

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

Сезон: **Осень-зима**
 Категория: **Учащиеся 12-18 лет**
 Диета:

№ ТТК	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	12	13	14
	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
ШК00007	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	80	1,12	8,16	4,8	97	0,03	23,12	322,16	29,92	25,04	14,88	0,72
ШК00058	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,2	8,12	46,1	299	0,28		36,6	19	240	160	5,4
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27			0,3	4,5	7,2	3,8	0,7
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04		180	270		0,04
ШК00001	Сыр твердых сортов в нарезке	12	2,8	3,52		42	0,01		31,2	105,6	60	4	0,16
	Всего Завтрак	552	20,72	23	85,6	633	0,38	23,2	390,26	339,02	602,24	182,68	7,02
	Обед												
ШК00031	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,63	4,55	10,95	91	0,04	8,5	161,18	34	43,25	21,25	0,94
0000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8							
ШК00107	Плов из отварной говядины	280	21,39	21,62	53,98	496	0,09	1,01	379,9	26,88	269,92	61,6	3,14
ШК00137	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	0,01	2,5	4,08	13	10	9	0,2
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04		180	270		0,04
ШК00038	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04			35,56	80		2,8
	Всего Обед	835	33,31	31,55	120,68	901	0,23	12,05	545,16	289,44	673,17	91,85	7,12
	Всего в день		54,03	54,55	206,28	1534	0,61	35,25	935,42	628,46	1275,41	274,53	14,14

№ ТТК	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			1-ая неделя/Вторник			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Минеральные вещества (мг)			
										Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	10	12	13	14	15	
Завтрак													
0000149	Яблоко запеченное с сахаром	70	0,7	4,2	21	39							
ШК00151	Каша пшённая молочная жидкая	230	11,65	12,44	23	250	0,01	2,72		17,5		10,18	1,01
ШК00127	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3		6,7	28	0,2	0,61	0,38	148,58	424,32	51,67	1,38
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140		1,16	0,38	6,9	8,5	4,6	0,8
0000156	Кисломолочный напиток для детского питания	100	2,81	0,04	3,63	26	0,05	0,03		150	225		0,03
ШК00001	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,33	2,93		35	0,03	0,28		110,88	103,31	13,05	0,09
Всего Завтрак		660	23,13	22,28	77,83	518	0,01		26	88	50	3,33	0,13
Обед													
0000100	Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ)	250	2,83	11,67	48,33	127							
ШК00065	Картофельное пюре	180	3,69	7,29	25,2	175	0,08	0,03	0,02	15,8	38,33	24	2,17
ШК50515	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	161	0,14	12,24	38,52	46,8	100,8	34,2	1,26
0000044	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)"С"	180	1,62	0,08	2,87	55	0,09	0,27		18,47	100,53	43,35	451,9
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,4	3,2	28,2	168	0,05	0,61		0,46		0,27	35,71
ШК00038	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,06	0,04		180	270		0,04
Всего Обед		810	31,01	32,27	131,87	780	0,04			35,56	80		2,8
Всего в день			54,14	54,55	209,7	1298	0,76	13,2	38,54	297,09	589,66	101,82	493,88
								18	65,3	818,95	1400,79	184,65	497,32

№ ТТК	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			1-ая неделя/Среда			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Минеральные вещества (мг)			
										Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	10	12	13	14	15	
Завтрак													
ШК00156	Макароны отварные	200	4,96	6,3	43,7	269							
ШКГКУР1	Голень куриная запеченная в соусе томатном	75/15	11,5	4,5	9,14	165	0,08		35,5	14	53	10	1
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	0,09	5,4	10,8	9,9	175,5	19,8	0,99
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,04	0,3	4,5	7,2	3,8	0,7
ШК00002	Масло сливочное (порциями)	12	0,12	8,7	1,68	79		0,03		150	225		0,03
Всего Завтрак		552	22,11	22,17	84,52	680	0,22	5,47	124,96	179,6	463,1	33,6	2,72
Обед													
ШК00160	Рыбный суп	250	7,38	15,38	31,25	203	0,15	8,34	281,25	19,8	86,74	34,08	314,59
ШК00161	Рагу овощное с мясом	280	14,98	13,18	37,33	352	0,13	14,43		49,93		63,91	4,09
Ш100015	Напиток из свежемороженых плодов (яблоко/клубника)	200			17,6	67	1,4	1	65				1
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04			0,4	0,01	
ШК00038	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04			180	270		0,04
Всего Обед		830	32,22	33,09	131,45	885	1,78	23,81	346,25	35,56	80	98	322,52
Всего в день			54,34	55,26	215,97	1565	2	29,28	471,21	464,9	900,24	131,6	325,24

