

Перспективное 12-дневное меню

для учащихся с 7-11 лет (2-х разовое питание)

	Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет	<i>Пищевые вещества, г</i>				<i>Эн.цен.</i>	<i>Витамины(мг)</i>				<i>Минеральные вещества(мг)</i>			
№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	масса порции	Б	Ж	У	ккал	В1,мг	С,мг	А,мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

7 день (понедельник)

[illegible]

2011	лимон 7													
	сахар 15													
ПП	Пряник	65	4,71	5,42	27,58	128	0,07	0	0,001	0,7	27,5	63,8	18	0,7
ПП	Хлеб пшеничный/ржано-пшен.	30/28	4,41	0,46	18,53	116,3	0,06	0	0	0	12	62	8,12	0,64
ПП	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	43	0	0	34	23	13	0,3
	апельсины 100													
	итого за завтрак		26,31	29,43	105,73	704,30	0,47	47,00	0,16	0,70	489,35	672,57	112,91	3,86
	ОБЕД 7 день													
71 Сб. реп. 2011	Овощи свежие (нарезка)	60	0,3	0,03	1,89	11,4	0,03	10,5	0	0	11,1	20,4	10,2	0,45
	огурец свежий 60													
98 Сб. реп. для общ- ых учр. 2011	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	1,48	2,9	6,09	76,25	0	2,62	0	2,3	25,6	73,27	14,17	0,57
	капуста б/к 30													
	картофель 25													
	пшено 5													
	морковь 10													
	лук репчатый 10													
	масло растительное 5													
	бульон мясной 200													
	Говядина 10													
265 Сб. реп. для общ- ых учр. 2011	Плов	150	12,62	18,17	31,89	408	0,39	1,28	0	0	112,47	154,6	39,64	1,81
	мясо свинина 74													
	рис 34													
	лук репчатый 5													
	морковь 8													
	томат-паста 3													
	масло растительное 7,5													
	масса тушеного мяса 50													
	масса гарнира 100													
346 Сб. реп. для	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	42,65	131,2	0,02	12	0	0	23,02	11,5	7,63	0,24

общ- ых учр. 2011														
	апельсины 50													
	сахар 30													
	цедра 5													
ПР	Хлеб пшеничный/ржано-пшен.	60/20	6.08	0.63	32.35	148,00	0,08	0,00	0,00	0,00	16,00	52,00	11,20	0.88
	итого за обед		20,93	21.83	114.87	774,85	0,52	26,40	0,00	2,30	188,19	311,77	82,84	3,95
	ИТОГО		47.24	51.26	220,60	1479,15	0,99	73,40	0,16	3,00	677,54	984,34	195,75	7.81
	Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет	Пищевые вещества, г				Эн. цен.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
№ реп.	Прием пищи,наименование блюд	масса порции	Б	Ж	У	ккал	В1,мг	С,мг	А,мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

8 день (вторник)

	ЗАВТРАК													
72 Сб. реп.. 2011	Овощи свежие (нарезка)	60	0.78	0,06	2,94	15,6	0,03	13,2	0	0	15	15	8,47	0,24
	перец сладкий 60													
245 Сб. реп. для общ- ых учр. 2011	Бефстроганов из отварной говядины	100	14,44	12,25	3,78	181	0,03	0,37	0,017	0	83,65	104,97	19,81	1,98
	говядина 81													
	морковь 2													
	лук репчатый 2													
	масса отварного мяса 50													
	морковь 10													
	сметана 12,5													
	мука 3,75													
	масса соуса 50													
309 Сб. реп.. 2011	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,1	21,45	168,45	0,05	0	0	0	4,86	53,17	21,12	1,11
	макаронные изделия 52.5													
	масло сливочное 5,25													
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15,95	100.6	0.04	1.3	0.02	0	125.78	90	14	0,13

[illegible]

2015	масса жареной рыбы 50													
	сметана 12,5													
	мука 3,75													
	томатная паста 2													
	масса соуса сметанного 50													
304 Сб. реп.. 2011	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03	0	0	0	1,36	60,95	16,33	0,53
	крупа рисовая 54													
	масло сливочное 6,75													
349 Сб. реп.. 2011	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,09	36,1	132,8	0,02	0,7	0	0	32,5	23,5	17,5	0,7
	сухофрукты 20													
	сахар 20													
	лимонная кислота 0,2													
ПР	Хлеб пшеничный/ржано-пшен.	60/20	6,08	0,63	32,35	148,00	0,08	0,00	0,00	0,00	16,00	52,00	11,20	0,88
	итого за обед		20,43	32,70	137,93	864,10	0,39	30,00	10,04	0,00	205,07	381,78	159,38	5,59
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		49,15	52,65	213,38	1493,05	0,63	44,87	20,08	0,00	462,36	717,92	239,90	11,89
	Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет	Пищевые вещества, г				Эн. цен.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
№ реп.	Прием пищи,наименование блюд	масса порции	Б	Ж	У	ккал	В1,мг	С,мг	А,мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

9 день (среда)

[illegible]

[illegible]

[illegible]

