

Утверждаю _____

**Примерное 2- недельное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд**

Меню: на осенне-зимний период для 12 лет и старше

меню на 13. 09.21

Понедельник 1 неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (гр.)			энергетическая	витамины (мг)				мин.вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
П00184	каша гречневая молочная	200	8,77	9,16	34,71	257,00	0,18	1,29	0,05	0,52	125,16	228,39	109,68	3,87
ф00001	бутерброд с маслом	60	3,68	11,33	21,93	204,00	0,08		0,06		13,95	43,65	14,85	0,93
ф00616	чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42,00		0,03			10,53	2,63	1,37	0,29
	ВСЕГО в завтрак		12,51	20,51	67,16	503,00	0,26	1,32	0,11	0,52	149,64	274,67	125,90	5,09
	Обед													
001	хлеб пшеничный	30	3,32	0,62	14,43	76,50	0,11				16,77	102,96	30,03	1,95
002	хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,05	86,68	0,10				17,50	79,00	23,50	1,95
п00019	салат из св. овощей	100	0,78	10,10	2,30	103,00	0,03	9,00	0,01	4,50	21,00	38,00	13,00	0,70
п00097	суп с мясн.фрикадельками	250	8,41	7,35	18,62	174,00	0,14	21,84	0,05	0,10	32,58	131,92	36,01	1,99
п00141	рагу из овощей	150	3,11	12,00	12,23	169,50	0,07	10,39	0,41	76,50	33,47	55,39	25,39	1,16
п00254	сосиски отварные	100	10,78	26,54	0,04	285,04	0,19		0,00	0,30	27,70	124,62	15,38	1,54
п00438	напиток яблочный	200	0,10	0,10	26,40	108,00	0,01	3,00	0,03	0,50	6,25	3,75	2,50	1,25
	ВСЕГО в обед		29,80	57,31	91,07	1002,72	0,65	44,23	0,50	81,90	155,27	535,64	145,81	10,54
	ВСЕГО в понедельник		42,31	77,82	158,23	1505,72	0,91	45,55	0,61	82,42	304,91	810,31	271,71	15,63

меню на 14.09.21

Вторник 1 неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (гр.)			энергетическая	витамины (мг)				мин.вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
П00189	каша рисовая молочная	200	5,03	8,13	27,87	205,00	0,05	1,29	0,05	0,65	138,06	136,77	29,68	1,29
ф00005	бутерброд с сыром	60	6,89	8,77	19,39	184,00	0,07	0,09	0,06		149,90	133,80	20,00	0,93
п00432	кофейный напиток	200	1,50	1,30	22,40	107,00	0,02	1,00	0,01		61,00	45,00	7,00	1,00
	ВСЕГО в завтрак		13,42	18,20	69,66	496,00	0,14	2,38	0,12	0,65	348,96	315,57	56,68	3,22
	Обед													
001	хлеб пшеничный	30	3,32	0,62	14,43	76,50	0,11				16,77	102,96	30,03	1,95
002	хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,05	86,68	0,10				17,50	79,00	23,50	1,95
п00051	винегрет	100	1,40	10,10	6,60	123,00	0,02	15,00	0,25	46,00	38,00	36,00	19,00	1,00
п00100	суп с макаронными изделиями	250	3,11	4,76	21,18	140,00	0,13	16,53	0,03	0,10	26,74	70,28	24,86	1,01
п00335	пюре картофельное	150	3,10	5,40	20,30	141,00	0,14	5,00	0,04	0,20	47,00	85,00	29,00	1,10
п00277	котлета мясная	80	7,41	10,41	3,85	136,88	0,10	0,94		1,50	5,63	69,38	9,38	0,94
п00402	компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	131,00	0,02		0,01	0,50	21,00	23,00	16,00	0,70
	ВСЕГО в обед		22,24	31,99	115,11	835,06	0,62	37,47	0,33	48,30	172,64	465,62	151,77	8,65
	ВСЕГО во вторник		35,66	50,19	184,77	1331,06	0,76	39,85	0,45	48,95	521,60	781,19	208,45	11,87

