

Мено и пищевая ценность примерного двухдневного меню

Удобрено:  
Директор школы  
Р.Х. Битяга

День	поселенец	№ п/п	Принес пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витаминизация (мг)										Стоимость питания
					Б	Ж	У	Б1	С	А		Ca	P	Mn	Fe							
Завтрак	1	3	Бутерброд с сыром	30,2	10	6	29	214	0,1	0,14	42	218	120	0,12	0,134	10						
		33	Котлеты рубленые из птицы	60	10	11	8	171	0,05	0	30,4	38	121,66	22,8	1,06	25,4						
		248	Суп с томатным отваром	150	6	5	36	212	0,09	0	24	11,15	46,26	8,18	0,83	2,7						
		46	Чай с сахаром	20	0,3	1,4	1,9	22	0,005	0,59	0,09	1,5	2,08	2,08	0,09	1,71						
		200		200				60				0,45				2,7						
Обед				460,2	26,3	23,4	89,9	679	0,245	0,73	96,4	264,1	287,92	33,18	2,164	42,51						
5.04	салат из капусты с морковью	19,28	Суп из картофеля по деревенски	200	12	7	13	162	0,08	2,99	25,76	25,9	134,18	23,56	2,15	3,08						
		48,08	Плов из отварной говядины	180	13	16	39	350	0,08	1,35	20,55	178,97	41,8	1,97	24,43							
		47	Каша	200				128		20,1	14,02	178,97			0,03	2,1						
		75,14	Хлеб пшеничный	50	2,1		12	59	0,04		0,32				8,25	0,5						
		101,06	Груши	100	1		7	34		0,05	34,2	5,75	21,75	9,9	0,09	2,5						
		790		790				815	0,22	47,47	59,96	66,54			93,85	5,09						
Итого за день				1250,2	55,4	52,4	178,9	1494	0,465	48,2	156,36	330,64	287,92	127,03	72,54	55,38						
День: вторник																97,89						

№ п/п	Принес пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витаминизация (мг)										Стоимость питания
			Б	Ж	У	Б1	С	А		Ca	P	Mn	Fe							
Завтрак	1	106,1	Запеканка с творогом со сметаной	130,2	30	8	33	350	0,08	0,82	27,55	216,67	295,62	39,05	0,72	29,08				
		81	Масло сливочное топленое	10	0	7	0	66	0	0	40	2,4	3	0	0,02	5,3				
		80	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0,45	0	0	0	0,05	2,7				
		75,02	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6	1,5				
		155,02	Колбаски детские вареной	100	3	3	5	60	0	0	10,9	0	0	0	0	18,5				
Итого за день				470,2	35	18	67	587	0,13	0,82	78,45	226,42	324,72	48,95	1,39	57,08				

№ п/п	Принес пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витаминизация (мг)										Стоимость питания
			Б	Ж	У	Б1	С	А		Ca	P	Mn	Fe							
Обед	6.07	винегрет	60	1	6	4	76	0,03	5,64	13,2	24,49	11,08	0,47	3,67						
		16,06	Щи из свежей капусты со сметаной	200,5	14	9	14	196	0,1	24,92	7,63	46,02	173,75	39,96	3,1	3,66				
		50,02	Рулет из отварного мяса	30,3	9	11	2	144	0,04	1,62	8,79	101,41	15,23	1,46	20,92					
		33	Макаронные изделия отварные	150	6	5	36	212	0,09	20,2	24	11,15	46,26	8,18	0,83	2,7				
		69,06	Компот из свежих яблок	200			16	67	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92	4,76				
		75,14	Хлеб пшеничный	50	2	59	0,04	12	59	0,04		5,75	21,75	8,25	0,5	2,5				
Итого за день				1161	67	49	151	1341	0,44	53,2	110,08	318,09	324,72	135,25	8,67	38,41				
День: среда																95,49				

№ п/п	Принес пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витаминизация (мг)										Стоимость питания
			Б	Ж	У	Б1	С	А		Ca	P	Mn	Fe							
Завтрак	1	40	Биточки рыбные	50	9	4	9	108	0,05	0,3	0	26,6	121,66	17,48	0,46	15,4				
		37,01	Пюре картофельное	150	3	6	22	153	0,17	26,11	28,8	43,16	98,22	33,03	1,2	8				
		248	Суп с томатным	30	0,3	1,4	1,9	22	0,005	0,59	0	15	0	2,08	0,9	1,71				
		45,01	Какао с молоком	200	4	4	22	136	0,03	0,38	15,96	121,78	109,42	29,92	0,96	5,9				
		1	Бутерброд с маслом	30,1	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0	0	8,1	0	9,9	0,62	6,3				

