

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

М Е Н Ю

ОБЕД

Категория: Школьники от 12 до 18 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	P, мг.	PP, мг.	
				цена	Б	Ж											У
День: понедельник Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																	
54	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	0,58	1,57	3,68	29,77	0	0,003	0,509	0,031	1,85	0	0	0	0	
202	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	180	7,8	7,16	49,18	289,44	0,012	0,004	0	0,132	1,688	0	0	0	0	
119	ОБЕД	Гуляш из куриного филе	100	22	9,19	1,34	234	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0	0	
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
701/1	ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0	
270	ОБЕД	Кофейный напиток с молоком	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0	
112	ОБЕД	Овощи натуральные/соленые	30	0,4	0,05	1,25	7	0,01	0,02	5	0,3	11,5	0	7	21	0,15	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			610	35,9	18,63	100,13	763,71	0,037	0,062	8,309	1,358	29,708	0	14,575	21	0,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			0	610	35,9	18,63	100,13	763,71	0,037	0,062	8,309	1,358	29,708	0	14,575	21	0,15
День: вторник Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																	
130	ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	3,5	6,5	16,5	137,5	0	0	6,04	0,34	10,1	0	0	0	0	
131	ОБЕД	Картофельное пюре	200	3,42	6,56	21,72	153,32	0,08	0,06	10,96	0,5	22,14	0	0	0	0	
86/348	ОБЕД	Рыба тушеная в томате с овощами	100/20	8,803	7,336	8,827	129,655	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0	
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
701/1	ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0	
270	ОБЕД	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			830	20,843	21,056	91,727	623,975	0,1	0,09	17,22	0,92	36,86	0	7	21	0,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			0	830	20,8428	21,056	91,7266	623,975	0,1	0,09	17,22	0,92	36,86	0	7	21	0,15
День: среда Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																	
63	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	7,75	4,52	33,28	193,5	0,007	0,002	0,172	0,055	1,092	0	0	0	0	
165	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,92	7,18	53,62	321,98	0,032	0,016	0	0,508	2,152	0	0	0	0	
308	ОБЕД	Фрикадельки из птицы или кролика	100	8,1	7,22	7,86	127,1	0,064	0,08	0,872	0,872	30,712	0	0	0	0	
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
701/1	ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0	
6	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	1,8	5,09	9,69	92,93	0,03	0,05	44,88	0,66	53,46	0	0	0	0	
270	ОБЕД	Сок	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			640	34,69	24,67	149,13	939,01	0,133	0,148	48,724	2,175	90,516	0	0,84	0	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			0	640	34,69	24,67	149,13	939,01	0,133	0,148	48,724	2,175	90,516	0	0,84	0	0
День: четверг Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																	
32/2	ОБЕД	Суп фасольевый	250	2,33	2,7	16,22	96,4	0	0	0,125	0,125	5,55	0	0	0	0	
119	ОБЕД	Жаркое по-домашнему(курица/говядина)	200	10,1	21,3	0,86	234	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0	0	
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
701/1	ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0	
270	ОБЕД	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0	
112	ОБЕД	Овощи натуральные/соленые	30	0,4	0,05	1,25	7	0,01	0,02	5	0,3	11,5	0	7	21	0,15	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			530	17,95	24,71	63,01	540,9	0,037	0,062	8,309	1,358	29,708	0	14,575	21	0,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			0	530	17,95	24,71	63,01	540,9	0,037	0,062	8,309	1,358	29,708	0	14,575	21	0,15
День: пятница Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																	
59	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,6	3	11,6	79,35	0	0	0,125	0,05	1,675	0	0	0	0	
169	ОБЕД	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,92	4,76	51,44	243,12	0,02	0,004	0	0,12	2,9	0	0	0	0	
308	ОБЕД	Фрикадельки из птицы или кролика	100	8,1	7,22	7,86	127,1	0,064	0,08	0,872	0,872	30,712	0	0	0	0	
40	ОБЕД	Винегрет	70	0,91	1,61	5,11	38,5	0,021	0,021	3,626	0,476	16,261	0	0	0	0	
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
701/1	ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0	
270	ОБЕД	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			650	20,65	17,25	120,69	691,57	0,022	0,007	2,93	0,361	12,371	0	0,84	0	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			0	650	20,65	17,25	120,69	691,57	0,022	0,007	2,93	0,361	12,371	0	0,84	0	0
День: понедельник Неделя:2 Сезон:осенне-зимний																	
54	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	0,58	1,57	3,68	29,77	0	0,003	0,509	0,031	1,85	0	0	0	0	
202	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	180	7,8	7,16	49,18	289,44	0,012	0,004	0	0,132	1,688	0	0	0	0	
119	ОБЕД	Гуляш из куриного филе	100	22	9,19	1,34	234	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0	0	
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
701/1	ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0	

