



УТВЕРЖДАЮ



Веригина Н.А.

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

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Обед																		
1	Салат из капусты белокачанной	70	1,01	4,2	5,88	66		0,01	11,9			28	11,2	19,6	0,371			
94	Борщ с картофелем	200	1,88	3,62	7,64	71		0,06	6,7			26,4	21,6	47,8	1,022			
259	Макароны отварные с сыром	200	12	10	35,3	280	70	0,07	0,2			224	21	179	1,4			
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18,18	77		0,02	3,6			12,6	7,2	12,6	2,52			
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70		0,03				6	4,2	19,5	0,33			
574	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41		0,05				6,6	13,2	46,8	0,88			
582	Печенье	40	3	3,32	29,76	166	4	0,03				11,6	8	36	0,84			
Всего в Обед		740	22,68	22,46	119,54	771	74	0,27	22,4			315,2	86,4	361,3	7,363			
Всего в день			22,68	22,46	119,54	771	74	0,27	22,4			315,2	86,4	361,3	7,363			

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Обед																		
2	Салат витаминный	70	0,84	3,57	3,85	51		0,02	9,1			23,8	12,6	21	0,651			
113	Суп картофельный с бобовыми	200	2,08	2,64	1,4	57	14	0,07	4,2			17,8	17,2	46,8	0,652			
366	Птица отварная	90	14,58	10,8	0,27	157	36	0,04	0,36			16,2	11,7	100,8	1,062			
377	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	30	0,12	3,6			37,5	24	73,5	0,825			
459	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36			0,9			7,11	4,5	8,19	0,783			
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70		0,03				6	4,2	19,5	0,33			
574	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41		0,05				6,6	13,2	46,8	0,88			
Всего в Обед		740	25,7	23,64	45,55	517	80	0,33	18,16			115,01	87,4	316,59	5,183			
Всего в день			25,7	23,64	45,55	517	80	0,33	18,16			115,01	87,4	316,59	5,183			

1-ая неделя/Среда

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20	
	Обед																	
100	Рассольник ленинградский	200	2,1	4,08	10,6	88		0,07	5,68		13,4	20,4	48,8	0,486				
150	Икра кабачковая (промышленного производства)	70		4,87	4,81	63		0,01	4,9		220,5	28,7	10,5	25,9	0,49			
375	Плов из отварной птицы	200	12,3	8,2	24,8	223		0,04			20	28	87	0,71				
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	76		0,01	0,18		18,09	12,96	17,28	0,621				
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70		0,03			6	4,2	19,5	0,33				
574	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41		0,05			6,6	13,2	46,8	0,88				
582	Печенье	40	3	3,92	29,76	166	4	0,03			11,6	8	36	0,84				
	Всего в Обед	740	21,82	21,7	110,84	727	4	0,25	10,76		220,5	104,39	97,26	281,28	4,357			
	Всего в день		21,82	21,7	110,84	727	4	0,25	10,76		220,5	104,39	97,26	281,28	4,357			

1-ая неделя/Четверг

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20	
	Обед																	
9	Салат из квашеной капусты с луком	70	1,12	4,2	5,74	66		0,01	12,6		29,4	9,8	21,7	0,406				
118	Суп крестьянский с крупой	200	1,92	4	6,8	71		0,06	3,48		23	19,6	51,4	0,722				
223	Каша пшеничная вязкая	150	6,15	4,83	27,66	180	27,8	0,12	0,91		99,9512	31,4634	158,1951	1,6683				
372	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	90	18	16,2	9,64	256	64,29	0,09	0,77		43,7143	21,8571	164,5714	1,6329				
457	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34					4,59	3,78	6,93	0,738				
573	Хлеб пшеничный формовой	25	1,9	0,2	12,3	59		0,03			5	3,5	16,25	0,275				
574	Хлеб ржаной	15	1,2	0,22	6,02	31		0,04			4,95	9,9	35,1	0,66				
	Всего в Обед	730	30,47	29,74	76,53	696	92,09	0,35	17,76		10,6055	99,9006	54,1466	6,1021				
	Всего в день		30,47	29,74	76,53	696	92,09	0,35	17,76		10,6055	99,9006	54,1466	6,1021				

1-ая неделя/Пятница

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20	
	Обед																	
16	Салат из соленых огурцов с луком	70	0,42	4,2	1,82	48		0,01	2,17		16,1	9,1	19,6	0,42				
116	Суп из овощей	200	1,6	3,62	5,06	59		0,06	5,8		18,2	14,6	36,2	0,564				
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,51	6,36	37,7	242	25,96	0,2			16,0096	134,5673	202,3558	4,5288				
247	Котлеты "Школьные"	100	15,3	11	13,3	213	30	0,14			50	21	136	2,07				
459	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36			0,9		7,11	4,5	8,19	0,783				

573	Хлеб пшеничный формовой	25	1,9	0,2	12,3	59		0,03				5	3,5	16,25	0,275			
574	Хлеб ржаной	15	1,2	0,22	6,02	31		0,04				4,95	9,9	35,1	0,66			
Всего в Обед		740	29,2	25,7	84,75	687		55,96	0,47	8,87		17,3696	97,1673	53,6958	9,3008			
Всего в день			29,2	25,7	84,75	687		55,96	0,47	8,87		17,3696	97,1673	53,6958	9,3008			