	масло растительное 6													
97 Сб. реп. для общ- ых учр. 2011	Суп картофельный	250	1,3	6,2	11,9	114	0,5	(	0	1,92	103,2	93	31,9	1,2
	картофель 112,5													
	морковь 10													
	лук репчатый 10													
	масло растительное 2,5													
	бульон мясной 175													
241 Сб. реп. 2011	Мясо отварное на порцию супа	10	2,6	1,7	0	25,4	0,005	0	0	0,04	3	3,1	18,4	0,15
	говядина 16													
	масса отварного мяса 10													
229 Сб. реп. для общ- ых учр. 2011	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,6	10,3	3,8	105	0,05	3,73	0,006	0	39,07	162,19	48,53	0,85
	минтай филе б/кожи 62													
	морковь 18													
	зелень 4													
	лук репчатый 8													
	томатная паста 4													
	масло растительное 5													
	лимонная кислота													
	сахар 2													
	лавровый лист 0,01													
	масса тушеной рыбы 50													
	масса готовой рыбы с овощами и соусом 100													
310 Сб. реп. 2011	Картофель отварной с маслом	155	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	21	0	0	14,64	79,65	29,33	1,57
	картофель 150													
	масло сливочное 5													
348 Сб. реп. 2011	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,6	114,8	0,02	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48
	курага 20													
	сахар 20													
	кислота лимонная 0,2													
ПР	Хлеб пшеничный/ржано-пшен.	60/20	6,08	0,63	32,35	148,00	0,08	0,00	0,00	0,00	16,00	52,00	11,20	0,88
	итого за обед		27,82	29,20	107,46	745,25	0,86	70,33	0,01	2,46	240,13	445,64	173,52	6,18

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		56	46,26	203,66	1361,30	1,08	88,17	0,03	2,46	498,46	760,16	274,37	10,90
	Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет		<i>Пищевые вещества, г</i>			<i>Эн. цен.</i>	<i>Витамины(мг)</i>			<i>Минеральные вещества(мг)</i>				
№ реп.	Прием пищи,наименование блюд	масса порции	Б	Ж	У	ккал	В1,мг	С,мг	А,мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

11 день (пятница)

	ЗАВТРАК													
72 Сб. реп.. 2011	Овощи свежие (нарезка)	60	0,78	0,06	2,94	15,6	0,03	13,2	0	0	15	15	8,47	0,24
	перец сладкий 60													
244 Сб. реп. для общ- ых учр. 2011	Плов из отварной говядины	150	15,3	14,33	24,38	297	0,04	0,26	0	0	21,69	155,88	32	2,15
	говядина 81													
	масса готового мяса 50													
	морковь 8													
	масло сливочное 5													
	лук репчатый 5													
	крупа рисовая 34													
	масса гарнира 100													
382 Сб. реп. для общ- ых учр. 2011	Какао с молоком	200	4,01	3,5	17,58	118,6	0,06	1,59	0,024	0	152,22	124,56	21,34	0,49
	какао-порошок 4													
	молоко цельное 100													
	сахар 20													
ПП	Хлеб пшеничный/ржано-пшен.	30/28	4,41	0,46	21,53	116,3	0,06	0	0	0	12	62	8,12	0,64
338 Сб. реп.. 2011	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	16	11	9	2,2
	яблоки 100													
	итого за завтрак		24,90	18,75	76,23	594,50	0,22	15,05	10,02	0,00	216,91	368,44	78,93	5,72
	ОБЕД 11 день													
71 Сб. реп.. 2011	Овощи свежие (нарезка)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,02	4,2	0	0	10,2	18	8,4	0,3
	огурцы свежие 60													
111 Сб.	Борщ Сибирский	250	6,25	4,5	13,75	120,5	0,05	8,75	5	2,75	92,5	186	32,5	1,5

[illegible]

ых учр. 2011	масло сливочное 5													
346 Сб. ре- ц- для общ- ных учр. 2011	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	42,65	131,2	0,02	12	0	0	23,02	11,5	7,63	0,24
	апельсины 50													
	сахар 30													
	цедра 5													
ПР	Хлеб пшеничный/ржано-пшен.	60/20	6,08	0,63	32,35	148,00	0,08	0,00	0,00	0,00	16,00	52,00	11,20	0,88
	итого за обед		25,08	30,49	123,18	809,11	0,39	43,43	5,05	3,50	336,07	468,83	110,33	6,10
	ИТОГО		49,98	49,24	199,41	1403,61	0,61	58,48	15,07	3,50	552,98	837,27	189,26	11,82
	Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет	<i>Пищевые вещества, г</i>				<i>Эн.цен.</i>	<i>Витамины(мг)</i>				<i>Минеральные вещества(мг)</i>			
№ ре- ц.	Прием пищи,наименование блюд	масса порции	Б	Ж	У	ккал	В1,мг	С,мг	А,мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

12 день (суббота)

[illegible]

[illegible]

	масса готовых фрикаделек: 55													
	сметана 11,5													
	лук репчатый 10													
	масло сливочное 1													
	масса сметанного соуса с луком: 50													
304 Сб. реп.. 2011	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03	0	0	0	1,36	60,95	16,33	0,53
	крупа рисовая 54													
	масло сливочное 6,75													
349 Сб. реп.. 2011	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,09	36,1	132,8	0,02	0,7	0	0	32,5	23,5	17,5	0,7
	сухофрукты 20													
	сахар 20													
	лимонная кислота 0,2													
ПР	Хлеб пшеничный/ржано-пшен.	60/20	6,08	0,63	32,35	148,00	0,08	0,00	0,00	0,00	16,00	52,00	11,20	0,88
			21,94	33,20	122,07	859,90	0,38	18,95	0,02	3,04	128,43	276,52	106,07	8,22
	ИТОГО		46,90	49,99	223,33	1465,20	0,56	81,32	0,13	3,04	354,53	549,28	160,09	10,98