

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Веселый бор 12л.и ст./14дн

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
209	Яйца вареные	40	5.08	4.6	0.28	63	0.04		100		22	76.8		
15	Сыр (порциями)	20	4.46	4.49		59.17	0.04	0.14	35.44		168.75	101.25	9.29	0.14
223	Запеканка из творога с изюмом	220	57.19	72.6	154.06	559.08				0.35		16.85		1.75
335	Соус фруктовый	30	0.03	0.03	5.1	20.79		0.27			2.64	1.44	0.27	0.03
16.1	Чай с молоком*	200	1.4	1.4	11.2	63	0.04	1.33	10		126.6	92.8	15.4	0.41
5	Хлеб пшеничный	50	7.7	0.98	50.07	231	0.4	0.22			53.9		35.28	2.17
6	Хлеб ржаной	30	2.56	1	12.76	77.7								0.36
Итого за Завтрак			20.08	20.8	85.44	631.99			145.44	0.35	844.51		71.49	
2-ой завтрак														
389	Сок фруктовый	200	5	5.1	21.1	149.9	0.06	20			14	64	24	1
Итого за 2-ой завтрак			5	5.1	21.1	149.9	0.06	20			14	64	24	1
Обед.														
71	Помидоры свежие порционные	110	1.21	0.22	4.18	24.2		19			10	18	14	1
82.02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	270/10	2.74	7.75	30.7	203.18	0.02	16.97			56.47	62.01	29.66	1.4
265	Плов со свининой	200	15.71	16.09	24.8	306.66	0.09	1.23			13.54	190.61	18.04	1.51
349.1	Компот из смеси сухофруктов*	200	0.5		20	83		1.49		0.03	2.26	1.56	1.27	0.31
6	Хлеб ржаной	50	4.26	1.66	21.26	129.5								0.6
5	Хлеб пшеничный	70	10.78	1.38	70.09	323.4	0.56	0.3			75.46		49.4	3.03
Итого за Обед.			37.1	37.4	152.04	1099.92		19		0.03	10	18	100.77	6.85
Полдник														
385	Молоко кипяченое	200	5.8	5	9.6	107		2.74						0.22
413.01	Пицца школьная с картофелем	70	6.92	11.4	19.82	209.3	0.09	0.13	24.02		68.8	89.62	18.15	89.62
338	Фрукт свежий	1	0.8	0.8	19.6	94								4.4
Итого за Полдник			14.96	15.6	63.88	450.5	0.23				353.6		36.15	
Ужин														
45	Салат из белокачанной капусты	110	2.86	8.14	3.6	98.78	0.08	20.79			31.79	30.58	31.21	0.55
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	110	12.98	33.55	13.31	408.1					86		18	0.88
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	8.73	9.27	48.75	313.13						50.09		
326	Соус красный основной	20	0.16	0.32	1.28	9.07		1.07		0.01	6.67	1.13	0.97	0.11
352.04	Напиток "Витошка Лайт"	200			16	65	0.4	21.4	152.35	3.82				
6	Хлеб ржаной	40	3.41	1.33	17.01	103.6								0.48
5	Хлеб пшеничный	80	12.32	1.57	80.11	369.6	0.64	0.35			86.24		56.45	3.47
Итого за Ужин			20.79	20.24	90.07	638.06			1	3.83	173.92	237	98.91	2
2 ужин														
386	Кефир	200	5.8	5	8	100	0.09	1.56	44.44		266.67	200	31.11	0.22
1	Манник	50	3.2	4	25.1	150	0.05	0.05	6.55	0.25	17.9	17.2	3.4	0.4
Итого за 2 ужин			5	5	21.1	150	0.14	1.61	50.99	0.25	284.57	217.2	34.51	0.62
Итого за день			102.9	104.1	433.6	3120.4		110.7	372.8	4.46	96	995.94	32	113.06

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Веселый бор 12л.и ст./14дн

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173.01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	270/10	10	15.65	49.41	380								
209	Яйца вареные	40	5.08	4.6	0.28	63	0.04		100		22	76.8		
382.1	Какао с молоком*	200	4.08	3.54	11.8	118.6								1.1
5	Хлеб пшеничный	50	7.7	0.98	50.07	231	0.4	0.22			53.9		35.28	2.17
6	Хлеб ржаной	30	2.56	1	12.76	77.7								0.36
Итого за Завтрак			20.29	20.57	85.28	602.6	0.47				194.02		36.72	
2-ой завтрак														
389	Сок фруктовый	200	5	5.1	21.1	149.9	0.06	20			14	64	24	1
Итого за 2-ой завтрак			5	5.1	21.1	149.9	0.06	20			14	64	24	1
Обед.														
71	Огурец свежий порционный	110	0.77	0.11	2.09	13.2	0.11	11		0.22	25.3	46.2	15.4	0.66
2,021.01	Суп-пюре из гороха	270	8.04	4.91	17.93	160.38		4			51	90	39	3
371	Гренки	30	1.98	0.18	13.08	62.04								
6.9	Запеканка картофельная, фаршированная мясом кур с овощами	220	15.18	12.98	31.24	314.6	0.22	16.5	17.6		36.74	249.16		
54.09	Компот из клубники	200	0.2	1	7.4	39		16	30		4	1.6	5.2	0.26
6	Хлеб ржаной	50	4.26	1.66	21.26	129.5								0.6
5	Хлеб пшеничный	70	10.78	1.38	70.09	323.4	0.56	0.3			75.46		49.4	3.03
Итого за Обед.			35.76	36.57	156.21	1055.93		43.8	47.6	0.22	51	90	72.4	3
Полдник														
16.1	Чай с молоком*	200	1.4	1.4	11.2	63	0.04	1.33	10		126.6	92.8	15.4	0.41
21.12	Ватрушка Лакомка	70	7.98	14.14	37.38	308		0.06	31.75			84.2		0.84
338	Фрукт свежий	1	0.8	0.8	19.6	94								4.4
Итого за Полдник			15.52	17.56	63.92	455			41.75		206.03		53.56	
Ужин														
75	Икра свекольная	110	2.51	8.36	13.73	139.59	0.03	10.21		0.13	36.5	46.64	20.88	1.3
274	Зразы рубленные из свинины	110	10.1	27.35	10.32	326.24	0.12	1.23	22.95		36.98	114.11	16.59	0.66
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	200	15.39	16.63	69.31	486.75				1.59		567.32		12.83
377.1	Чай с лимоном*	200/5	0.1		9.2	37		2.83			14.2	4.4	2.4	0.36
5	Хлеб пшеничный	80	12.32	1.57	80.11	369.6	0.64	0.35			86.24		56.45	3.47
6	Хлеб ржаной	40	3.41	1.33	17.01	103.6								0.48
Итого за Ужин			20.37	20.85	86.24	599.48		14.62	22.95	1.72	220.47		478.99	
2 ужин														
386	Йогурт питьевой	200	8.2	3	11.8	111.24	0.08	1.4	40		240	180	28	0.2
11	Булочка с маком	50	3.66	3.24	28.2	156.14								
Итого за 2 ужин			4.96	5.43	22	151.52		1.4	40		240.64		28.14	
Итого за день			101.9	106.1	434.4	3014.4		101.95	252.3	1.94	51	1527.23	39	34.13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
Рацион: Веселый бор 12л.и ст./14дн