меню на 01.09.21

Среда 1 неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (гр.)			энергетическая	витамины (мг)				мин.вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
п00212	каша манная	200	8,15	12,77	48,31	342,00	0,09		0,15	3,38	16,92	67,69	13,85	1,54
ф00003	бутерброд с повидлом	60	2,72	4,29	30,07	170,00	0,05	0,11	0,02		11,89	32,07	12,33	0,95
ф00620	чай	200	2,97	2,60	15,90	99,00	0,04	1,33	0,02		126,56	92,78	15,44	0,41
	ВСЕГО в завтрак		13,84	19,66	94,28	611,00	0,18	1,44	0,19	3,38	155,37	192,54	41,62	2,90
	Обед													
001	хлеб пшеничный	30	3,32	0,62	14,43	76,50	0,11				16,77	102,96	30,03	1,95
002	хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,05	86,68	0,10				17,50	79,00	23,50	1,95
п00022	салат из св.помидор	100	1,00	10,20	3,30	109,33	0,05	24,00	0,17	5,10	30,00	24,00	18,00	1,00
п00076	борщ с капустой	250	2,11	6,07	13,50	117,00	0,06	23,81	0,04		52,11	58,55	25,17	1,17
п00311	плов из птицы	150	17,90	13,70	27,70	306,00	0,08	11,00	0,22	4,40	37,00	188,00	37,00	12,00
п00411	кисель	200	0,10	0,10	27,90	113,00	0,01	2,00		0,10	5,00	8,00	2,00	0,40
	ВСЕГО в обед		27,73	31,29	103,88	808,51	0,41	60,81	0,43	9,60	158,38	460,51	135,70	18,47
	ВСЕГО в среду		41,57	50,95	198,16	1419,51	0,59	62,25	0,62	12,98	313,75	653,05	177,32	21,37

меню на 02.09.21

Четверг 1 неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (гр.)			энергетическая	витамины (мг)				мин.вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
001	хлеб пшеничный	30	3,32	0,62	14,43	76,50	0,11				16,77	102,96	30,03	1,95
п00214	каша геркулесовая	170	14,79	15,64	4,59	217,60	0,10	0,85	0,34	2,04	158,78	260,78	22,61	2,55
п00433	какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	0,04	1,00	0,01		121,00	90,00	14,00	1,00
	ВСЕГО в завтрак		21,01	18,76	43,82	428,10	0,25	1,85	0,35	2,04	296,55	453,74	66,64	5,50
	Обед													
001	хлеб пшеничный	30	3,32	0,62	14,43	76,50	0,11				16,77	102,96	30,03	1,95
002	хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,05	86,68	0,10				17,50	79,00	23,50	1,95
п00030	салат из св. капусты	100	3,60	10,20	7,80	137,00		8,00			20,00		20,00	0,90
ф00107	суп картофельный с фасолью	250	5,64	6,61	19,44	160,00	0,18	11,64	0,01		48,78	140,68	38,65	1,81
ф00442	гуляш из мяса птицы	100	12,85	10,34	3,30	158,00	0,03	4,68	0,02	0,00	24,33	103,50	22,67	0,96
	ВСЕГО в обед		28,71	28,37	62,02	618,18	0,42	24,32	0,03	0,00	127,38	426,14	134,85	7,57
	ВСЕГО в четверг		49,72	47,13	105,84	1046,28	0,67	26,17	0,38	2,04	423,93	879,88	201,49	13,07

меню на 03.09.21

Пятница 1 неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (гр.)			энергетическая	витамины (мг)				мин.вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
ф00265	каша манная	205	5,52	5,92	29,63	194,00	0,07	1,99			142,70			1,05
п00003	бутерброд с сыром	60	7,71	14,91	12,69	225,00	0,03		0,14	0,69	231,43	147,43	12,00	0,51
п00431	чай с лимоном	200	0,30	0,10	15,20	62,00		3,00			8,00	10,00	5,00	1,00
	ВСЕГО в завтрак		13,53	20,93	57,52	481,00	0,10	4,99	0,14	0,69	382,13	157,43	17,00	2,56
	Обед													
001	хлеб пшеничный	30	3,32	0,62	14,43	76,50	0,11				16,77	102,96	30,03	1,95
002	хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,05	86,68	0,10				17,50	79,00	23,50	1,95
п00019	салат из св.огурцов	100	0,70	10,10	2,30	103,00	0,02	5,40	0,01	2,70	12,60	22,80	7,80	0,42
п00091	рассольник ленинградский	250	2,72	6,30	17,16	136,00	0,12	16,78	0,04		27,10	75,85	24,67	1,13
п00331	макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06		21,00		4,86	37,17	21,12	1,11
ф00386	рыба тушеная с овощами	100	10,78	26,54	0,04	285,04	0,19		0,03	0,38	34,63	155,78	19,23	1,93
п00441	напиток из шиповника	200	0,10	0,10	26,40	108,00	0,01	3,00		0,40	5,00	3,00	2,00	1,00
ф00570	яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	10,00			16,00	11,00	9,00	2,20
	ВСЕГО в обед		26,44	48,78	103,83	963,67	0,61	25,18	21,08	3,48	118,46	476,56	128,35	9,49
	ВСЕГО в пятницу		39,97	69,71	161,35	1444,67	0,71	30,17	21,22	4,17	500,59	633,99	145,35	12,05

