



Примерное меню и пищевая ценность (10 дневное)

Сезон: Осенний
 Категория: Школьники 11-18 лет
 Диета:

Меню на 1 неделю понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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														
0000005	Каша молочная " Дружба"	250	5.84	10.79	35.81	264	0.09	0.62	0.04		132.92	146.47	32.02	0.57
НАП0379	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	3.2	24.66	139	0.04	1.3	0.02		120.4	90	14	0.12
ПОРЦ003	Сыр (порциями)	30	7.47	9.54		116	0.02	0.45	0.08		300	177	16.5	0.33
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3.4	0.64	14.8	79	0.11				17.2	105.6	30.8	2
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.31	0.42	11.22	58	0.06				9.9	58.2	17.1	1.35
Всего в		550	21.82	24.59	86.49	655	0.32	2.37	0.14		580.42	577.27	110.42	4.37
Всего в 1 неделю понедельник			21.82	24.59	86.49	655	0.32	2.37	0.14		580.42	577.27	110.42	4.37

Меню на 1 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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														
0000043	Салат из белокачанной капусты	100	1.46	4.48	8.57	80	0.02	14.42			37.95	26.09	14.3	0.49
0000520	Пюре картофельное	180	3.73	7.15	24.14	176	0.14	12.44	0.02		46.52	102.9	34.42	1.24
0000437	Гуляш	100	15.44	16.59	3.93	227	0.07	3.08			12.35	162.5	19.26	2.41
0000686	Чай с лимоном	200	0.26	0.01	15.18	62		2.66			2.75	1.19	0.77	0.06
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3.4	0.64	14.8	79	0.11				17.2	105.6	30.8	2
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.31	0.42	11.22	58	0.06				9.9	58.2	17.1	1.35
Всего в		650	26.6	29.29	77.84	682	0.4	32.6	0.02		126.67	456.48	116.65	7.55
Всего в 1 неделю вторник			26.6	29.29	77.84	682	0.4	32.6	0.02		126.67	456.48	116.65	7.55

Меню на 1 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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														

0000002	Бутерброды с маслом	30	1.61	9.65	6.78	120	0.05		0.05		9.9	50.64	13.91	0.91
ТВГ0223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	250	43.25	33.35	40.35	635	0.1	1.25	0.2		406.9	565.55	60.2	1.6
0000685	Чай с сахаром	200	0.2		14.97	61					0.3			0.05
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	50	4.25	0.8	18.5	99	0.14				21.5	132	38.5	2.5
0000009	молоко сгущенное	20	1.44	1.71	11.2	65	0.01	0.2			63.4	45.8	6.8	
Всего в		550	50.75	45.51	91.8	980	0.3	1.45	0.25		502	793.99	119.41	5.06
Всего в 1 неделю среда			50.75	45.51	91.8	980	0.3	1.45	0.25		502	793.99	119.41	5.06

Меню на 1 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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														
0000003	Салат из огурцов и помидоров	100	0.92	10.1	3.55	108	0.05	15.75			17.45	32.2	15.3	0.7
0000451	Котлеты, биточки, шницели	100	15.32	18	6.7	250	0.08				14.4	186.64	30.14	2.9
0000516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6.2	5.06	40.01	230	0.07		0.01		11.57	49.15	8.8	0.89
НАП0378	Чай с молоком	200	1.5	1.63	17.63	91	0.02	0.65	0.01		60.3	45	7	0.08
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3.4	0.64	14.8	79	0.11				17.2	105.6	30.8	2
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.31	0.42	11.22	58	0.06				9.9	58.2	17.1	1.35
Всего в		650	29.65	35.85	93.91	816	0.39	16.4	0.02		130.82	476.79	109.14	7.92
Всего в 1 неделю четверг			29.65	35.85	93.91	816	0.39	16.4	0.02		130.82	476.79	109.14	7.92

Меню на 1 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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														
0000004	Рагу овощное	200	3.5	8.4	19.94	169	0.11	16.94			59.08	84.7	37.74	1.44
0000499	Котлеты рубленные из бройлеров-цыплят	100	16.1	15.1	15.1	262								
0000638	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1.11		40.13	165	0.01	1.85			756.31	34.04	42.55	71.1
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3.4	0.64	14.8	79	0.11				17.2	105.6	30.8	2
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.31	0.42	11.22	58	0.06				9.9	58.2	17.1	1.35
Всего в		570	26.42	24.56	101.19	733	0.29	18.79			842.49	282.54	128.19	75.89
Всего в 1 неделю пятница			26.42	24.56	101.19	733	0.29	18.79			842.49	282.54	128.19	75.89

