



Примерное двухнедельное меню с 11 лет на 2020-2021гг.

День: понедельник

Неделя: 1

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe		
															Б	Ж
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
58	Суп из овощей со сметаной	25	2,1	7,4	11,3	121,7	0,1	21,1	1		40	58	22,3	0,9		
289	Биточки из говядины	80	13,9	13,2	13,6	230,3	0,1	0,2			34,4	37,4	8,8	0,5		
255,96	Каша гречневая	150	5,6	9,7	27,6	222			0,1		17,3	133,9	89,1	3,1		
197	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	56,9			0,1		5,3	8,2	4,4	0,9		
299,01	Хлеб витаминизированный	50	3,8	0,4	24,3	119	0,1				10	32,5	7	0,6		
Итого за день			25,6	30,8	91,8	749,9	0,3	21,4	1,1		107	270	131,6	6		

День: вторник

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe		
															Б	Ж
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
49,03	Борщ с капустой со сметаной	25	2,1	7,3	12,6	124,1	0,1	20,1	1,3		53,2	58,3	25,6	1,2		
91	Котлета "Здоровье"	80	13,9	14,5	8,4	218	0,1	0,8	1,2		34,3	44,4	9,2	0,6		
472,96	Картофельное пюре*	180	3,2	5,4	22	153,1	0,2	25,9	0,1		48,4	97,4	33,1	1,2		
211	Компот из кураги	200	1		31	123		0,8	0,7		32,4	29,2	21	0,7		
299,01	Хлеб витаминизированный	50	3,8	0,4	24,3	119	0,1				10	32,5	7	0,6		
Итого за день			24	27,6	98,3	737,2	0,5	47,6	3,3		178,3	261,8	95,9	4,3		

День: среда

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe		
															Б	Ж
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
56	Рассольник ленинградский со сметаной	25	2,3	5,4	20,4	131	0,1	7,4	0,8		33,1	78,2	27,2	1,1		
316,01	Котлета из курлицы*	80	13	16,5	13	253,7	0,1	0,3	0,1		40,8	131,9	18,9	1,4		
129,01	Рагу из овощей *	180	2	4,4	10,6	90	0,1	8,5	1,6		37	54,2	20,9	0,7		

82.03	Кисель "Валетек"	200				20	75,8						0,4			0,1
299,01	Хлеб витаминизированный	50	3,8	0,4	24,3		119	0,1					10	32,5	7	0,6
	Банан	150	0,4	0,4	10,4		71									
Итого за день			21,5	27,1	98,7		740,5	0,4	16,2	2,5	0,0	121,3	296,8	74,0	3,9	

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7										
63,01	Суп картофельный с горохом*	250	5,9	4,7	20,2	148,7	0,3	11,7	1,2				40,5	89,6	35,9	2,1
318	Тефтели из говядины с соусом 80/50	130	8,8	13,4	13,6	214	0,1	3,4	4,8				49,2	113,3	34,6	1,3
155	Макароны отварные	150	6,4	5,6	42,6	250,5	0,1		0,1				23,4	56,5	10,4	1,1
213,01	Напиток из шиповника	200	0,1		12,5	49		1,9					2	1,4	1	0,1
299,01	Хлеб витаминизированный	50	3,8	0,4	24,3	119	0,1						10	32,5	7	0,6
Итого за день			25	24,1	113,2	781,2	0,6	17	6,1				125,1	293,3	88,9	5,2

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7										
46	Щи из свежей капусты со сметаной	25	1,8	5,3	7,6	90	0,1	17,5	0,8				47,2	47,9	20,8	0,8
276	Плов из говядины 50/200	250	20,2	20,5	51,3	475,2	0,1	3,6	1,4				17	118,8	43,1	1
76,01	Икра овощная	20	0,9	11,1	3,9	118		2,9	1,8				27,1	26,1	14,6	0,6
198	Чай с лимоном 200/7	207	0,3	0,1	15,2	59		2,9					8,1	9,8	5,2	0,9
299,01	Хлеб витаминизированный	50	3,8	0,4	24,3	119	0,1						10	32,5	7	0,6
Итого за день			27	37,4	102,3	861,2	0,3	26,9	4				109,4	235,1	90,7	3,9

