

Утверждаю:

И.А.Анфилов



Примерное десятидневное меню

меню с 12 до 18 лет											
Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(к кал)	витамины,микроэлементы (мг)					Рецепт №
		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe	
1 неделя											
день первый											
Завтрак											
Котлета натуральная рубленая	100	14,2	15,7	15,7	268,5	4,2	0,0	127,1	46,6	1,2	414-1994г
Каша рисовая рассыпчатая	180	4,3	6,8	45,9	268,2	0,0	0,0	440,0	65,0	4,0	465-1994г
Соус красный основной	30	0,99	0,81	2,67	21,93	0,80	39,54	42,60	2,70	0,15	54-3соус/2021
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	7,0	0,0	32,0	16,00	1,0	54-1хн/2020
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		24,0	23,3	114,1	781,6	12,0	39,5	697,7	142,3	6,4	
день второй											
Завтрак											
Котлета рыбная	100	4,0	8,0	14,4	162,0	10,0	0,1	0,0	32,0	1,2	324-1994г
Макароны отварные	180	3,6	6,0	43,2	253,2	0,0	0,0	55,0	11,0	1,0	469-1994г
Соус красный основной	30	0,99	0,81	2,67	21,93	0,80	39,54	42,60	2,70	0,15	54-3соус/2021
Чай с сахаром	200/7	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	54-2гн/2020
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		12,8	14,8	96,8	605,9	10,8	39,6	153,6	57,7	2,4	
день третий											
Завтрак											
Тефтели (с рисом)	100/50	14,3	12,7	12,0	287,5	3,8	0,0	120,0	43,7	0,0	423-1994г
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	11,0	35,0	345,6	0,0	0,0	204,0	20,3	3,6	463-1994г
Соус красный основной	30	0,99	0,81	2,67	21,93	0,80	39,54	42,60	2,70	0,15	54-3соус/2021
Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63,0	0,6	0,0	0,0	7,0	1,0	54-23гн/2020
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		30,9	25,7	91,1	860,0	5,2	39,5	422,6	85,7	4,8	
день четвертый											
Завтрак											
Суп гороховый с тушенкой	200	5,6	4,3	16,0	123,4	0,0	0,0	374,4	29,6	1,6	138-1994г
Биточек из крупы с изюмом	150	7,3	10,6	51,1	323,1	0,6	53,7	241,5	114,4	0,9	269-1994 г.
Чай с сахаром	200/7	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	54-2гн/2020
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		17,1	14,9	103,6	615,3	0,6	53,7	671,9	156,0	2,5	
день пятый											
Завтрак											
Гуляш	100	13,0	7,4	4,7	210,9	1,4	32,0	321,0	13,8	2,5	401-1994
Макароны отварные	180	3,6	6,0	43,2	253,2	0,0	0,0	55,0	11,0	1,0	469-1994г
Чай с сахаром	200/7	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	54-2гн/2020
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		20,8	13,4	84,4	632,9	1,4	32,0	432,0	36,8	3,5	
2 неделя											
день шестой											
Завтрак											
Салат картофельный с солеными огурцами	60	1,4	3,3	8,8	68,9	19,5					59-1997 г
Борщ с тушенкой	200/10	2,4	6,5	10,4	112,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110-1994г
Чай с сахаром	200/7	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	54-2гн/2020
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		8,0	9,8	55,7	350,1	19,5	0,0	56,0	12,0	0,0	
день седьмой											
Завтрак											
Биточек	100	17,3	16,0	18,6	290,6	0,0	0,0	72,0	642,8	0,0	416-1994г
Макароны отварные	180	3,6	6,0	43,2	253,2	0,0	0,0	55,0	11,0	1,0	469-1994г
Соус красный основной	30	0,99	0,81	2,67	21,93	0,80	39,54	42,60	2,70	0,15	54-3соус/2021
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	7,0	0,0	32,0	16,00	1,0	54-1хн/2020
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		26,4	22,8	114,3	788,7	7,8	39,5	257,6	684,5	2,2	
день восьмой											
Завтрак											
Рыба запеченная	100	19,1	6,6	0,0	139,0	7,2	0,1	0,0	32,0	1,2	310-1994г
Каша рисовая рассыпчатая	180	4,3	6,8	45,9	268,2	0,0	0,0	440,0	65,0	4,0	465-1994г
Соус красный основной	30	0,99	0,81	2,67	21,93	0,80	39,54	42,60	2,70	0,15	54-3соус/2021
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0	0,2	0,0	44,0	126,0	1,0	54-21гн/2020
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,00	0,00	30,00	142,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00	
итого		31,69	17,11	92,37	665,13	8,20	39,64	582,60	237,70	6,35	
день девятый											
Завтрак											
Котлета натуральная рубленая	100	14,2	15,7	15,7	268,5	4,2	0,0	127,1	46,6	1,2	414-1994г
Картофель отварной	180	3,6	6,2	30,7	206,0	10,2	0,0	667,0	76,0	1,0	470-1994г
Соус красный основной	30	0,99	0,81	2,67	21,93	0,80	39,54	42,60	2,70	0,15	54-3соус/2021
Чай с сахаром	200/7	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	54-2гн/2020
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		23,0	22,7	85,6	665,2	15,2	39,5	892,7	137,3	2,4	
день десятый											
Завтрак											
Суп картофельный с рыбными консервами	200гр	2,2	1,1	8,4	122,4	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	киров лаб
Оладьи запеченные	150/20	5,2	8,3	64,9	424,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	682-1994г
Чай с сахаром	200/7	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	54-2гн/2020
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		11,6	9,4	109,8	715,2	0,6	0,0	56,0	12,0	0,0	