День: среда
Неделя: 1
Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174.02	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/10	6	10.85	42.95	294	0.04	0.14	6.59		15.71	18.9	4.37	0.08
223.01	Запеканка из творога со сгущенным молоком 100/20	100/20	29.46	37.4	79.36	288		0.34		0.18		8.68		0.9
379.1	Кофейный напиток с молоком*	200	30	2.9	13.4	91	0.04	1.3			125.78	90	14	0.13
6	Хлеб ржаной	30	2.56	1	12.76	77.7								0.36
5	Хлеб пшеничный	50	7.7	0.98	50.07	231	0.4	0.22			53.9		35.28	2.17
Итого за Завтрак			20.77	20.60	86.01	615.1				0.18	440.91		60.15	
2-ой завтрак														
389	Сок фруктовый	200	5	5.1	21.1	149.9	0.06	20			14	64	24	1
Итого за 2-ой завтрак			5	5.1	21.1	149.9	0.06	20			14	64	24	1
Обед.														
71	Помидоры свежие порционные	110	1.21	0.22	4.18	24.2		19			10	18	14	1
101	Суп картофельный с пшеном и сметаной	270/10	8.3	16.46	45.06	379.57	0.26	28.79			1617.51	195.1	79.41	3.09
287	Голубцы с мясом (свинина) и рисом	200	31.04	26	50.91	565.64	0.12	27.11	55.4		104.91	248.64		
326	Соус молочный	50	1.58	3.98	5.33	62.85	0.08	0.3	21.6		49.43	38.18	7.05	0.15
388.09	Компот из ягод (заморозка)*	200	0.3	0.1	8.4	35.4		0.6	2	0.36	16	16.6	20.4	0.6
6	Хлеб ржаной	50	4.26	1.66	21.26	129.5								0.6
5	Хлеб пшеничный	70	10.78	1.38	70.09	323.4	0.56	0.3			75.46		49.4	3.03
Итого за Обед.			36.36	37.1	149.16	1052.16		19	79	0.36	10	18	158.66	7.47
Полдник														
385	Молоко кипяченое	200	5.8	5	9.6	107		2.74						0.22
699	Кулебяка с мясом и рисом	70	0.86	0.56	2.44	18.2	0.01		1.12		1.51	7.84	1.95	0.13
338	Фрукт свежий	1	0.8	0.8	19.6	94								4.4
Итого за Полдник			15.72	15.60	63.22	450.5	0.15				286.31		19.95	
Ужин														
43	Салат из овощей	110	1.19	6.63	4.16	81.29	0.08	26.15	32.56		27.69	62.84	16.96	1.29
279	Тефтели 2-й вариант /свин/	120	13.75	31.8	22.92	440.52	0.41	1.81	32		42.71	168.92	34.17	1.77
312	Пюре картофельное	200	4.13	6.4	27.33	183.05	0.19	24.27			49.35	115.47	37.07	1.33
352	Кисель "Витошка"	200			24	95	0.3	20	130	2.35				
5	Хлеб пшеничный	80	12.32	1.57	80.11	369.6	0.64	0.35			86.24		56.45	3.47
6	Хлеб ржаной	40	3.41	1.33	17.01	103.6								0.48
Итого за Ужин			19.9	21.13	86.54	599.26		20		2.35	214.47		146.57	
2 ужин														
386	Снежок	200	5.4	2	32.4	153.12	0.07	1.06	30		180	135	21	0.16
438	Булочка с корицей	50	3.79	3.09	25.5	147.17								
Итого за 2 ужин			5.09	5.64	21.7	149.88			30		180		21	
Итого за день			102.80	105.12	427.68	3016.80		155.48	311.27	2.89	10	1170.17	14	25.36

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
Рацион: Веселый бор 12л.и ст./14дн