Неделя: 2

День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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
62,01	Суп крестьянский со сметаной	25	2,2	7,4	10,8	119,8	0,1	20,1	1		42,9	55,1	21,1	0,8
310	Котлета мясная	50	13,8	13,8	10,9	223,8	0,1	0,9			34,8	61	9,6	0,9
482,96	Капуста тушеная*	150	2	3,8	7,8	77		16,9	0,3		62,6	37,9	19,1	0,8
213,02	Напиток "Золотой шар" на	200	0,1		24,9	97		3,8			4	2,8	2	0,2
299,01	Хлеб витаминизированный	50	3,8	0,4	24,3	119	0,1				10	32,5	7	0,6
Итого за день			21,9	25,4	78,7	636,6	0,3	41,7	1,3		154,3	189,3	58,8	3,3

День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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
71	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	4,1	22,5	133	0,1	7,8	0,8		25,4	64,2	24,4	1,1
169,08	Голубцы "Любительские"	100	7,9	12,6	7,2	174,2		17,3	0,1		38,6	34,4	11,1	0,4
139	Картофель отварной*	150	3,6	5,7	29,4	188,9	0,2	36	0,1		22,4	106,3	41,6	1,7
209,01	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,9	109		6,6			6,9	4,4	3,6	1
299,01	Хлеб витаминизированный	50	3,8	0,4	24,3	119	0,1				10	32,5	7	0,6
Итого за день			18,2	23	111,3	724,1	0,4	67,7	1		103,3	241,8	87,7	4,8

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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
70,01	Рассольник "по домашнему" со сметаной	25	4,9	7,2	14,2	137		0,4	0,8		20,2	71,6	18,6	0,7
171	Печень "по-строгановски"	75/50	13,5	11	6,8	169	0,2	8,2	6,7		28,4	246,4	17	5
152	Макаронные изделия	180	6,4	5,6	42,6	250,5	0,1		0,1		23,4	56,5	10,4	1,1
211	Компот из кураги	200	1		31	123		0,8	0,7		32,4	29,2	21	0,7
299,01	Хлеб витаминизированный	50	3,8	0,4	24,3	119	0,1				10	32,5	7	0,6
Итого за день			34,1	43,6	125,2	1016,8	0,4	16,6	8,4		301,3	549,6	97,6	9,3

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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		
49,03	Борщ с капустой со сметаной	25	2,1	7,3	12,6	124,1	0,1	20,1	1,3		53,2	58,3	25,6	1,2		
6	Фрикадельки из курицы с соусом 80/50	130	12,2	14,8	7,1	211,1	0,1	0,2	0,1		45	124,4	15,5	1,2		
232,03	Рис припущенный	150	4,7	7,6	47,2	280,6	0,1	1,4	0,6		12,3	106,8	35,8	0,8		
212,01	Компот из сухофруктов*	200	0,2		19,4	77		0,2			22,5	7,7	3	0,7		
299,01	Хлеб витаминизированный	50	3,8	0,4	24,3	119	0,1				10	32,5	7	0,6		
Итого за день			23	30,1	110,6	811,8	0,4	21,9	2		143	329,7	86,9	4,5		

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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		
82	Суп-пюре из разных	250	2,6	5,2	12	105	0,1	6,3	1,3		76,5	72,2	22	0,7		
140,01	Рыба тушеная с овощами	105	0,3	3	2,8	39,2		2,1	1,2		12,3	12,2	6,9	0,2		
472,96	Картофельное пюре*	180	3,2	5,4	22	153,1	0,2	25,9	0,1		48,4	97,4	33,1	1,2		
82,03	Кисель "Валетек"	200			20	75,8					0,4			0,1		
299,01	Хлеб витаминизированный	50	3,8	0,4	24,3	119	0,1				10	32,5	7	0,6		
Итого за день			9,9	14	81,1	492,1	0,4	34,3	2,6		147,6	214,3	69	2,8		