

Столовая

УТВЕРЖДАЮ:

база

база

Директор

_____ Плиева М.Х. _____

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

Сезон: **Год**
 Категория: **Дети от 7 до 11 лет**

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
H000476	Бутерброд с маслом и с сыром	100/10	12,63	12,47	13,38	37,1	209	80	0,27	0,42	14,45	245,3	202,3	77,04	347,6	5,01	0,0032	14,45	14,45
H000475	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	200/5/4	29,50	7,87	9,41	37,57	266	40	0,08	1,04	6,71	275,8588	218,0464	415,338	208,626	0,4837	0,0163	6,71	6,71
H000382	Кофе на молоке с печеньем	125/25	23,50	5,34	6,18	27,06	185	20	0,05	0,65	0,88	174,7482	140,4568	19,575	121,8	0,6751	0,0099	0,88	0,88
Всего Завтрак		484	65,63	25,68	28,97	101,73	660	140	0,4	2,11	22,04	695,91	560,8	138,15	678,03	6,17	0,03	22,04	22,04
Всего день			65,63	25,68	28,97	101,73	660	140	0,4	2,11	22,04	695,91	560,8	138,15	678,03	6,17	0,03	22,04	22,04

День 2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
K000209	Яйцо отварное	1 шт.	6,20	5,08	4,6	0,28	63	100	0,03		0,24	56	22	4,8	76,8	1		0,24	0,24
H000479	Каша молочная геркулес с маслом и сахаром	200/5/5	28,80	8,92	10,97	29,17	251	40	0,17	1,04	7,11	339,3787	231,3344	638,493	257,607	12,432	0,0177	7,11	7,11
H000377	Чай с лимоном 1 вар.	200	2,51	0,24	0,06	14,71	60			0,8	0,01	274,149	6,318	4,455	8,181	0,7857		0,01	0,01
H000017	Фрукты свежие	155	23,41	0,62	0,62	15,19	69		0,05	255,75	0,31	430,9	24,8	13,95	17,05	3,41	0,0031	0,31	0,31
H000478	Хлеб с маслом	100/10	12,63	8,57	9,4	37,1	267	50	0,27		14,4	245,3	44,8	77,04	266,6	5,01	0,0032	14,4	14,4
Всего Завтрак		715	73,55	23,43	25,65	96,45	710	190	0,52	257,59	22,07	1 098,99	329,25	164,09	626,24	11,45	0,02	22,07	22,07
Всего день			73,55	23,43	25,65	96,45	710	190	0,52	257,59	22,07	1 098,99	329,25	164,09	626,24	11,45	0,02	22,07	22,07

День 3

№ рец.	Приём пищи, наименование	Масса	Стоимость	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
--------	--------------------------	-------	-----------	------------------	--	--	------	---------------	--	--	--	---------------------------	--	--	--	--	--	--	--

1	блюда	порции	Стоимость	Б	Ж	У	ККАЛ	Витамины (мг)											
								А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																			
K000478	Бутерброд с маслом	100/15	16,60	8,61	13,3	37,15	189	70	0,27			246,45	45,7	77,06	267,9	5,015			
K000209	Яйцо отварное	1 шт.	6,20	5,08	4,6	0,28	63	100	0,03		0,24	56	22	4,8	76,8	1		0,24	0,24
H000482	Каша манная молочная с маслом и сахаром	350/5/5	41,24	13,03	13,63	43,54	286	50	0,14	1,82	7,14	467,3647	380,5824	489,462	304,0215	0,5646	0,0277	7,14	7,14
H000376	Чай с сахаром	200	2,28	0,19	0,05	22,74	92			0,04		212,065	4,905	3,96	7,416	0,8055			
H000485	Печенье	30	7,23	2,25	3,54	7,08	69		0,02		1,05	33	8,7	6	27	0,63		1,05	1,05
Всего Завтрак		745	73,55	29,16	35,12	110,79	699	220	0,46	1,86	8,43	824,02	461,89	140,77	683,14	8,02	0,03	8,43	8,43
Всего день			73,55	29,16	35,12	110,79	699	220	0,46	1,86	8,43	824,02	461,89	140,77	683,14	8,02	0,03	8,43	8,43