День: четверг
Неделя: 1
Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174.01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	200/10	9.05	13.62	48.53	354.11								1.09
210	Омлет натуральный	100	15.36	27.33	2.91	318.62	0.17	0.33			108.77	238.29	17	2.84
16.1	Чай с молоком*	200	1.4	1.4	11.2	63	0.04	1.33	10		126.6	92.8	15.4	0.41
5	Хлеб пшеничный	50	7.7	0.98	50.07	231	0.4	0.22			53.9		35.28	2.17
6	Хлеб ржаной	30	2.56	1	12.76	77.7								0.36
Итого за Завтрак			20.03	20.76	84.47	607.07	0.78				437.38		69.12	
2-ой завтрак														
389	Сок фруктовый	200	5	5.1	21.1	149.9	0.06	20			14	64	24	1
Итого за 2-ой завтрак			5	5.1	21.1	149.9	0.06	20			14	64	24	1
Обед.														
71	Огурец свежий порционный	110	0.77	0.11	2.09	13.2	0.11	11		0.22	25.3	46.2	15.4	0.66
99	Суп из овощей со сметаной	270/10	1.69	5.37	9.85	102.59	0.06	11.19			37.53	530.65	22.35	0.84
637	Азу по-татарски (свинина)	200	11.02	5.99	3.13	112.42		1			20	131	21	2
348.01	Компот из изюма*	200	0.4	0.1	18.4	122.2					16		8	
6	Хлеб ржаной	50	4.26	1.66	21.26	129.5								0.6
5	Хлеб пшеничный	70	10.78	1.38	70.09	323.4	0.56	0.3			75.46		49.4	3.03
Итого за Обед.			34.90	36.67	147.56	1055.87		22.49		0.22	36	157	89.55	3
Полдник														
352.04	Напиток "Витошка Лайт"	200			16	65	0.4	21.4	152.35	3.82				
11	Булочка с маком	70	5.12	4.54	39.48	218.6								
338	Фрукт свежий	1	0.8	0.8	19.6	94								4.4
Итого за Полдник			14.92	15.54	65.08	456.6				3.82	32.9		18.2	
Ужин														
18	Салат из свежей капусты с огурцом	110	1.1	4.4	9.35	104.5	0.02	37.73		0.03	41.58	11.9	4.05	0.33
255	Печень по-строгановски	55/55	14.61	12.36	3.89	203.5		1.1	29.68			28.08		0.09
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	8.73	9.27	48.75	313.13						50.09		
376.1	Чай с сахаром*	200			9	35		0.03				2.8	1.4	0.28
5	Хлеб пшеничный	80	12.32	1.57	80.11	369.6	0.64	0.35			86.24		56.45	3.47
6	Хлеб ржаной	40	3.41	1.33	17.01	103.6								0.48
Итого за Ужин			20.78	21.12	84.78	605.79		39.21	29.68	0.03	171.79		65.61	
2 ужин														
13,036	Ряженка	200	6.44	5.56	8.89	111.11	0.09	1.56	44.44		266.67	200	31.11	0.22
1	Манник	70	4.48	5.6	35.14	210	0.07	0.07	9.17	0.35	25.06	24.08	4.76	0.56
Итого за 2 ужин			4.92	5.16	21.03	150.11	0.16	1.63	53.61	0.35	291.73	224.08	35.87	0.78
Итого за день			100.55	104.35	424.02	3025.34		126.61	245.64	4.42	36	1288.89	29	22.83

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
Рацион: Веселый бор 12л.и ст./14дн

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175.01	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом	270/10	10.04	18.45	55.27	429.19				0.15	11	50	28	0.33
15	Сыр (порциями)	20	4.46	4.49		59.17	0.04	0.14	35.44		168.75	101.25	9.29	0.14
382.1	Какао с молоком*	200	4.08	3.54	11.8	118.6								1.1
5	Хлеб пшеничный	50	7.7	0.98	50.07	231	0.4	0.22			53.9		35.28	2.17
6	Хлеб ржаной	30	2.56	1	12.76	77.7								0.36
Итого за Завтрак			20.57	20.57	86.2	611.37	0.48			0.15	343.4	78	62.66	1
2-ой завтрак														
389	Сок фруктовый	200	5	5.1	21.1	149.9	0.06	20			14	64	24	1
Итого за 2-ой завтрак			5	5.1	21.1	149.9	0.06	20			14	64	24	1
Обед.														
71	Помидоры свежие порционные	110	1.21	0.22	4.18	24.2		19			10	18	14	1
102	Суп картофельный с рыбой	270	4.75	7.77	57.13	186.63		1.94				76.14		1.75
6	Бедро куриное запечённое	110	18.7	17.78	16.06	265.72	0.07	2	70.14		14	96.58	19	1.17
	Булгур с овощами	200	9.2	5.2	46.27	268.67	0.07				28	0.13	114.67	1.73
349.1	Компот из смеси сухофруктов*	200	0.5		20	83		1.49		0.03	2.26	1.56	1.27	0.31
6	Хлеб ржаной	50	4.26	1.66	21.26	129.5								0.6
5	Хлеб пшеничный	70	10.78	1.38	70.09	323.4	0.56	0.3			75.46		49.4	3.03
Итого за Обед.			37.6	36.23	148.21	1068.30		21		0.03	24	18	202.66	3
Полдник														
16.1	Чай с молоком*	200	1.4	1.4	11.2	63	0.04	1.33	10		126.6	92.8	15.4	0.41
406.04	Гребешок с повидлом	70	3.08	4.7	16.76	121.68				0.05		1.78		0.38
338	Фрукт свежий	1	0.8	0.8	19.6	94								4.4
Итого за Полдник			15.35	16.0	68.14	458.54			10	0.05	161.36		34.9	
Ужин														
20	Салат из свежих огурцов	110	1.16	9.26	3.63	102.58	0.13	22.46			40.17	72.11	31.13	1.23
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	110	12.98	33.55	13.31	408.1					86		18	0.88
326	Соус красный основной	20	0.16	0.32	1.28	9.07		1.07		0.01	6.67	1.13	0.97	0.11
3.04	-Каша гречневая вязкая	200	6.11	5.4	26.71	180				0.99		367.11		8.28
376.1	Чай с сахаром*	200			9	35		0.03				2.8	1.4	0.28
5	Хлеб пшеничный	80	12.32	1.57	80.11	369.6	0.64	0.35			86.24		56.45	3.47
6	Хлеб ржаной	40	3.41	1.33	17.01	103.6								0.48
Итого за Ужин			20.42	21.17	85.19	598.79				1	199.06	237	346.59	2
2 ужин														
386	Кефир	200	5.8	5	8	100	0.09	1.56	44.44		266.67	200	31.11	0.22
	Печенье весовое	30	2.25	2.94	23.01	126.68								
Итого за 2 ужин			5.05	5.94	21.01	151.68		1.56			266.67		31.11	
Итого за день			104.01	104.97	429.89	3038.58		76.63	160.02	1.23	121	1127.39	79	33.83

