

Примерное меню для начального образования

День\неделя	Наименование дней, недели, блюд	Мас са пор ции	Пищевые вещества(г)			Энерге тичес кая ценно сть	Витамины(мг)				Минераль ные вещества(мг)			
№ реп.			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 1														
Понедельник 1														
	Обед													
45 м\сж	Салат из белокочанной капусты	60	0.92	2.05	4.62	41.22	0.02	21.45	0	0,95	24,18	17,91	9,80	0,33
97м\сж	Суп картофельный	200	2.02	1.38	15.8 8	84.37	0.12	19.20		0.58	17.32	62.01	25.0 8	0.96
232м\330м\сж	Рыбная котлета \минтай\	120	12.7 4	8.61	16.5 9	195.79	0.13	0.47	16.20	3.25	68.75	194.8 5	46.4 4	1.18
125м\сж	Картофель отварной	150	2.98	4.21	24.0 3	146.24	0.18	29.40	20.0	0.20	19.58	87.51	34.0 3	1.36
349м\сж	Компот из сухофруктов	180	0.70	0.05	23.1 0	96.72	0.02	0.72		0.99	28.80	26.28	18.9 0	0.62
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.3 2	94.00	0.06			0.52	9.20	34.80	13.2 0	0.80
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.2 6	49.62	0.06		1.80	0.66	10.55	47.40	14.1 0	1.17
Итого			23.5	17.0 6	113. 80	707.96	0.59	71.24	38	7.15	178.3 8	470.7 6	161. 55	6.42

День\неделя	Наименование дней, недели, блюд	Мас са пор ции	Пищевые вещества(г)			Энерге тичес кая ценно сть	Витамины(мг)				Минераль ные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ рец.														
НЕДЕЛЯ 1														
Вторник 1														
Обед														
71м	Огурец свежий	60	0.42	0.06	1.14	7.2	0.03	2.94		0.06	10.2	18	8.4	0.3
81м\ссж	Борщ	200	1.46	3.09	7.57	64.75	0.03	18.70		1.49	34.33	37.17	18.8 4	0.90
	Сметана	10	0.26	1.50	0.36	16.20	0	0.04	10	0.03	8.80	6.10	0.90	0.02
297м\ссж	Фрикадельки из кур	90	13.6 4	12.9 3	6.76	198.28	0.08	1.34	46.90	1.26	12.60	119.4 2	17.3 5	1.35
309м\ссж	Макаронные изделия отварные	150	5.85	2.86	37.4 0	198.97	0.09		12	0.83	11.89	47.24	8.55	0.86
473к\ссж	Напиток витаминный	180	0.40	0.13	17.9 7	79.45	0.02	70	57.19	0.30	9.80	10.22	4.13	0.45
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.3 2	94	0.06			0.52	9.20	34.80	13.2 0	0.80
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.2 6	49.62	0.06		1.80	0.66	10.50	47.40	14.1 0	1.17
Итого			27.1 7	21.3 3	100. 78	708.47	0.37	93.02	127.8 9	5.15	107.3 2	320.3 5	85.4 7	5.85

[illegible]

День\неделя	Наименование дней, недели, блюд	Мас са пор ции	Пищевые вещества(г)			Энерге тичес кая ценно сть	Витамины(мг)				Минераль ные вещества(мг)			
№ реп.			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 1														
Четверг1														
Обед														
94к\ссж	Салат Мозаика	60	1.91	4	6.09	68.24	0.06	6.90	18.75	1.48	13.55	43.88	15.25	0.60
87м\ссж	Щи из свежей капусты	200	1.57	3.12	5.82	58.47	0.05	28		1.47	37.10	31.75	15.10	0.57
312м\ссж	Картофельное пюре	150	3.28	3.99	22.18	138.19	0.16	25.94	18.30	0.17	45.14	97.47	33.11	1.22
277к\ссж	Говядина в кисло-сладком соусе	90	14.23	13.75	5.91	201.19	0.08	1.80		1.27	14.16	148.05	19.18	2.17
	Сок фруктовый	180	0.90	0.18	18.18	82.80	0.02	36		0.18	12.60	12.60	7.20	2.52
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94	0.06			0.52	9.20	34.80	13.20	0.80
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.26	49.62	0.06		1.80	0.66	10.50	47.40	14.10	1.17
Итого			27.03	25.80	87.76	692.51	0.49	98.64	38.85	5.75	142.25	415.95	117.14	9.05