День 4

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У	А (рет.экв)		В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
K000478	Хлеб с маслом	100/15	16,60	8,61	13,3	37,15	169	70	0,27			246,45	45,7	77,06	267,9	5,015				
K000209	Яйцо отварное	1 шт.	6,20	5,08	4,6	0,28	63	100	0,03		0,24	56	22	4,8	76,8	1		0,24	0,24	
H000483	Каша гречневая молочная с маслом	200/5/5	25,59	8,6	8,79	33,04	246	30	0,17	0,78	6,86	305,9297	169,3824	863,388	219,6924	23,942	0,013	6,86	6,86	
H000017	Фрукты свежие	150	22,65	0,6	0,6	14,7	67		0,05	247,5	0,3	417	24	13,5	16,5	3,3	0,003	0,3	0,3	
H000377	Чай с лимоном 2 вар.	200	2,51	0,24	0,06	14,71	60			0,8	0,01	274,149	6,318	4,455	8,181	0,7857		0,01	0,01	
Всего Завтрак		715	73,55	23,13	27,35	99,88	605	200	0,52	249,08	7,41	1 052,79	267,4	186,15	589,07	12,49	0,02	7,41	7,41	
Всего день			73,55	23,13	27,35	99,88	605	200	0,52	249,08	7,41	1 052,79	267,4	186,15	589,07	12,49	0,02	7,41	7,41	

День 5

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У	А (рет.экв)		В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
H000478	Бутерброд с маслом	100/10	12,63	8,57	9,4	37,1	189	50	0,27		14,4	245,3	44,8	77,04	266,6	5,01	0,0032	14,4	14,4	
H000382	Какао с молоком и печеньем	200/34	32,50	8,57	9,78	40,85	245	20	0,08	1,04	1,2	330,1242	222,2704	369,228	206,016	13,085	0,0158	1,2	1,2	
H000475	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	200/5/5	29,60	7,87	9,41	38,48	270	40	0,08	1,04	6,71	275,8837	218,064	415,338	208,626	0,4863	0,0163	6,71	6,71	
Всего Завтрак		554	74,73	25,01	28,59	116,43	704	110	0,43	2,08	22,31	851,31	485,13	155,5	681,24	6,8	0,04	22,31	22,31	
Всего день			74,73	25,01	28,59	116,43	704	110	0,43	2,08	22,31	851,31	485,13	155,5	681,24	6,8	0,04	22,31	22,31	

День 6

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У	А (рет.экв)		В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				

H000476	Бутерброд с маслом и с сыром	100/10	12,63	12,47	13,38	37,1	209	80	0,27	0,42	14,45	245,3	202,3	77,04	347,6	5,01	0,0032	14,45	14,45
H000475	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	/15 210	29,64	7,91	9,46	37,75	267	40,19	0,08	1,04	6,74	277,178 7	219,089 7	417,325	209,624 2	0,486	0,0164	67,421	67,421
H000382	Кофе на молоке с печеньем	125/25	23,50	5,34	6,18	27,06	185	20	0,05	0,65	0,88	174,748 2	140,456 8	19,575	121,8	0,6751	0,0099	0,88	0,88
Всего Завтрак		485	65,77	25,72	29,02	101,91	661	140,19	0,4	2,11	22,07	697,23	561,85	138,35	679,02	6,17	0,03	22,07	22,07
Всего день			65,77	25,72	29,02	101,91	661	140,19	0,4	2,11	22,07	697,23	561,85	138,35	679,02	6,17	0,03	22,07	22,07

День 7

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У	ККАЛ		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
K000209	Яйцо отварное	1 шт.	6,20	5,08	4,6	0,28	63	100	0,03		0,24	56	22	4,8	76,8	1		0,24	0,24	
H000479	Каша молочная геркулес с маслом и сахаром	200/5/5	28,80	8,92	10,97	29,17	251	40	0,17	1,04	7,11	339,378 7	231,334 4	638,493	257,607	12,432	0,0177	7,11	7,11	
H000377	Чай с лимоном 1 вар.	200	2,51	0,24	0,06	14,71	60			0,8	0,01	274,149	6,318	4,455	8,181	0,7857		0,01	0,01	
H000017	Фрукты свежие	155	23,41	0,62	0,62	15,19	69		0,05	255,75	0,31	430,9	24,8	13,95	17,05	3,41	0,0031	0,31	0,31	
H000478	Хлеб с маслом	100/10	12,63	8,57	9,4	37,1	267	50	0,27		14,4	245,3	44,8	77,04	266,6	5,01	0,0032	14,4	14,4	
Всего Завтрак		715	73,55	23,43	25,65	96,45	710	190	0,52	257,59	22,07	1 098,99	329,25	164,09	626,24	11,45	0,02	22,07	22,07	
Всего день			73,55	23,43	25,65	96,45	710	190	0,52	257,59	22,07	1 098,99	329,25	164,09	626,24	11,45	0,02	22,07	22,07	