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Веселый бор 12л.и ст./14дн

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223	Запеканка из творога	100	15.78	10.44	16.68	232.3					129	184	21	1
335	Соус фруктовый	20	0.02	0.02	3.4	13.86		0.18			1.76	0.96	0.18	0.02
120	Суп молочный с макаронными изделиями	270	5.94	5.18	19.44	162		0.86	35.64			147.85		0.76
376.1	Чай с сахаром*	200			9	35		0.03				2.8	1.4	0.28
6	Хлеб ржаной	30	2.56	1	12.76	77.7								0.36
5	Хлеб пшеничный	50	7.7	0.98	50.07	231	0.4	0.22			53.9		35.28	2.17
Итого за Завтрак			20	21.15	87.20	600.77			35.64		129	184	67.14	3.59
2-ой завтрак														
389	Сок фруктовый	200	5	5.1	21.1	149.9	0.06	20			14	64	24	1
Итого за 2-ой завтрак			5	5.1	21.1	149.9	0.06	20			14	64	24	1
Обед.														
71	Огурец свежий порционный	110	0.77	0.11	2.09	13.2	0.11	11		0.22	25.3	46.2	15.4	0.66
113	Суп-лапша домашняя с курой	270	3.23	3.34	29.22	207.59	0.1	19.93		0.23	16.04	66.11	27.12	1.04
6.7	Рыба (горбуша), запеченная в молочном соусе(с/г)	110	11.55	2.86	5.28	93.5	0.11	0.22	5.83		76.12	175.32	28.58	0.55
205	Рис с овощами	200	5.07	9.52	52.8	316.79	0.11	3.63			25.88	67.87		
54.09	Компот из клубники	200	0.2	1	7.4	39		16	30		4	1.6	5.2	0.26
5	Хлеб пшеничный	70	10.78	1.38	70.09	323.4	0.56	0.3			75.46		49.4	3.03
6	Хлеб ржаной	50	4.26	1.66	21.26	129.5								0.6
Итого за Обед.			35.32	37.23	153.99	1074.38		51.08	35.83	0.45	233.4		128.1	
Полдник														
385	Молоко кипяченое	200	5.8	5	9.6	107		2.74						0.22
413.01	Пицца школьная с картофелем	70	6.92	11.4	19.82	209.3	0.09	0.13	24.02		68.8	89.62	18.15	89.62
338	Фрукт свежий	1	0.8	0.8	19.6	94								4.4
Итого за Полдник			15.70	16.0	64.25	449.2	0.23				353.6		36.15	
Ужин														
18	Салат из свежей капусты с огурцом	110	1.1	4.4	9.35	104.5	0.02	37.73		0.03	41.58	11.9	4.05	0.33
259	Жаркое по-домашнему из свинины	200	14.06	33.72	18.96	437.72				0.31	11	108.61	28	1.79
388.1	Напиток из плодов шиповника*	200	0.6	0.2	15.2	65.3		0.6	2	0.36	16	16.6	20.4	0.6
6	Хлеб ржаной	40	3.41	1.33	17.01	103.6								0.48
5	Хлеб пшеничный	80	12.32	1.57	80.11	369.6	0.64	0.35			86.24		56.45	3.47
Итого за Ужин			19.88	20.50	87.17	624.82		76.6	2	0.7	175.16	238	126.68	4
2 ужин														
386	Йогурт питьевой	200	8.2	3	11.8	111.24	0.08	1.4	40		240	180	28	0.2
	Пряник	40	2.24	2	30.52	152.8								
Итого за 2 ужин			5.44	5	21.32	153.04		1.4	40		240		28	
Итого за день			101.63	105.00	435.03	3052.11	2.74	173.24		1.15	1254.22	979.44	49	5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Веселый бор 12л.и ст./14дн

День: воскресенье

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173.04	Каша молочная Геркулес с маслом_	200/10	9.62	15.15	43.47	350								
210	Омлет натуральный	100	15.36	27.33	2.91	318.62	0.17	0.33			108.77	238.29	17	2.84
379.1	Кофейный напиток с молоком*	200	30	2.9	13.4	91	0.04	1.3			125.78	90	14	0.13
5	Хлеб пшеничный	50	7.7	0.98	50.07	231	0.4	0.22			53.9		35.28	2.17
6	Хлеб ржаной	30	2.56	1	12.76	77.7								0.36
Итого за Завтрак			21.15	21.03	85.99	598.40	0.61	1.85			296.84		68.41	
2-ой завтрак														
389	Сок фруктовый	200	5	5.1	21.1	149.9	0.06	20			14	64	24	1
Итого за 2-ой завтрак			5	5.1	21.1	149.9	0.06	20			14	64	24	1
Обед.														
71	Помидоры свежие порционные	110	1.21	0.22	4.18	24.2		19			10	18	14	1
25.2	Суп-пюре из картофеля	270	3.78	5.53	20.79	148.5		21			133	90	39	2
371	Гренки	20	1.32	0.12	8.72	41.36								
265	Плов со свининой	200	15.71	16.09	24.8	306.66	0.09	1.23			13.54	190.61	18.04	1.51
352.04	Напиток "Витошка Лайт"	200			16	65	0.4	21.4	152.35	3.82				
6	Хлеб ржаной	50	4.26	1.66	21.26	129.5								0.6
5	Хлеб пшеничный	70	10.78	1.38	70.09	323.4	0.56	0.3			75.46		49.4	3.03
Итого за Обед.			35.49	36	150.83	1057.67		40	152.35	3.82	143	108	69.84	5.14
Полдник														
16.1	Чай с молоком*	200	1.4	1.4	11.2	63	0.04	1.33	10		126.6	92.8	15.4	0.41
410.02	Ватрушка с творогом	70	8.61	5.11	27.23	188.51			31.71			84.21		0.84
338	Фрукт свежий	1	0.8	0.8	19.6	94								4.4
Итого за Полдник			15.62	15.87	63.37	464.80			41.71		205.99		53.56	
Ужин														
23	Салат из свежих помидоров	110	1.98	11.19	6.35	133.51	0.08	40.57			61.35	45.07	35.51	1.62
54.04	Паста болоньезе с курицей_	200	19.7	8.6	38.7	312.3	0.02	3.67		0.07	5	21.36	14	0.31
376.1	Чай с сахаром*	200			9	35		0.03				2.8	1.4	0.28
5	Хлеб пшеничный	80	12.32	1.57	80.11	369.6	0.64	0.35			86.24		56.45	3.47
6	Хлеб ржаной	40	3.41	1.33	17.01	103.6								0.48
Итого за Ужин			20.14	20.98	85.88	599.59				0.07	167.49	161	100.44	1
2 ужин														
386	Снежок	200	5.4	2	32.4	153.12	0.07	1.06	30		180	135	21	0.16
1	Манник	70	4.48	5.6	35.14	210	0.07	0.07	9.17	0.35	25.06	24.08	4.76	0.56
Итого за 2 ужин			4.98	5.6	22.54	153.12	0.14	1.13	39.17	0.35	205.06	159.08	25.76	0.72
Итого за день			102.4	104.5	429.7	3023.5		40	233.23	4.24	148	988.22	67	24.17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Веселый бор 12л.и ст./14дн

