64	80,2	422	8,38	2	2,4	30,86	63,54	56,57	37,77	9,43
Ужин														
29	Салат овощной с фасолью и картофелем с чищ овощами	100	2,34	4,18	6,19	72	0,04	3,13	0,02		24,74	51,02	16,88	0,73
246	Гуляш из говядины с чищ. ов.	90	11,77	13,68	4,75	189	0,04	0,52			13,06	116,32	17,56	1,66
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	5,06	7,7	31,02	213			0,03		1,67	2,37	0,05	0,02
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,03	9,29	38		1,08			3,95	3,91	2,2	0,32
Всего в Ужин			22,7	26,22	66,05	591	0,19	4,74	0,05		60,62	279,22	67,48	4,72
2-Ужин														
386	Кефир 3,2 % жирности	210	5,88	6,72	8,61	119								
Всего в 2-Ужин			5,88	6,72	8,61	119								
Всего в день			122,78	111,44	390,86	3 092	9,56	341,99	2,65	30,86	803,62	1 772,96	465,73	36,53

№ 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	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак	235	5,59	11,05	24,36	220	0,11	0,61	0,05	136,49	161,19	40,71	0,82			
173	Каша жидкая молочная из овсяной крупы с маслом и сахаром	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08									
003	Хлеб пшеничный	40	5,97	9,28	6,4	133	0,05	0,48	0,06	188,4	139,31	13,22	0,87	1,5		
3	Бутерброды с сыром	200	2,12	2,16	14,31	85	0,02	0,36	0,01	74,71	61,65	10,52	0,23	693		
693	Какао с молоком															
Всего в Завтрак			16,23	22,97	56,17	497	0,25	1,45	0,11		412,5	441,35	87,56	3,42		
2-Завтрак																
п000000000	Йогурт	200	5,8	22	156											
0020	Яблоки свежие	200	0,8	19,6	88	0,06	330	32	22	18	4,4					
338																
Всего в 2-Завтрак			6,6	5,8	41,6	244	0,06	330	32	22	18	4,4				
Обед		70	1,12	1,91	5,9	46	0,01	2,88	23,9	28,01	13,94	0,88				
54	Салат из свеклы с чесноком с чипс.овощами	250	9,03	5,29	8,57	118	0,11	4,44	0,01	17,56	102,64	24,48	0,71	0,88		
134	Уха из горбуши с чипс. овощами	250	12,18	10,26	22,5	232	0,15	11,67	0,02	28,7	158,76	42,4	1,99	0,71		
289	Пагу из курицы-пр.с чипс. овощами	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11			17,2	105,6	30,8	2	3,6		
003	Хлеб пшеничный	80	6,16	1,12	29,92	154	0,16			26,4	155,2	45,6				
004	Хлеб ржаной	200			19	80	0,3	20		2,34						
699	Напиток "Виташка"															
Всего в Обед			31,89	19,22	100,69	708	0,84	39	120,03	2,34	113,75	550,21	157,23	9,18		
Полдник		200	0,8	22,6	94	0,02	4				24	22	12	3		
389	Сок яблочный	70	4,94	7,27	15,04	146	0,04				17,86	54,81	12,18	1,28		
434	Печенье															
Всего в Полдник			5,74	7,27	37,64	240	0,06	4	41,86	76,81	24,18	4,28				
Ужин		100	5,11	9,49	8,61	140	0,07	4,56	0,06	33,29	91,03	21,94	1,31			
39	Салат карт.с морк.и консерв.орпуом с чипс. овощами	90	18,43	8,82	1,07	158	0,14	0,4	0,01	21,85	167,9	27,78	0,59	1,31		
377	Рыба запеченая(горбуша) с чипс. овощами	200	4,3	3,69	14,04	107	0,06	36,5	0,01	102,56	67,74	33,57	1,29	0,59		
534	Капустя тушеная с чипс. овощами	60	5,1	0,96	22,2	119	0,17			25,8	158,4	46,2	3	0,63		
003	Хлеб пшеничный	200	1,02	0,97	12,34	62	0,01	0,2	0,01	38,29	31,57	7,08		0,63		
377	Чай с молоком															
2-Ужин																
386	Кефир 3,2 % жирности	210	5,88	6,72	8,61	119										
Всего в 2-Ужин			5,88	6,72	8,61	119										
Всего в день			100,31	85,9	302,96	2 392	1,66	416,11	120,23	2,34	821,9	1 607,01	423,54	28,11		
Итого			1 106,1	1 018,5	3 827,7	29 157	71,4	3 802,1	379,38	223,04	8 041,37	16 098,8	4 162,7	324,63		
Среднее за период			110,66	101,85	382,78	2 916	7,14	380,22	37,94	22,3	804,14	1 609,88	416,28	32,46		

	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,18	31,44	52,51								
--	---	-------	-------	-------	--	--	--	--	--	--	--	--

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 141801485388770673109170416287983275056075262758

Владелец Щербакова Людмила Евгеньевна

Действителен с 09.10.2023 по 08.10.2024