№ ТТК	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			1-ая неделя/Четверг Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
			4	5	6		7	8	10	12	13	14	15	
	Завтрак	3												
ШК00153	Рис припущенный	200	4,4	6,8	19,4	258	0,04		35,5	8	92	30	0,6	
0000182	Котлеты из говядины с томатным соусом	60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01		20		16	8,2	
0000029	Инстантный напиток витаминизированный	200			40	130	0,23	0,2	3	24	55	18	67	
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03	
ШК00001	Сыр твердых сортов в нарезке	12	2,8	3,52		42	0,01		31,2	105,6	60	4	0,16	
Всего Завтрак		562	20,03	20,19	90,9	700	0,37	0,24	69,7	307,6	432	68	75,99	
	Обед													
ШК00026	Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	5,93	7,8	17	161	0,08	6,93	134	26,25	64,25	24,5	0,89	
ШК03816	Фрикадельки из птицы с подливом овощным	60/40	8,76	10,8	5,16	152	0,05	0,95		27,54			1,03	
0000112	Картофель отварной с маслом	180	3,6	3,96	27	161	0,16	7,44		17,16	208,99	38,4	1,51	
Ш000011	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	3	0,5	44	28,69		18,27	0,61	
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04		180	270		0,04	
ШК00038	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04			35,56	80		2,8	
Всего Обед		830	29,15	27,14	121,93	847	3,38	15,85	178	315,2	623,24	81,17	6,88	
Всего в день			49,19	47,33	212,83	1547	3,75	16,1	247,7	622,8	1055,24	149,17	82,87	

1-ая неделя/Пятница

№ ТТК	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8		10	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8		10	12	13	14	15
	Завтрак												
ШКССТ22	Сырники (запеканка) из творога	100	10,3	9,2	26	198	0,06	0,43	5,3	144	198	21,5	0,58
ШКЯП107	Ягоды протертые в ассортименте	40	0,2	0,12	12	52	0,04	10,4	0,92	1,2	1,24	1,55	1,96
ШК00159	Каша пшеничная молочная	160	5,97	6,72	29,23	193	0,11	0,43	11,73	107,4	127,52	29,02	1,46
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27		0,04	0,3	4,5	7,2	3,8	0,7
	Всего Завтрак	550	22,01	18,71	97,23	610	0,25	11,33	18,25	407,1	558,96	55,87	4,73
	Обед												
0000160	Салат "Студенченский" (картофель, морковь, зел.гор)	80	1,12	3,76	2	46	0,01	0,61		5,17	13,66	3,81	0,19
ШК00030	Щи из свежей капусты	250	1,68	3,93	7,33	71	0,05	13,45	140,28	33,25	37,5	19	0,68
0000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8							
ШК00058	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,18	7,31	41,49	269	0,25		32,94	17,1	216	144	4,86
ПФКПО40	Котлеты из говядины с подливом овощным	60/40	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01		20		16	8,2
ШК00137	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	0,01	2,5	4,08	13	10	9	0,2
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04		180	270		0,04
ШК00038	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04			35,56	80		2,8
	Всего Обед	915	29,77	27,58	114,56	830	0,45	16,61	177,3	304,08	627,16	191,81	16,97
	Всего в день		51,78	46,28	211,79	1440	0,71	27,94	195,55	711,18	1186,12	247,68	21,7

№ ТТК	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		10	12	13	14	15
Завтрак													
ШКБГМ02	Болоньезе с куриным фаршем, том. пастой и овощами	60	9,78	7,2	5,58	76	0,01	71,4	73,2	86,4	19,2	15	21,6
ШК00163	Макароны отварные	240	4,87	9,29	52,44	323	0,09		42,6	16,8	63,6	12	1,2
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27		0,04	0,3	4,5	7,2	3,8	0,7
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03
Всего Завтрак		550	20,18	19,16	88,02	566	0,16	71,47	116,1	257,7	315	30,8	23,53
Обед													
ШК00013	Винегрет с растительным маслом	80	0,96	7,2	5,36	90	0,02	3,01	97,2	16,16	28,56	12,88	0,56
ШК00150	Суп крестьянский с крупой (ПШЕНО)	250	6,4	7,78	13,43	149	0,05	8,03	133,07	34,25	65,5	18,25	0,7
ШК00065	Картофельное пюре	180	3,69	7,29	25,2	175	0,14	12,24	38,52	46,8	100,8	34,2	1,26
ШК00164	Рыба припущенная(минтай,навага)	100	9,22	4,68	0,77	120	0,17	0,26	351,67	18,67	276,67	27,08	0,6
ШК00135	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81			15	50	4	2	0,1
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04		180	270		0,04
ШК00038	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04			35,56	80		2,8
Всего Обед		910	30,64	31,48	109,82	877	0,48	23,57	635,46	381,44	825,53	94,41	6,06
Всего в день			50,82	50,64	197,84	1443	0,64	95,04	751,56	639,14	1140,53	125,21	29,59