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15	Сыр (порциями)	25	5.57	5.62		73.97	0.05	0.17	44.3		210.94	126.57	11.62	0.17
174.02	Каша вязкая молочная из риса с маслом	270/10	8	14.47	57.27	392	0.05	0.19	8.79		20.95	25.2	5.83	0.11
382.1	Какао с молоком*	200	4.08	3.54	11.8	118.6								1.1
5	Хлеб пшеничный	50	7.7	0.98	50.07	231	0.4	0.22			53.9		35.28	2.17
6	Хлеб ржаной	30	2.56	1	12.76	77.7								0.36
Итого за Завтрак			20.76	21.03	84.3	614.72					403.91		54.17	
2-ой завтрак														
389	Сок фруктовый	200	5	5.1	21.1	149.9	0.06	20			14	64	24	1
Итого за 2-ой завтрак			5	5.1	21.1	149.9	0.06	20			14	64	24	1
Обед.														
71	Огурец свежий порционный	110	0.77	0.11	2.09	13.2	0.11	11		0.22	25.3	46.2	15.4	0.66
82.02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	270/10	2.74	7.75	30.7	203.18	0.02	16.97			56.47	62.01	29.66	1.4
260	Гуляш свинина	55/55	13.3	35.17	3.62	385.45	1	3		0.07	8	7.24	21	0.12
3.04	-Каша гречневая вязкая	200	6.11	5.4	26.71	180				0.99		367.11		8.28
349.1	Компот из смеси сухофруктов*	200	0.5		20	83		1.49		0.03	2.26	1.56	1.27	0.31
6	Хлеб ржаной	50	4.26	1.66	21.26	129.5								0.6
5	Хлеб пшеничный	70	10.78	1.38	70.09	323.4	0.56	0.3			75.46		49.4	3.03
Итого за Обед.			35.28	35.89	148.13	1017.17	1	31		1.31	199.69	201	346.61	1
Полдник														
385	Молоко кипяченое	200	5.8	5	9.6	107		2.74						0.22
412	Пицца с сыром Школьная	70	8.51	9.21	26.94	225.96	0.14	0.34	8.26	0.03	16.16	52.36	17.39	0.9
338	Фрукт свежий	1	0.8	0.8	19.6	94								4.4
Итого за Полдник			15.77	15.30	63.61	452.00	0.28			0.03	300.96		35.39	
Ужин														
75	Свекла отварная	110	1.6	6.66	9.13	102.08	0.06	7.32			39.05	44.72	22.77	1.49
279.02	Тефтели 2-й вариант /свин/ б/с	110	6.97	16.13	11.62	223.01	0.35	1.69	29.7		39.64	156.77	31.72	1.61
128.01	Картофельное пюре с морковью	200	3.76	5.47	22.8	162.67	0.16	10.96	63.64		58.67	110.76	26.6	1.36
376.1	Чай с сахаром*	200			9	35		0.03				2.8	1.4	0.28
6	Хлеб ржаной	40	3.41	1.33	17.01	103.6								0.48
5	Хлеб пшеничный	80	12.32	1.57	80.11	369.6	0.64	0.35			86.24		56.45	3.47
Итого за Ужин			20.19	22.03	83.60	624.40			93.34		232.08		140.86	
2 ужин														
13,036	Ряженка	200	6.44	5.56	8.89	111.11	0.09	1.56	44.44		266.67	200	31.11	0.22
424	Булочка домашняя	50	3.67	3.25	28.2	156.15								
Итого за 2 ужин			5.01	5.11	21.80	151.56		1.56			267.32		31.26	
Итого за день			102.01	104.46	422.51	3009.75	3.46	97.09	199.13	1.34	8	1267.3	21	33.74

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
Рацион: Веселый бор 12л.и ст./14дн

День: вторник
Неделя: 2
Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
209	Яйца вареные	40	5.08	4.6	0.28	63	0.04		100		22	76.8		
18	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)	270/10	7.11	8.23	34.39	239.51	0.11			0.56	159.15	207.44	139.27	1.29
16.1	Чай с молоком*	200	1.4	1.4	11.2	63	0.04	1.33	10		126.6	92.8	15.4	0.41
6	Хлеб ржаной	30	2.56	1	12.76	77.7								0.36
5	Хлеб пшеничный	50	7.7	0.98	50.07	231	0.4	0.22			53.9		35.28	2.17
Итого за Завтрак			19.89	20.03	85.7	599.51			110	0.56	368.01		191.39	
2-ой завтрак														
389	Сок фруктовый	200	5	5.1	21.1	149.9	0.06	20			14	64	24	1
Итого за 2-ой завтрак			5	5.1	21.1	149.9	0.06	20			14	64	24	1
Обед.														
71	Помидоры свежие порционные	110	1.21	0.22	4.18	24.2		19			10	18	14	1
102.02	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	270	8.55	14	102.83	335.92		3.42				137.04		3.19
255	Печень по-строгановски	55/55	14.61	12.36	3.89	203.5		1.1	29.68			28.08		0.09
205	Макароны отварные с овощами	200	6.89	7.99	38.03	251.2	0.09	3.61			25.89	67.84		
348.01	Компот из изюма*	200	0.4	0.1	18.4	122.2					16		8	
6	Хлеб ржаной	50	4.26	1.66	21.26	129.5								0.6
5	Хлеб пшеничный	70	10.78	1.38	70.09	323.4	0.56	0.3			75.46		49.4	3.03
Итого за Обед.			36.5	36.63	155.62	1062.89		19			26	44	108.98	2
Полдник														
376.1	Чай с сахаром*	200			9	35		0.03				2.8	1.4	0.28
	Конфеты помадные	40	0.92	1.88	33.2	148								
425	Булочка дорожная	50	0.04	0.07	0.21	1.61					0.1	0.32	0.13	0.01
338	Фрукт свежий	1	0.8	0.8	19.6	94								4.4
Итого за Полдник			14.86	16.03	63.79	449.31					32.1		19.53	
Ужин														
20	Салат из свежих огурцов	110	1.16	9.26	3.63	102.58	0.13	22.46			40.17	72.11	31.13	1.23
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	110	12.98	33.55	13.31	408.1					86		18	0.88
205	Рис с овощами	200	5.07	9.52	52.8	316.79	0.11	3.63			25.88	67.87		
352.04	Напиток "Витошка Лайт"	200			16	65	0.4	21.4	152.35	3.82				
6	Хлеб ржаной	40	3.41	1.33	17.01	103.6								0.48
5	Хлеб пшеничный	80	12.32	1.57	80.11	369.6	0.64	0.35			86.24		56.45	3.47
Итого за Ужин			21.14	20.86	88.79	606.58			152.35	3.82	193.66	237	97.86	2
2 ужин														
386	Кефир	200	5.8	5	8	100	0.09	1.56	44.44		266.67	200	31.11	0.22
	Вафли Артек	50	2.16	0.1	0.3	245								
Итого за 2 ужин			4.96	5.1	21.3	155		1.56			266.67		31.11	
Итого за день			102.39	103.75	436.27	3023.19		99.41	336.47	4.38	112	1017.1	40	23.11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
Рацион: Веселый бор 12л.и ст./14дн