Меню на 2 неделю понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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														
КАШ0173	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	250	9.71	10.93	46.06	321	0.17	0.62	0.04		128.43	232.46	14.65	2.38
НАП0378	Чай с молоком	200	1.50	1.6	17.63	91	0.02	0.7	0.01		60.3	45.2	7.00	0.08
ПОРЦ003	Сыр (порциями)	30	7.47	9.54		116	0.02	0.45	0.08		300	177	16.5	0.33
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3.4	0.64	14.8	79	0.11				17.2	105.6	30.8	2
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.31	0.42	11.22	58	0.06				9.9	58.2	17.1	1.35
Всего в		550	24.39	23.16	89.71	665	0.4	1.72	0.14		515.83	618.26	86.05	6.14
Всего в 2 неделю понедельник			24.39	23.16	89.71	665	0.4	1.72	0.14		515.83	618.26	86.05	6.14

Меню на 2 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
КАШ0171	Каша из гречневой крупы	180	10.2	2.64	48.14	257	0.28				15.34	228.5	153.36	5.14
0000581	Соус красный основной	50	0.66	2.71	2.46	37		0.64			3.34	7.33	1.79	0.15
0000462	Тефтели	100	13.52	23.35	13.35	318	0.07	3			16.87	154.7	23.37	2.12
0000050	Салат из свеклы	100	1.31	4.97	7.72	81	0.01	3.73			30.39	34.91	17.87	1.14
0000685	Чай с сахаром	200	0.2		14.97	61					0.3			0.05
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3.4	0.64	14.8	79	0.11				17.2	105.6	30.8	2
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.31	0.42	11.22	58	0.06				9.9	58.2	17.1	1.35
Всего в		700	31.6	34.73	112.67	891	0.52	7.37			93.33	589.25	244.28	11.95
Всего в 2 неделю вторник			31.6	34.73	112.67	891	0.52	7.37			93.33	589.25	244.28	11.95

Меню на 2 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
0000492	Плов из птицы	200	20.45	24.46	32.08	430	0.09	0.7	0.04		26.96	215.33	41.8	1.96
САЛ0029	Салат из сырых овощей	100	1.11	6.11	3.91	75	0.04	19.1			28.83	35.89	19.02	0.66
0000686	Чай с лимоном	200	0.26	0.01	15.18	62		2.66			2.75	1.19	0.77	0.06
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3.4	0.64	14.8	79	0.11				17.2	105.6	30.8	2
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.31	0.42	11.22	58	0.06				9.9	58.2	17.1	1.35
Всего в		570	27.53	31.64	77.19	704	0.3	22.46	0.04		85.64	416.21	109.49	6.03
Всего в 2 неделю среда			27.53	31.64	77.19	704	0.3	22.46	0.04		85.64	416.21	109.49	6.03

Меню на 2 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
0000520	Пюре картофельное	180	3.73	7.15	24.14	176	0.14	12.44	0.02		46.52	102.9	34.42	1.24
ПТИ0290	Курица тушеная с морковью	100	11.38	13.68	4.59	187	0.05	0.88	0.02		27.93	106.06	19.62	0.92

0000043	Салат из белокачанной капусты	100	1.46	4.48	8.57	80	0.02	14.42			37.95	26.09	14.3	0.49
НАП0378	Чай с молоком	200	1.5	1.63	17.63	91	0.02	0.65	0.01		60.3	45	7	0.08
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3.4	0.64	14.8	79	0.11				17.2	105.6	30.8	2
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.31	0.42	11.22	58	0.06				9.9	58.2	17.1	1.35
Всего в		650	23.78	28	80.95	671	0.4	28.39	0.05		199.8	443.85	123.24	6.08
Всего в 2 неделю четверг			23.78	28	80.95	671	0.4	28.39	0.05		199.8	443.85	123.24	6.08

Меню на 2 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
С000516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6.2	5.05	40.01	230	0.07		0.01		11.57	49.15	8.8	0.89
РЫБА234	Котлеты или биточки из минтая	100	12.8	11.26	11.82	200	0.12	0.6			59.44	206.46	48.02	1.42
0000685	Чай с сахаром	200	0.2		14.97	61					0.3			0.05
ПОРЦ005	помидоры свежие	100	1.1	0.2	3.8	21	0.06	25			14	26	20	0.9
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.31	0.42	11.22	58	0.06				9.9	58.2	17.1	1.35
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3.4	0.64	14.8	79	0.11				17.2	105.6	30.8	2
Всего в		650	26.01	17.58	96.62	649	0.42	25.6	0.01		112.41	445.41	124.72	6.61
Всего в 2 неделю пятница			26.01	17.58	96.62	649	0.42	25.6	0.01		112.41	445.41	124.72	6.61
Итого			268.10	274.50	831.40	6870.000	3.60	151.13	0.68		2628.70	4459.20	1286.22	131.90
Среднее за период			26.81	27.45	83.14	687	0.36	15.13	0.07		262.87	445.92	113.98	13.19