День\неделя	Наименование дней, недели, блюд	Мас са пор ции	Пищевые вещества(г)			Энерге тичес кая ценно сть	Витамины(мг)				Минераль ные вещества(мг)			
№ рец.			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 1														
Пятница1														
Обед														
49м\ссж	Салат витаминный	60	0.65	4.14	5.62	63.11	0.02	24.81	0.33	1.83	6.50	12.84	7.62	0.47
97м	Суп картофельный на курином бульоне	200	3.33	2.51	15.8 8	99.77	0.12	19.34	4.90	0.60	18.30	73.21	26.4 1	1.07
294м\ссж	Котлеты рубленные из птицы с маслом	90	14.1 1	19.5 0	13.8 9	288.13	0.10	1.26	72.10	2.40	16.97	128.0 6	21.4 8	1.64
301м\ссж	Рис отварной	150	3.81	3.08	40.0 1	202.95	0.04		14	0.25	5.71	82.16	27.0 3	0.55
349м\ссж	Компот из сухофруктов	180	0.70	0.05	23.1 0	96.72	0.02	0.72		0.99	28.80	26.28	18.9 0	0.62
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.3 2	94	0.06			0.52	9.20	34.80	13.2 0	0.80
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.2 6	49.62	0.06		1.80	0.66	10.50	47.40	14.1 0	1.17
Итого			27.7 4	30.0 4	128. 08	894.30	0.42	46.13	93.13	7.25	95.98	404.7 5	128. 74	6.32

День недели	Наименование дней недели\ блюд	Масса порций	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	Витамины\мг\				Минеральные вещества\мг\			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А\мкг\	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя 2														
Понед.2														
Обед														
71м	Помидоры порц.	60	0.66	0.12	2.28	14.4	0.03	15		0.42	8.4	15.6	12	0.54
320К\ссж	Куриное филе запеченное	90	26.18	9.45		165.94	0.11	2.38	47.60	1.90	20.34	191.22	22.83	1.58
145 м	Картофель тушеный с луком	150	3.135	10.575	21.105	195	0.15	17.985	12	4.245	33.195	84.69	28.665	1.215
	Сок фруктовый	180	0.90	0.18	18.18	82.80	0.02	36		0.18	12.60	12.60	7.20	2.52
95м\ссж	Рассольник домашний	200	3.11	4.42	11.94	100.69	0.09	21.14	4.90	1.48	22.06	62.94	23.53	0.94
	Хлеб пш	40	3.16	0.40	19.32	94	0.06			0.52	9.20	34.80	13.20	0.80
	Хлеб рж-пш	30	1.98	0.36	10.26	49.62	0.06		1.80	0.66	10.50	47.40	14.10	1.17
Итого			39.125	25.505	83.085	702.45	0.52	99.52	66.30	9.4	116.29	449.25	121.52	8.76
Вторник 2														
Обед														
49м\ссж	Салат витаминный	60	0.65	4.14	5.62	63.11	0.02	24.81	0.33	1.83	6.50	12.84	7.62	0.47
97 м\ссж	Суп картофельный с рисом	200	3.01	2.43	13.95	89.99	0.09	13.34	4.90	0.59	14.88	61.66	21.47	0.84
294м\ссж	Котлеты рубленные из птицы с маслом	90	14.11	19.50	13.89	288.13	0.10	1.26	72.10	2.40	16.97	128.06	21.48	1.64
302 м\ссж	Рис отварной	150	3.81	3.08	40.01	202.95	0.04		14	0.25	5.71	82.16	27.03	0.55

348м\ссж	Компот из яблок	180	0.06	0.06	15.34	62.44	0	1.40		0.03	2.24	1.54	1.26	0.35
	Хлеб пш	40	3.16	0.40	19.32	94	0.06			0.52	9.20	34.80	13.20	0.80
	Хлеб рж-пш	30	1.98	0.36	10.26	49.62	0.05		1.80	0.66	10.50	47.40	14.10	1.17
Итого			25.73	29.97	113.39	350.24	0.35	40.31	93.13	5.23	55	353.46	105.15	5.32
Среда 2														
Обед														
51м\ссж	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	0.92	3.07	8.12	64.07	0.02	4.62		1.55	24.65	28.95	14.73	0.85
87м\ссж	Щи из св.капусты	200	1.57	3.12	5.82	58.47	0.05	28		1.47	37.10	31.75	15.10	0.57
260м\ссж	Гуляш из говядины	90	13.88	14.90	3.47	203.76	0.07	4.05		1.94	10.94	145.25	20.70	2.17
143м\ссж	Рагу из овощей	150	3	8.10	16.67	152.81	0.13	34.68	22	2.09	49.67	79.73	34.36	1.18
349 м\ссж	Компот из ябл	180	0.70	0.05	23.10	96.72	0.12	0.72		0.99	28.80	25.25	18.90	0.63
	Хлеб пш	40	3.16	0.40	19.32	94	0.06			0.52	9.20	34.80	13.20	0.80
	Хлеб рж-пш	30	1.98	0.36	10.26	49.62	0.06		1.80	0.66	10.50	47.40	14.10	1.17
Итого			25.21	30	86.76	719.45	0.41	72.07	23.80	9.22	170.86	394.16	131.19	7.37
Четверг 2														
Обед														
71м	Огурцы свежие	60	0.42	0.06	1.14	7.2	0.03	2.94		0.06	10.2	18	8.4	0.3
260м\ссж	Гуляш из говядины	90	13.88	14.90	3.47	203.76	0.07	4.05		1.94	10.94	145.25	20.70	2.17
302м\ссж	Рис отварной	150	3.81	3.08	40.01	202.95	0.04		14	0.25	5.71	82.16	27.03	0.55
96м\ссж	Рассольник Ленинградский	200	3.03	4.43	13.79	107.63	0.09	13.44	4.90	1.47	16.68	61.93	22.35	0.87
473к\ссж	Напиток витаминный	180	0.40	0.13	17.97	79.45	0.02	70	57.19	0.30	9.80	10.22	4.13	0.45
	Хлеб пш	40	3.16	0.40	19.32	94	0.06			0.52	9.20	34.80	13.20	0.80
	Хлеб рж-пш	30	1.98	0.36	10.26	49.62	0.06		1.80	0.66	10.50	47.40	14.10	1.17