День: среда
Неделя: 2
Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
13.05	Запеканка из творога с морковью	200	27.2	23.6	25.4	422	0.11	1.27	56.51		165.8	214.36		
2	Молоко сгущенное	40	2.88	12	22.4	196		0.4	16.8	0.08		87.6		0.08
15	Сыр (порциями)	30	6.69	6.74		88.76	0.06	0.21	53.16		253.13	151.88	13.94	0.21
379.1	Кофейный напиток с молоком*	200	30	2.9	13.4	91	0.04	1.3			125.78	90	14	0.13
6	Хлеб ржаной	30	2.56	1	12.76	77.7								0.36
5	Хлеб пшеничный	50	7.7	0.98	50.07	231	0.4	0.22			53.9		35.28	2.17
Итого за Завтрак			20.46	20.62	85.00	605.12			126.47	0.08	727.77		78.26	
2-ой завтрак														
389	Сок фруктовый	200	5	5.1	21.1	149.9	0.06	20			14	64	24	1
Итого за 2-ой завтрак			5	5.1	21.1	149.9	0.06	20			14	64	24	1
Обед.														
71	Огурец свежий порционный	110	0.77	0.11	2.09	13.2	0.11	11		0.22	25.3	46.2	15.4	0.66
96.02	Рассольник ленинградский на курином бульоне	270/10	4.68	4.32	40.15	183.46	0.08	7.03			24.46	47.48	20.28	0.75
235	Суфле из отварной рыбы (минтай)_	110	16.28	4.73	3.74	121.85	0.07	2.05	60.42		71.97	194.4	22.36	0.91
143	Рагу из овощей	200	2.31	14.15	11.07	182.56	0.07	16.12	59.19		47.79	57.84	18.01	0.51
388.1	Напиток из плодов шиповника*	200	0.6	0.2	15.2	65.3		0.6	2	0.36	16	16.6	20.4	0.6
6	Хлеб ржаной	50	4.26	1.66	21.26	129.5								0.6
5	Хлеб пшеничный	70	10.78	1.38	70.09	323.4	0.56	0.3			75.46		49.4	3.03
Итого за Обед.			35.59	35.85	149.6	1100.94		37.1	121.61	0.58	271.58		148.25	
Полдник														
16.1	Чай с молоком*	200	1.4	1.4	11.2	63	0.04	1.33	10		126.6	92.8	15.4	0.41
413.01	Пицца школьная с картофелем	70	6.92	11.4	19.82	209.3	0.09	0.13	24.02		68.8	89.62	18.15	89.62
338	Фрукт свежий	1	0.8	0.8	19.6	94								4.4
Итого за Полдник			15.53	16.0	65.81	458.5			34.02		227.4		51.55	
Ужин														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	110	1.07	6.69	4.02	77.77	0.03	10.37			29.9	33.11	18.15	0.85
6	Бедро куриное запечённое	110	18.7	17.78	16.06	265.72	0.07	2	70.14		14	96.58	19	1.17
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	8.73	9.27	48.75	313.13						50.09		
376.1	Чай с сахаром*	200			9	35		0.03				2.8	1.4	0.28
5	Хлеб пшеничный	80	12.32	1.57	80.11	369.6	0.64	0.35			86.24		56.45	3.47
6	Хлеб ржаной	40	3.41	1.33	17.01	103.6								0.48
Итого за Ужин			20.25	21.38	89.71	599.43		2	70.14		176.8		82.06	2
2 ужин														
386	Йогурт питьевой	200	8.2	3	11.8	111.24	0.08	1.4	40		240	180	28	0.2
438	Булочка с корицей	50	3.79	3.09	25.5	147.17								
Итого за 2 ужин			4.99	5.09	21.5	151.28		1.4	40		240		28	
Итого за день			101.82	104.08	432.75	3065.12		97.74	392.24	0.66	14	1515.36	19	111.89

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)
Рацион: Веселый бор 12л.и ст./14дн