2-ая неделя/Вторник

№ ТТК	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
														4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
0000156	Кисломолочный напиток для детского питания	100	2,81	0,04	3,63	26	0,03	0,28		110,88	103,31	13,05	0,09	
ШК00042	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,1	12,72	34,16	286	0,21	0,52	52,4	138,4	232,8	63,2	1,84	
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03	
ШК00001	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,33	2,93		35	0,01		26	88	50	3,33	0,13	
ШК00140	Кофейный напиток на молоке	200	3,6	3,6	10,5	97	0,04	0,68	17,25	143	130	34,3	1,1	
Всего Завтрак		560	22,17	21,96	71,79	584	0,33	1,51	95,65	630,28	741,11	113,88	3,2	
Обед														
ШК00031	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,63	4,55	10,95	91	0,04	8,5	161,18	34	43,25	21,25	0,94	
0000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8								
0000038	Каша пшеничная рассыпчатая	220	3,52	2,2	32,27	164	0,28	12,44	52,8	109,13	3,95	101,35	4,77	
ШКБГМ01	Болоньезе с говяжьим фаршем, том. пастой и овощами	100	14,5	17	22	162	0,01	19	221	25	32	366	1,2	
Ш000000	Компот из свежзамороженной смородины	200	0,2	0,02	17	48		48		0,64			39,29	
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	70	7,47	3,73	32,9	196	0,07	0,05		210	315		0,05	
ШК00038	Хлеб ржаной(для детского питания)	45	3,9	1,5	19,2	107	0,05			40,01	90		3,15	
Всего Обед		890	31,34	29,75	134,5	776	0,44	87,98	434,98	418,78	484,2	488,6	49,4	
Всего в день			53,51	51,71	206,29	1360	0,77	89,5	530,63	1049,06	1225,31	602,48	52,59	

2-ая неделя/Среда

№ ТТК	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
0000062	Каша манная молочная	160	2,99	6,29	15,15	123	0,04	0,44			101,81	84,37	13,94	0,26
ШКССТ22	Сырники (запеканка) из творога	100	10,3	9,2	26	198	0,06	0,43	5,3		144	198	21,5	0,58
ШКЯП102	Ягоды протертые в ассортименте	40	0,2	0,12	12	52	0,04	10,4	0,92		1,2	1,24	1,55	1,96
ШК00130	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	31		9,64	1,52		8,28	10,6	7,07	0,87
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03			150	225		0,03
	Всего Завтрак	550	19,12	18,38	83,85	543	0,19	20,94	7,74	405,29	519,21	44,06	3,7	
	Обед													
ШК00020	Рассольник ленинградский	250	5,93	7,8	17	162	0,08	6,93	134		26,25	64,25	24,5	0,89
ШК00058	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,18	7,31	41,49	269	0,25		32,94		17,1	216	144	4,86
ШК03816	Фрикадельки из птицы с подливом овощным	60/40	8,76	10,8	5,16	152	0,05	0,95			27,54			1,03
0000121	Кисель фруктовый	200			20	76					0,48			0,05
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04			180	270		0,04
ШК00038	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80		2,8
	Всего Обед	830	33,73	30,44	128,92	922	0,48	7,92	166,94	286,93	630,25	168,5	9,67	
	Всего в день		52,85	48,82	212,76	1465	0,67	28,86	174,68	692,22	1149,46	212,56	13,37	

№ ТТК	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		10	12	13	14	15
Завтрак													
ШК00065	Картофельное пюре	220	4,51	8,91	30,8	213	0,18	14,96	47,08	57,2	123,2	41,8	1,54
ШК00168	Гуляш из отварного мяса	60	8,28	8,52	13,44	126	0,08	2,38		3,48	6,24	4,2	1,8
ШК00128	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53	0,01	0,3	6,9	57,3	46,3	9,9	0,8
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04		180	270		0,04
ШК000002	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	1,4	66			65,3	1	2		
Всего Завтрак		550	20,89	29,28	82,44	626	0,33	17,68	119,28	298,98	447,74	55,9	4,18
Обед													
0000148	Суп из овощей (В 2)	250	2	4,33	32,67	225	2	9		22,38	51,33	21,8	0,77
ШК00059	Каша перловая рассыпчатая	180	5,31	7,11	36,54	231	0,05		35,28	22,5	170,1	20,7	0,99
ШК00167	Куриное филе, тушенное с овощами	100	15,1	12,22	6,89	169	0,01	0,16	0,01	138,89	7,22	1,78	0,36
ШК00137	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	0,01	2,5	4,08	13	10	9	0,2
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04		180	270		0,04
ШК00038	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04			35,56	80		2,8
Всего Обед		830	32,58	28,3	131,66	931	2,18	11,7	39,37	412,33	588,66	53,28	5,15
Всего в день			53,47	57,58	214,1	1557	2,51	29,37	158,65	711,31	1036,4	109,18	9,33