меню на 04.09.21

Суббота 1 неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (гр.)			энергетическая	витамины (мг)				мин.вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
п00112	суп молочный с вермишелью	200	4,56	3,92	17,36	124,00	0,06	0,80	0,02	0,24	119,20	99,20	15,20	1,20
ф00001	бутерброд с маслом	60	3,68	11,33	21,93	204,00	0,08		0,06		13,95	43,65	14,85	0,93
ф00616	чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42,00		0,03			10,53	2,63	1,37	0,29
001	хлеб пшеничный	30	3,32	0,62	14,43	76,50	0,11				16,77	102,96	30,03	1,95
	ВСЕГО в завтрак		11,62	15,89	64,24	446,50	0,25	0,83	0,08	0,24	160,45	248,44	61,45	4,37
	Обед													
001	хлеб пшеничный	30	3,32	0,62	14,43	76,50	0,11				16,77	102,96	30,03	1,95
002	хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,05	86,68	0,10				17,50	79,00	23,50	1,95
п00040	салат из квашеной капусты	100	1,60	5,10	7,70	83,00	0,02	27,00	0,03	2,30	49,00	28,00	15,00	0,70
п00094	суп крестьянский с крупой	250	2,52	7,25	14,09	132,00	0,07	20,03	0,02		37,50	73,40	20,55	0,76
п00438	компот из яблок	200	0,10	0,10	26,40	108,00	0,01	3,00		0,40	5,00	3,00	2,00	1,00
ф00442	гуляш из мяса птицы	100	12,85	10,34	3,30	158,00	0,03	4,68	0,02		24,33	103,50	22,67	0,96
п00236	каша гречневая	150	4,85	8,12	41,67	248,73	0,14	18,17	25,50		36,98	86,60	27,75	1,01
	ВСЕГО в обед		10,84	13,67	79,67	486,18	0,31	50,03	0,05	2,70	125,77	286,36	91,08	6,36
	ВСЕГО в субботу		22,46	29,56	143,91	932,68	0,56	50,86	0,13	2,94	286,22	534,80	152,53	10,73

меню на 07.09.21.

Вторник 2 неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (гр.)			энергетическая	витамины (мг)				мин.вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
П00324	каша пшеничная молочная	200	6,04	2,27	34,29	227,16	0,03		20,00		5,90	67,00	21,80	0,47
ф00001	бутерброд с маслом	60	3,68	11,33	21,93	204,00	0,08		0,06		13,95	43,65	14,85	0,93
ф00616	чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42,00		0,03			10,53	2,63	1,37	0,29
	ВСЕГО в завтрак		9,78	13,62	66,74	473,16	0,11	0,03	20,06	0,00	30,38	113,28	38,02	1,69
	Обед													
001	хлеб пшеничный	30	3,32	0,62	14,43	76,50	0,11				16,77	102,96	30,03	1,95
002	хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,05	86,68	0,10				17,50	79,00	23,50	1,95
п00023	салат из огурцов и помидор	100	0,70	10,10	2,30	103,00	0,02	5,40	0,01	2,70	12,60	22,80	7,80	0,42
п00097	суп щи (без крупы)	250	2,23	6,06	7,69	94,00	1,04	19,77	0,01		40,90	54,70	15,60	0,80
п00141	рагу с мясом	150	13,35	15,00	13,28	241,50	0,09	5,25	0,01	3,08	19,50	153,75	31,50	2,25
п00254	компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,00		0,40			31,82	15,40	6,00	1,25
	ВСЕГО в обед		23,34	32,40	82,52	714,68	1,36	30,82	0,03	5,78	139,09	428,61	114,43	8,62
	ВСЕГО во вторник		33,12	46,02	149,26	1187,84	1,47	30,85	20,09	5,78	169,47	541,89	152,45	10,31

меню на 08. 09. 21.

Среда 2 неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (гр.)			энергетическая	витамины (мг)				мин.вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
п00112	суп молочный с вермишелью	200	4,56	3,92	17,36	124,00	0,06	0,80	0,02	0,24	119,20	99,20	15,20	1,20
п00003	бутерброд с сыром	60	7,71	14,91	12,69	225,00	0,03		0,14	0,69	231,43	147,43	12,00	0,51
п00431	чай	200	0,30	0,10	15,20	62,00		3,00			8,00	10,00	5,00	1,00
	ВСЕГО в завтрак		12,57	18,93	45,25	411,00	0,09	3,80	0,16	0,93	358,63	256,63	32,20	2,71
	Обед													
001	хлеб пшеничный	30	3,32	0,62	14,43	76,50	0,11				16,77	102,96	30,03	1,95
002	хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,05	86,68	0,10				17,50	79,00	23,50	1,95
п00040	салат из квашеной капусты	100	1,60	5,10	7,70	83,00	0,02	27,00	0,03	2,30	49,00	28,00	15,00	0,70
п00324	каша пшенная	150	2,20	4,40	25,50	150,00	0,02		0,03	0,70	10,00	49,00	16,00	0,40
ф00114	суп с клецками	250	2,14	3,86	13,89	99,00	0,08	10,47	0,01		18,30	45,56	16,80	0,62
п00235	рыба тушеная	80	9,95	7,40	12,33	155,32	0,10	6,80	0,06	0,94	32,30	136,00	19,55	0,85
п00441	чай	200	0,10	0,10	26,40	108,00	0,01	3,00		0,40	5,00	3,00	2,00	1,00
	ВСЕГО в обед		22,61	22,08	117,30	758,50	0,44	47,27	0,13	4,34	148,87	443,52	122,88	7,47
	ВСЕГО в среду		35,18	41,01	162,55	1169,50	0,53	51,07	0,29	5,27	507,50	700,15	155,08	10,18