День: четверг
Неделя: 2
Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175.01	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом	200/10	7.53	13.84	41.45	321.89				0.11	8	37.5	21	0.25
210	Омлет натуральный	100	15.36	27.33	2.91	318.62	0.17	0.33			108.77	238.29	17	2.84
376.1	Чай с сахаром*	200			9	35		0.03				2.8	1.4	0.28
5	Хлеб пшеничный	50	7.7	0.98	50.07	231	0.4	0.22			53.9		35.28	2.17
6	Хлеб ржаной	30	2.56	1	12.76	77.7								0.36
Итого за Завтрак			20.06	21.21	85.68	624.31	0.58			0.11	171	58	67.61	1
2-ой завтрак														
389	Сок фруктовый	200	5	5.1	21.1	149.9	0.06	20			14	64	24	1
Итого за 2-ой завтрак			5	5.1	21.1	149.9	0.06	20			14	64	24	1
Обед.														
71	Помидоры свежие порционные	110	1.21	0.22	4.18	24.2		19			10	18	14	1
477	Суп-пюре из разных овощей	270	3.64	4.86	12.82	109.35	0.13	20.52		0.13	13.71	38.97	19.16	1.62
371	Гренки	20	1.32	0.12	8.72	41.36								
265	Плов со свининой	200	15.71	16.09	24.8	306.66	0.09	1.23			13.54	190.61	18.04	1.51
352.04	Напиток "Витошка Лайт"	200			16	65	0.4	21.4	152.35	3.82				
6	Хлеб ржаной	50	4.26	1.66	21.26	129.5								0.6
5	Хлеб пшеничный	70	10.78	1.38	70.09	323.4	0.56	0.3			75.46		49.4	3.03
Итого за Обед.			35.82	36.09	150.36	1036.10		19	152.35	3.95	10	18	89	6.76
Полдник														
385	Молоко кипяченое	200	5.8	5	9.6	107		2.74						0.22
406.04	Гребешок с повидлом	70	3.08	4.7	16.76	121.68				0.05		1.78		0.38
338	Фрукт свежий	1	0.8	0.8	19.6	94								4.4
Итого за Полдник			14.85	15.6	66.54	452.54	0.16			0.05	287.56		19.5	
Ужин														
18	Салат из свежей капусты с огурцом	110	1.1	4.4	9.35	104.5	0.02	37.73		0.03	41.58	11.9	4.05	0.33
6.9	Запеканка картофельная, фаршированная мясом кур с овощами	220	15.18	12.98	31.24	314.6	0.22	16.5	17.6		36.74	249.16		
377.1	Чай с лимоном*	200/5	0.1		9.2	37		2.83			14.2	4.4	2.4	0.36
5	Хлеб пшеничный	80	12.32	1.57	80.11	369.6	0.64	0.35			86.24		56.45	3.47
6	Хлеб ржаной	40	3.41	1.33	17.01	103.6								0.48
Итого за Ужин			19.79	20.28	86.69	624.2		57.41	17.6	0.03	187.24		64.82	
2 ужин														
386	Снежок	200	5.4	2	32.4	153.12	0.07	1.06	30		180	135	21	0.16
1	Манник	50	3.2	4	25.1	150	0.05	0.05	6.55	0.25	17.9	17.2	3.4	0.4
Итого за 2 ужин			5.6	5	21.6	153.12	0.12	1.11	36.55	0.25	197.9	152.2	24.4	0.56
Итого за день			101.12	103.30	431.93	3040.21		146.88	206.5	4.39	18	991.61	35	23.86

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Веселый бор 12л.и ст./14дн

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173.01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	270/10	10	15.65	49.41	380								
15	Сыр (порциями)	20	4.46	4.49		59.17	0.04	0.14	35.44		168.75	101.25	9.29	0.14
382.1	Какао с молоком*	200	4.08	3.54	11.8	118.6								1.1
5	Хлеб пшеничный	50	7.7	0.98	50.07	231	0.4	0.22			53.9		35.28	2.17
6	Хлеб ржаной	30	2.56	1	12.76	77.7								0.36
Итого за Завтрак			19.8	21.05	85.60	611.78	0.47				340.77		46.01	
2-ой завтрак														
389	Сок фруктовый	200	5	5.1	21.1	149.9	0.06	20			14	64	24	1
Итого за 2-ой завтрак			5	5.1	21.1	149.9	0.06	20			14	64	24	1
Обед.														
71	Огурец свежий порционный	110	0.77	0.11	2.09	13.2	0.11	11		0.22	25.3	46.2	15.4	0.66
113	Суп-лапша домашняя с курой	270	3.23	3.34	29.22	207.59	0.1	19.93		0.23	16.04	66.11	27.12	1.04
637	Азу по-татарски (свинина)	200	11.02	5.99	3.13	112.42		1			20	131	21	2
349.1	Компот из смеси сухофруктов*	200	0.5		20	83		1.49		0.03	2.26	1.56	1.27	0.31
6	Хлеб ржаной	50	4.26	1.66	21.26	129.5								0.6
5	Хлеб пшеничный	70	10.78	1.38	70.09	323.4	0.56	0.3			75.46		49.4	3.03
Итого за Обед.			35.04	36.01	148.09	1039.15		32.72		0.48	20	131	95.59	2
Полдник														
54.09	Компот из клубники	200	0.2	1	7.4	39		16	30		4	1.6	5.2	0.26
425	Булочка дорожная	70	0.06	0.1	0.29	2.25					0.14	0.45	0.18	0.01
338	Фрукт свежий	1	0.8	0.8	19.6	94								4.4
Итого за Полдник			15.30	16.9	66.00	452.20		36	30		36.14		23.38	
Ужин														
23	Салат из свежих помидоров	110	1.98	11.19	6.35	133.51	0.08	40.57			61.35	45.07	35.51	1.62
	Каша Царская с курой	220	66.44	41.55	22.19	324.85		5						5.58
376.1	Чай с сахаром*	200			9	35		0.03				2.8	1.4	0.28
5	Хлеб пшеничный	80	12.32	1.57	80.11	369.6	0.64	0.35			86.24		56.45	3.47
6	Хлеб ржаной	40	3.41	1.33	17.01	103.6								0.48
Итого за Ужин			21.50	20.24	86.53	622.84		5			246.71		230.66	
2 ужин														
13,036	Ряженка	200	6.44	5.56	8.89	111.11	0.09	1.56	44.44		266.67	200	31.11	0.22
11	Булочка с маком	50	3.66	3.24	28.2	156.14								
Итого за 2 ужин			5.1	5.9	21.71	151.39		1.56			267.31		31.25	
Итого за день			101.77	105.20	429.03	3027.26		132.11	109.88	0.48	20	529.04	21	26.73

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)
Рацион: Веселый бор 12л.и ст./14дн