101.06	Праздник	100	1	0	7	34	0,05	34,2	0	31,5	15,3	9,9	0,09	20
Обед		560,1	19,7	24	76,5	599	0,355	61,58	44,76	246,14	344,6	102,31	4,23	57,31
	6.06 Салат витаминный	60	1	6	6	84	0,02	12,78	17,74	17,46	10,85	0,53		3,36
	65 Суп борщевый с грибами	200,2	7,9	3,7	31,5	202	0,22	4,66	32,65	39,84	39,84	2,31		4,9
	261.02 Шницель тушеный с овощами	200	16	16	19	287	0,2	22,12	51,16	44,56	197,58	49,19	2,12	25,36
	38 Компот из яблок чернокоптовой	200	2	69	16	69	0,01	5	9,08	12,43	4,59	0,74		5,25
	75.14 Хлеб пшеничный	50	0	0	12	59	0,04	0,4	5,75	21,75	8,25	0,5		2,5
	Итого за день	710,2	26,9	25,7	84,5	701	0,49	44,56	51,16	109,78	355,92	112,72	6,2	41,37
		1270,3	46,6	49,7	161	1300	0,845	106,14	95,92	355,92	344,6	215,03	10,43	98,68

День	четверг														
№ рещ	Принес пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность			Витамины (мг)			Минеральные вещества			Стоимость питания
			Б	Ж	У				В1	С	А	Са	Р	Ма	Fe
Завтрак	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	1 Сыр порционный	20	6	6	0	72	0	0,14	42	200	120	11	0,14		9,01
	169 Яйца дружба с маслом	180,1	5	7	25	185	0,09	1,19	38,56	115,25	127,44	27,82	0,52		10,32
	107 Булочка домашняя	60	5	10	38	256	0	0	0	0	0	0	0		10
	304 Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,52	0	105,86	0	12,18	0,11		5,85
	75.02 Хлеб пшеничный	30	2	0	14	71	0,05	0	6,9	26,1	9,9	0,6		1,5	
	101.06 Яблоко	100	1	0	7	34	0,05	34,2	0	31,5	15,3	9,9	0,09		12
	печенье	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		10
	Обед	640,1	21,9	25,8	98,9	712	0,22	36,05	80,36	459,51	288,84	70,8	1,46		58,68
	76.02 Салат из моркови	60	1	6	5	80	0,03	2,64	7,61	29,16	20,06	0,38		3,12	
	15.2 Рассольник со сметаной	200,5	12	9	12	180	0,12	21,44	7,61	14,31	158,78	34,36	2,52		5,3
	49.04 Желе из домашнему	150	11	14	17	236	0,15	21,2	33,08	152,04	35	2,27		28,8	
	69 Компот из яблок	200	1	25	12	108	0,03	1	17,3	38	27,25	0,84		5,02	
	75.14 Хлеб пшеничный	50	2	29	71	59	0,04	0,4	41,86	21,75	8,25	0,5		2,5	
	Итого за день	660,5	27	29	71	663	0,37	46,28	7,61	31,5	415,03	124,92	6,51		44,74
		1300,6	48,9	54,8	169,9	1375	0,59	82,33	87,97	491,01	703,87	195,72	7,97		103,42

День:	пятница														
№ рещ	Принес пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность			Витамины (мг)			Минеральные вещества			Стоимость питания
			Б	Ж	У				В1	С	А	Са	Р	Ма	Fe
Завтрак	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	48.08 плов из ота говядины	180	13	16	39	350	0,08	1,35	0	14,02	178,97	41,8	1,97		24,43
	43 чай с молоком	200	1	2	12	70	0,02	0,65	10	60,3	45	7	0,08		8,37
	75.02 Хлеб пшеничный	30	2	0	14	71	0,05	0	6,9	26,1	9,9	0,6		1,5	
	сок фруктовый в ассортименте	200	1	0	20	92	0,02	4	0	14	14	8	2,8		14
	варфин	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		10
	Обед	660	17	18	85	583	0,17	6	10	95,22	264,07	66,7	5,45		58,3
	19.29 Суп лапша на мясном бульоне	200	16	10	12	200	0,09	1,77	10,15	22,35	175,47	27,27	2,83		4,35
	19 рыба тушеная в томате с овощами	50/50	10	6	5	111	0,09	3,81	6,2	33	166,16	44,06	0,78		16,23
	37.01 картофельное пюре	150	4	1	31	145	0,23	37,68		18,84	109,27	43,33	1,7		8
	80 чай с сахаром	200			15	60		0,45		5,75	21,75	8,25	0,5		2,5
	75.14 хлеб пшеничный	50	2		12	59	0,04								10
	яблоко	100													10
	Итого за день	700	32	17	75	575	0,45	43,26	16,35	80,39		122,91	5,86		43,78
		1360	49	35	160	1158	0,62	49,28	26,35	175,61	264,07	189,61	11,31		102,08