День 8

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У	ККАЛ		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
K000478	Бутерброд с маслом	100/15	16,60	8,61	13,3	37,15	189	70	0,27			246,45	45,7	77,06	267,9	5,015				
K000209	Яйцо отварное	1 шт.	6,20	5,08	4,6	0,28	63	100	0,03		0,24	56	22	4,8	76,8	1		0,24	0,24	
H000482	Каша манная молочная с маслом и сахаром	350/5/5	41,24	13,03	13,63	43,54	286	50	0,14	1,82	7,14	467,364 7	380,582 4	489,462	304,021 5	0,5646	0,0277	7,14	7,14	
H000376	Чай с сахаром	200	2,28	0,19	0,05	22,74	92			0,04		212,065	4,905	3,96	7,416	0,8055				
H000485	Печенье	30	7,23	2,25	3,54	7,08	69		0,02		1,05	33	8,7	6	27	0,63		1,05	1,05	
Всего Завтрак		745	73,55	29,16	35,12	110,79	699	220	0,46	1,86	8,43	824,02	461,89	140,77	683,14	8,02	0,03	8,43	8,43	
Всего день			73,55	29,16	35,12	110,79	699	220	0,46	1,86	8,43	824,02	461,89	140,77	683,14	8,02	0,03	8,43	8,43	

День 9

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У	ККАЛ		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
K000478	Хлеб с маслом	100/15	16,60	8,61	13,3	37,15	169	70	0,27			246,45	45,7	77,06	267,9	5,015				
K000209	Яйцо отварное	1 шт.	6,20	5,08	4,6	0,28	63	100	0,03		0,24	56	22	4,8	76,8	1		0,24	0,24	

H000483	Каша гречневая молочная с маслом	200/5/5	25,59	8,6	8,79	33,04	246	30	0,17	0,78	6,86	305,9297	169,3824	863,388	219,6924	23,942	0,013	6,86	6,86
H000017	Фрукты свежие	150	22,65	0,6	0,6	14,7	67		0,05	247,5	0,3	417	24	13,5	16,5	3,3	0,003	0,3	0,3
H000377	Чай с лимоном 2 вар.	200	2,51	0,24	0,06	14,71	60			0,8	0,01	274,149	6,318	4,455	8,181	0,7857		0,01	0,01
Всего Завтрак		715	73,55	23,13	27,35	99,88	605	200	0,52	249,08	7,41	1 052,79	267,4	186,15	589,07	12,49	0,02	7,41	7,41
Всего день			73,55	23,13	27,35	99,88	605	200	0,52	249,08	7,41	1 052,79	267,4	186,15	589,07	12,49	0,02	7,41	7,41

День 10

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
H000475	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	210	29,64	7,91	9,46	37,75	267	40,19	0,08	1,04	6,74	277,1787	219,0897	417,325	209,6242	0,486	0,0164	67,421	67,421
H000478	Бутерброд с маслом	100/10	12,63	8,57	9,4	37,1	189	50	0,27		14,4	245,3	44,8	77,04	266,6	5,01	0,0032	14,4	14,4
H000382	Какао с молоком и печеньем	200/34	32,50	8,57	9,78	40,85	245	20	0,08	1,04	1,2	330,1242	222,2704	369,228	206,016	13,085	0,0158	1,2	1,2
Всего Завтрак		554	74,77	25,05	28,64	115,7	701	110,19	0,43	2,08	22,34	852,6	486,16	155,7	682,24	6,8	0,04	22,34	22,34
Всего день			74,77	25,05	28,64	115,7	701	110,19	0,43	2,08	22,34	852,6	486,16	155,7	682,24	6,8	0,04	22,34	22,34
Итого			722,20	252,9	291,45	1 050,0	6 755	1 720,38	4,66	1 025,45	164,58	9 048,6	4 211,1	1 569,7	6 517,4	89,87	0,26	164,58	164,58
Среднее за период				25,29	29,15	105	675	172,04	0,47	102,54	16,46	904,87	421,1	156,97	651,74	8,99	0,03	16,46	16,46
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности				14,98	38,83	62,18													

Стоимости рассчитаны по ценам на продукты последнего прихода.