День: суббота
Неделя: 2
Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4.4	3.84	14.4	120		0.64	26.4			109.52		0.56
223.02	Запеканка из творога с повидлом 100/20	100/20	29.46	37.4	79.36	288		0.34		0.18		8.68		0.9
379.1	Кофейный напиток с молоком*	200	30	2.9	13.4	91	0.04	1.3			125.78	90	14	0.13
5	Хлеб пшеничный	50	7.7	0.98	50.07	231	0.4	0.22			53.9		35.28	2.17
6	Хлеб ржаной	30	2.56	1	12.76	77.7								0.36
Итого за Завтрак			20.42	20.34	86.32	613.0	0.66			0.18	555.6		77.14	
2-ой завтрак														
389	Сок фруктовый	200	5	5.1	21.1	149.9	0.06	20			14	64	24	1
Итого за 2-ой завтрак			5	5.1	21.1	149.9	0.06	20			14	64	24	1
Обед.														
71	Помидоры свежие порционные	110	1.21	0.22	4.18	24.2		19			10	18	14	1
88	Щи из свежей капусты с картофелем и курой	270/10	5.65	3.66	16	102.66	0.02	5.58		0.06	6.55	21.34	9	0.3
260	Гуляш свинина	55/55	13.3	35.17	3.62	385.45	1	3		0.07	8	7.24	21	0.12
305	Рис припущенный	200	5.76	7.61	83.84	409.35	0.08			0.33	6.72	126	42	0.87
388.1	Напиток из плодов шиповника*	200	0.6	0.2	15.2	65.3		0.6	2	0.36	16	16.6	20.4	0.6
6	Хлеб ржаной	50	4.26	1.66	21.26	129.5								0.6
5	Хлеб пшеничный	70	10.78	1.38	70.09	323.4	0.56	0.3			75.46		49.4	3.03
Итого за Обед.			36.14	36.2	158.22	1026.65	1	22	2	0.82	18	219	125.32	5.52
Полдник														
16.1	Чай с молоком*	200	1.4	1.4	11.2	63	0.04	1.33	10		126.6	92.8	15.4	0.41
406.03	Пирожок с рисом и яйцом	70	5.88	2.66	16.94	114.8	0.06	0.05	4.67		9.99	51.99	14.75	0.66
338	Фрукт свежий	1	0.8	0.8	19.6	94								4.4
Итого за Полдник			15.46	15.43	65.38	454.2			14.67		168.59		48.15	
Ужин														
18	Салат из свежей капусты с помидором	110	3.44	4.27	10.76	96.69	0.02	2.83		0.03	8.22	11.9	4.05	0.19
274	Зразы рубленые из свинины	110	10.1	27.35	10.32	326.24	0.12	1.23	22.95		36.98	114.11	16.59	0.66
312	Пюре картофельное	200	4.13	6.4	27.33	183.05	0.19	24.27			49.35	115.47	37.07	1.33
352.04	Напиток "Витошка Лайт"	200			16	65	0.4	21.4	152.35	3.82				
5	Хлеб пшеничный	80	12.32	1.57	80.11	369.6	0.64	0.35			86.24		56.45	3.47
6	Хлеб ржаной	40	3.41	1.33	17.01	103.6								0.48
Итого за Ужин			20.4	21.00	86.62	616.79			175.3	3.85	189.27		116.08	
2 ужин														
386	Кефир	200	5.8	5	8	100	0.09	1.56	44.44		266.67	200	31.11	0.22
424	Булочка домашняя	50	3.67	3.25	28.2	156.15								
Итого за 2 ужин			5.17	5.25	21.2	150.15		1.56			267.32		31.26	
Итого за день			102.60	103.32	438.84	3010.73	1	103.24	262.81	4.85	18	1029.65	35	22.46

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: Веселый бор 12л.и ст./14дн

День: воскресенье

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
209	Яйца вареные	40	5.08	4.6	0.28	63	0.04		100		22	76.8		
173.04	Каша молочная Геркулес с маслом_	270/10	12.83	20.2	57.96	466.67								
16.1	Чай с молоком*	200	1.4	1.4	11.2	63	0.04	1.33	10		126.6	92.8	15.4	0.41
6	Хлеб ржаной	30	2.56	1	12.76	77.7								0.36
5	Хлеб пшеничный	50	7.7	0.98	50.07	231	0.4	0.22			53.9		35.28	2.17
Итого за Завтрак			21.21	20.41	90.31	626.23			110		211.57		53.04	
2-ой завтрак														
389	Сок фруктовый	200	5	5.1	21.1	149.9	0.06	20			14	64	24	1
Итого за 2-ой завтрак			5	5.1	21.1	149.9	0.06	20			14	64	24	1
Обед.														
71	Огурец свежий порционный	110	0.77	0.11	2.09	13.2	0.11	11		0.22	25.3	46.2	15.4	0.66
96.02	Рассольник ленинградский на курином бульоне	270/10	4.68	4.32	40.15	183.46	0.08	7.03			24.46	47.48	20.28	0.75
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	110	12.98	33.55	13.31	408.1					86		18	0.88
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	8.73	9.27	48.75	313.13						50.09		
326	Соус красный основной	20	0.16	0.32	1.28	9.07		1.07		0.01	6.67	1.13	0.97	0.11
348.01	Компот из изюма*	200	0.4	0.1	18.4	122.2					16		8	
6	Хлеб ржаной	50	4.26	1.66	21.26	129.5								0.6
5	Хлеб пшеничный	70	10.78	1.38	70.09	323.4	0.56	0.3			75.46		49.4	3.03
Итого за Обед.			34.66	36.69	159.12	1047.64		19.4		0.23	183.23	263	96.81	3
Полдник														
385	Молоко кипяченое	200	5.8	5	9.6	107		2.74						0.22
687	Расстегай с минтаем	80	10.13	8.64	34.61	255.45		0.31	5.41	0.32		81.13		0.39
338	Фрукт свежий	1	0.8	0.8	19.6	94								4.4
Итого за Полдник			15.93	15.64	64.21	462.45	0.15			0.32	308.15		31.53	
Ужин														
20	Салат из свежих огурцов	110	1.16	9.26	3.63	102.58	0.13	22.46			40.17	72.11	31.13	1.23
234	Биточки рыбные из горбуши(с/г)_	110	18.69	6.45	8.81	168.56		0.75	18.05			121.44		
	Ризотто	200	5.07	9.52	52.8	316.79	0.11	3.63			25.88	67.87		
377.1	Чай с лимоном*	200/5	0.1		9.2	37		2.83			14.2	4.4	2.4	0.36
5	Хлеб пшеничный	80	12.32	1.57	80.11	369.6	0.64	0.35			86.24		56.45	3.47
6	Хлеб ржаной	40	3.41	1.33	17.01	103.6								0.48
Итого за Ужин			19.89	20.79	85.40	615.61			18.05		198.93		91.9	
2 ужин														
386	Йогурт питьевой	200	8.2	3	11.8	111.24	0.08	1.4	40		240	180	28	0.2
	Печенье весовое	30	2.25	2.94	23.01	126.68								
Итого за 2 ужин			5.65	5.94	21.81	157.92		1.4	40		240		28	
Итого за день			102.34	104.57	441.95	3059.75		95.42	173.46	0.55	102	905.45	26	20.72
Среднее за период			102.16	104.48	431.97	3037.65	3.15	14		2.64	1358.58	194	446.5	3
Итого за период			1430.25	1462.76	6047.61	42527.14	44.1	195	4	36.98	19020.05	2715	6251.05	41

Составил _____ Зам. гл. буха 2

М.П.

Утвердил _____