

Утверждаю:

И.А.Анфилов



Примерное десятидневное меню

Меню с 12 до 18 лет											
с 21.04. 25											
	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы					Рецепт
		Б	Ж	У		С (мг)	А (мкг)	Mg (мг)	Ca(мг)	F (мг)	
Прием пищи,наименование блюда											
1 неделя											
день первый											
Завтрак											
Котлеты,биточки,шницели	100	13,20	14,90	15,30	272,70	9,20	4,00	26,00	53,00	2,80	608/2014
Рис отварной	150	3,72	6,97	38,76	213,16	0,00	27,00	27,15	17,25	0,10	№385/2021
Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,55	36,55	1,34	5,70	7,35	6,85	0,33	№422/2021
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	17,38	73,23	0,20	0,00	14,40	20,10	0,69	№495/2021
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,40	0,90	24,90	107,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00	
итого	550	21,57	24,22	100,89	702,64	10,74	36,70	130,90	109,20	3,92	
день второй											
Завтрак											
Котлеты или биточки рыбные	100	12,90	8,00	12,60	173,80	0,60	18,57	25,71	52,86	0,60	510/2014
Макароны отварные	150	5,51	6,33	29,49	194,06	0,00	17,82	7,50	11,88	1,05	№256/2021
Соус томатный	50	0,48	1,64	2,30	25,95	0,55	10,00	2,85	3,50	0,15	№419/2021
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	6,57	27,23	0,00	0,00	4,20	7,50	0,82	№457/2021
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,40	0,90	24,90	107,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00	
итого	550	21,49	16,97	75,86	528,04	1,15	46,39	96,26	87,74	2,62	
день третий											
Завтрак											
Тефтели (2й вариант)	150	11,66	17,04	16,77	293,50	0,75	29,00	19,85	27,50	1,72	619/2014
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,45	7,87	37,57	256,21	0,00	23,99	139,88	16,64	0,20	№202/2021
Кофейный напиток	200	1,86	1,72	8,72	57,85	0,30	9,50	6,30	54,30	0,07	464/2021
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,40	0,90	24,90	107,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00	
итого	550	24,37	27,53	87,96	714,56	1,05	62,49	222,03	110,44	1,99	
день четвертый											
Завтрак											
Суп картофельный с бобовыми	250	10,50	8,15	14,65	173,75	4,75	17,50	39,13	38,83	2,63	113/2021
Биточки или котлеты манные	150	6,60	4,50	38,10	220,50	0,00	21,00	15,00	63,00	0,86	255/2021
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	17,38	73,23	0,20	0,00	14,40	20,10	0,69	№495/2021
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,40	0,90	24,90	107,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00	
итого	650	20,10	13,65	95,03	574,48	4,95	38,50	124,53	133,93	4,18	
день пятый											
Завтрак											
Гуляш	100	28,0	27,3	4,6	361,2	0,0	36,4	30,8	21,0	3,9	591/2014
Макароны отварные	150	5,51	6,33	29,49	194,06	0,00	17,82	7,50	11,88	1,05	№256/2021
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	6,57	27,23	0,00	0,00	4,20	7,50	0,82	№457/2021
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,40	0,90	24,90	107,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00	
итого	500	36,11	34,63	65,58	689,49	0,00	54,22	98,50	52,38	5,73	

2 неделя		Пищевые вещества (г)			Энергетиче	Витамины, микроэлементы					Рецепт
-----------------	--	----------------------	--	--	------------	-------------------------	--	--	--	--	--------

день шестой	Масса порции (г)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	С (мг)	А (мкг)	Mg (мг)	Ca(мг)	F (мг)	№
Завтрак											
Биточки или котлеты манные	150	6,60	4,50	38,10	220,50	0,00	21,00	15,00	63,00	0,86	255/2021
Рассольник Ленинградский	250	7,13	11,33	13,70	185,20	7,10	0,00	30,25	20,25	1,48	100/2021
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	6,57	27,23	0,00	0,00	4,20	7,50	0,82	№457/2021
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,40	0,90	24,90	107,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00	
итого	650,0	16,33	16,83	83,27	539,93	7,10	21,00	105,45	102,75	3,16	
день седьмой											
Завтрак											
Котлеты,биточки,шницели	100	13,20	14,90	15,30	272,70	9,20	4,00	26,00	53,00	2,80	608/2014
Макароны отварные	150	5,51	6,33	29,49	194,06	0,00	17,82	7,50	11,88	1,05	№256/2021
Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,55	36,55	1,34	5,70	7,35	6,85	0,33	№422/2021
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	17,38	73,23	0,20	0,00	14,40	20,10	0,69	№495/2021
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,40	0,90	24,90	107,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00	
итого	550,0	23,36	23,58	91,62	683,54	10,74	27,52	111,25	103,83	4,87	

день восьмой											
Завтрак											
Котлеты или биточки рыбные	100	12,90	8,00	12,60	173,80	0,60	18,57	25,71	52,86	0,60	№510/2014
Рис отварной	150	3,72	6,97	38,76	213,16	0,00	27,00	27,15	17,25	0,10	№385/2021
Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,55	36,55	1,34	5,70	7,35	6,85	0,33	№422/2021
Какао с молоком	200	3,30	2,90	11,08	83,23	0,70	19,00	22,30	111,30	0,65	№462/2021
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,40	0,90	24,90	107,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00	
итого	550	23,97	20,12	91,89	613,74	2,64	70,27	138,51	200,26	1,68	
день девятый											
Завтрак											
Фрикадельки в соусе	150	13,80	15,80	18,10	293,00	0,30	28,50	25,50	36,00	2,34	620/2014
Картофель отварной с маслом	157	4,35	8,10	16,20	154,50	21,00	0,00	28,41	14,95	1,17	152/2021
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	17,38	73,23	0,20	0,00	14,40	20,10	0,69	№495/2021
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,40	0,90	24,90	107,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00	
итого	557,0	21,15	24,90	76,58	627,73	21,50	28,50	124,31	83,05	4,20	
день десятый											
Завтрак											
Суп картофельный с рыбными консервами	250	9,90	4,88	17,95	155,15	5,75	15,00	32,25	30,50	1,02	122/2021
Оладьи	150	11,92	7,75	60,47	362,90	0,60	60,00	25,00	116,76	1,30	526/2021
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	6,57	27,23	0,00	0,00	4,20	7,50	0,82	№457/2021
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,40	0,90	24,90	107,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00	
итого	650,0	24,42	13,63	109,89	652,28	6,35	75,00	117,45	166,76	3,14	
Средний показатель		23,29	21,61	87,86	632,64	6,62	46,06	126,92	115,03	3,55	
Используемая литература:											
Новейший сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП (2014)											
Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий. (Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им. академика Е. А. Вагнера" Минздрава России 2021 г.											