меню на 09.09.21

Четверг 2 неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (гр.)			энергетическая	витамины (мг)				мин.вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
ф00265	каша манная	205	5,52	5,92	29,63	194,00	0,07	1,99			142,70			1,05
ф00003	бутерброд с повидлом	60	2,72	4,29	30,07	170,00	0,05	0,11	0,02		11,89	32,07	12,33	0,95
п00432	кисель	200	1,50	1,30	22,40	107,00	0,02	1,00	0,01		61,00	45,00	7,00	1,00
	ВСЕГО в завтрак		9,74	11,51	82,10	471,00	0,14	3,10	0,03		215,59	77,07	19,33	3,00
	Обед													
001	хлеб пшеничный	30	3,32	0,62	14,43	76,50	0,11				16,77	102,96	30,03	1,95
002	хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,05	86,68	0,10				17,50	79,00	23,50	1,95
п00051	винегрет	100	1,40	10,10	6,60	123,00	0,02	15,00	0,25	46,00	38,00	36,00	19,00	1,00
п00076	борщ с капустой	250	2,11	6,07	13,50	117,00	0,06	23,81	0,04		52,11	58,55	25,17	1,17
п00236	рис припущенный	150	4,85	8,12	41,67	248,73	0,14	18,17	25,50		36,98	86,60	27,75	1,01
п00289	котлета мясная	100	19,27	27,45	1,09	329,00	0,05		0,07	3,09	18,18	189,09	21,82	3,64
п00436	компот из апельсинов	200	0,20		257,00	105,00	0,01	13,00		0,10	8,00	5,00	3,00	0,40
	ВСЕГО в обед		34,45	52,96	351,34	1085,91	0,49	69,98	25,86	49,19	187,54	557,20	150,27	11,12
	ВСЕГО в четверг		44,19	64,47	433,44	1556,91	0,63	73,08	25,89	49,19	403,13	634,27	169,60	14,12

меню на 10.09.21

Пятница 2 неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (гр.)			энергетическая	витамины (мг)				мин.вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
ф00367	запеканка творожная	150	26,31	18,08	25,73	370,50		0,36			220,95		33,30	1,04
001	хлеб пшеничный	30	3,32	0,62	14,43	76,50	0,11				16,77	102,96	30,03	1,95
ф00616	чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42,00		0,03			10,53	2,63	1,37	0,29
	ВСЕГО в завтрак		29,69	18,72	50,68	489,00	0,11	0,39			248,25	105,59	64,70	3,28
	Обед													
001	хлеб пшеничный	30	3,32	0,62	14,43	76,50	0,11				16,77	102,96	30,03	1,95
002	хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,05	86,68	0,10				17,50	79,00	23,50	1,95
п00019	салат из св.огурцов	100	0,70	10,10	2,30	103,00	0,02	5,40	0,01	2,70	12,60	22,80	7,80	0,42
ф00115	суп-лапша домашняя	250	2,87	6,78	13,27	126,00	0,05	1,01	0,02		14,42	32,73	9,57	0,42
п00299	каша гречневая	150	12,96	17,52	24,48	307,50	0,17	14,40	0,02	3,72	21,60	157,20	42,00	2,40
п00411	кисель	200	0,10	0,10	27,90	113,00	0,01	2,00		0,10	5,00	8,00	2,00	0,40
ф00485	тефтели мясные с рисом	80	11,47	7,35	16,46	178,10	0,07	16,28	0,03		48,75	143,89	35,83	1,33
	ВСЕГО в обед		23,25	35,72	99,43	812,68	0,46	22,81	0,05	6,52	87,89	402,69	114,90	7,54
	ВСЕГО в пятницу		52,94	54,44	150,11	1301,68	0,57	23,20	0,05	6,52	336,14	508,28	179,60	10,82

0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