Вторник 3														
Обед														
55м\ссж	Салат из моркови с изюмом	60	0.77	0.07	10.16	45.72	0.04	3.70		0.23	17.90	33.32	21.04	0.5
54м\ссж	Порц из св. капусты картофелем	200	1.61	3.13	10.17	75.08	0.05	17.95		1.49	31.17	43.24	20.82	0.99
248к\ссж	Рыба запеченная с томатами	90	9.64	4.91	1.53	89.65	0.06	8.28	18.60	1.96	81.95	148.58	13.12	0.59
380к	Соус сметанный ЗОК	30	0.72	3.01	2.65	40.93	0.03	0.06	19	0.10	17.66	12.78	2.05	0.10
321м\ссж	Капуста тушеная	150	3.91	2.39	14.99	99.68	0.09	82.66	12	0.35	90.30	67.95	34.64	1.37
349м\ссж	Пюре из св.д	180	0.71	0.05	11.10	35.72	0.12	7.2		0.28	28.50	29.28	18.50	0.62
	Хлеб пш	40	3.16	0.40	19.32	94	0.06			0.52	9.20	34.80	13.20	0.80
	Хлеб рж-пш	30	1.98	0.36	10.26	49.62	0.06		1.80	0.66	10.50	47.40	14.10	1.17
Итого			22.49	14.32	92.18	592.40	0.41	113.37	51.4	6.30	287.43	413.35	137.87	6.14
Среда 3														
Обед														
177м\ссж	Каша пшенная с изюмом	150	5.95	5.05	32.69	200.86	0.16	0.43	19.10	0.17	104.64	150.43	40.08	1.22
15м	Сыр порц.	15	3.07	3.45	0.37	45	0.01	0.12	34.50	0.08	150	96	6.75	0.15
	Фрукт	200	1.80	0.40	16.20	86	0.08	120		0.40	68	46	26	0.60
423м\ссж	Булочка	50	4.05	4.14	26.04	157.73	0.23	0.03	16.75	1.27	20.72	51.53	8.77	0.71
93м\ссж	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	200	2.82	4.38	8.26	84.25	0.06	16.14	4.90	1.45	23.90	49.41	17.47	0.69
	Хлеб пш	40	3.16	0.40	19.32	94	0.06			0.52	9.20	34.80	13.20	0.80
	Хлеб рж-пш	30	1.98	0.36	10.26	49.62	0.06		1.80	0.66	10.50	47.40	14.10	1.17

Всего с
молочком 2,180

[illegible]

[illegible]

Пятница 4														
Обед														
71м	Огулец свежий	60	0.42	0.06	1.14	7.2	0.03	2.94		0.06	10.2	12	2.4	0.3
101м\ссж	Суп картофельный с рисом	200	3.01	2.42	13.93	89.99	0.69	13.34	4.90	0.59	14.33	61.66	21.47	0.84
135м\ссж	Котлеты из говядины	90	16.4	15.7	14.9	286.0	0.063	0.103	0.018	0.054	35	196	24	2.13
309м\ссж	Макаронные изд.отварные	150	5.85	2.86	37.40	198.97	0.09		12	0.83	11.89	47.24	8.55	0.86
349м\ссж	Компот из с\ф	180	0.70	0.05	23.10	96.72	0.02	0.72		0.99	28.80	26.28	18.90	0.62
	Хлеб пш	40	3.16	0.40	19.32	94	0.06			0.52	9.20	34.80	13.20	0.80
	Хлеб рж-пш	30	1.98	0.36	10.26	49.62	0.06		1.80	0.66	10.50	47.40	14.10	1.17
Итого			31.52	21.86	120.07	802.5	0.42	17.11	18.718	3.71	121.47	401.38	108.62	6.92