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Обед																		
26	Салат из свеклы отварной	70	0,98	4,27	5,32	64		0,01	5,39			23,8	14	27,3	0,91			
94	Борщ с картофелем	200	1,88	3,62	7,64	71		0,06	6,7			26,4	21,6	47,8	1,022			
259	Макароны отварные с сыром	200	12	10	35,3	280	70	0,07	0,2			224	21	179	1,4			
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18,18	77		0,02	3,6			12,6	7,2	12,6	2,52			
573	Хлеб пшеничный формовой	25	1,9	0,2	12,3	59		0,03				5	3,5	16,25	0,275			
574	Хлеб ржаной	15	1,2	0,22	6,02	31		0,04				4,95	9,9	35,1	0,66			
582	Печенье	40	3	3,92	29,76	166	4	0,03				11,6	8	36	0,84			
Всего в Обед		730	21,86	22,42	114,52	747		74	0,26	15,89		308,35	85,2	354,05	7,627			
Всего в день			21,86	22,42	114,52	747		74	0,26	15,89		308,35	85,2	354,05	7,627			

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Обед																		
22	Салат из моркови и яблок	70	0,7	4,27	5,25	62		0,04	3,78			16,1	18,9	26,6	0,805			
113	Суп картофельный с бобовыми	200	2,08	2,64	1,4	57	14	0,07	4,2			17,8	17,2	46,8	0,652			
223	Каша пшеничная вязкая	150	6,15	4,83	27,66	180	27,8	0,12	0,91			99,9512	31,4634	158,1951	1,6683			
372	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	90	18	16,2	9,64	256	64,29	0,09	0,77			43,7143	21,8571	164,5714	1,6329			
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	76		0,01	0,18			18,09	12,96	17,28	0,621			
573	Хлеб пшеничный формовой	25	1,9	0,2	12,3	59		0,03				5	3,5	16,25	0,275			
574	Хлеб ржаной	15	1,2	0,22	6,02	31		0,04				4,95	9,9	35,1	0,66			
Всего в Обед		730	30,57	28,45	80,36	719		106,09	0,38	9,84		105,6055	15,7806	64,7966	6,3141			
Всего в день			30,57	28,45	80,36	719		106,09	0,38	9,84		105,6055	15,7806	64,7966	6,3141			

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Обед																		
100	Рассольник ленинградский	200	2,1	4,08	10,6	88		0,07	5,68			13,4	20,4	48,8	0,486			

150	Икра кабачковая (промышленного производства)	70		4,87	4,81	63		0,01	4,9		220,5	28,7	10,5	25,9	0,49			
366	Птица отварная	90	14,58	10,8	0,27	157	36	0,04	0,36			16,2	11,7	100,8	1,062			
377	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	30	0,12	3,6			37,5	24	73,5	0,825			
459	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36			0,9			7,11	4,5	8,19	0,783			
573	Хлеб пшеничный формовой	25	1,9	0,2	12,3	59		0,03				5	3,5	16,25	0,275			
574	Хлеб ржаной	15	1,2	0,22	6,02	31		0,04				4,95	9,9	35,1	0,66			
582	Печенье	40	3	3,92	29,76	166	4	0,03				11,6	8	36	0,84			
Всего в Обед		770	27,1	30,18	81	704	70	0,34	15,44		220,5	124,46	92,5	344,54	5,421			
Всего в день			27,1	30,18	81	704	70	0,34	15,44		220,5	124,46	92,5	344,54	5,421			

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	А (рет.экв)		В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																			4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Обед																			
30	Салат из свеклы с зеленым горошком	70	1,05	4,34	5,32	64		0,03	3,64			18,9	11,9	26,6	0,924				
118	Суп крестьянский с крупой	200	1,92	4	6,8	71		0,06	3,48			23	19,6	51,4	0,722				
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,51	6,36	37,7	242	25,96	0,2				16,0096	134,5673	202,3558	4,5288				
247	Котлеты "Школьные"	100	15,3	11	13,3	213	30	0,14				50	21	136	2,07				
457	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34						4,59	3,78	6,93	0,738				
573	Хлеб пшеничный формовой	25	1,9	0,2	12,3	59		0,03				5	3,5	16,25	0,275				
574	Хлеб ржаной	15	1,2	0,22	6,02	31		0,04				4,95	9,9	35,1	0,66				
Всего в Обед		740	30,06	26,22	89,81	714	55,96	0,49	7,12			22,4496	104,2473	74,6358	9,9178				
Всего в день			30,06	26,22	89,81	714	55,96	0,49	7,12			22,4496	104,2473	74,6358	9,9178				

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	А (рет.экв)		В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																			4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Обед																			
21	Салат из моркови	70	0,84	4,2	7,84	73		0,04	2,1			16,8	23,8	34,3	0,448				
116	Суп из овощей	200	1,6	3,62	5,06	59		0,06	5,8			18,2	14,6	36,2	0,564				
256	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	185	30	0,06				12	7,5	45	1,05				
372	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	90	18	16,2	9,64	256	64,29	0,09	0,77			43,7143	21,8571	164,5714	1,6329				
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	76		0,01	0,18			18,09	12,96	17,28	0,621				
573	Хлеб пшеничный формовой	25	1,9	0,2	12,3	59		0,03				5	3,5	16,25	0,275				
574	Хлеб ржаной	15	1,2	0,22	6,02	31		0,04				4,95	9,9	35,1	0,66				
Всего в Обед		730	29,63	29,49	88,5	737	94,29	0,32	8,85			18,7543	94,1171	48,7014	5,2509				
Всего в день			29,63	29,49	88,5	737	94,29	0,32	8,85			18,7543	94,1171	48,7014	5,2509				
Среднее за период			26,91	26	89,14	702	70,64	0,35	13,51			44,1	74,2195	15,9973	85,3736	6,6837			
Минимальные нормативные значения			77	79	335	2 350	700	1,2	60	0,01	1 100	1 100	250	1 100	12	0,1	0,03	3	