

Меню и пищевая ценность примерного двухдневного меню

Утверждено
Директор школы
Р.Х. Бираев

День	послезавтрак	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества						Стоимость питания							
				Б	Ж	У	В1	С	А		Ca	P	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe												
Завтрак	1	1	Сыр порционный	20	9	9	0	0	0	72	0	0,14	42	200	27,20	11	0,14	9	0,14	1,71										
				30	0,3	1,4	1,9	22	0,005	0,59	0	15	0,01	2,08	0,9	0,9	1,71													
				60	11	8	10	160	0,05	0,15	15,2	33,44	14,06	22,04	0	0	29,4													
				150	6	5	36	212	0,09	0	24	11,15	46,26	8,18	0	0,83	2,7													
				200	0	0	15	60	0	0	0	0,45	0	0	0	0	0,05	2,7												
				100	0	0	10	47	0,03	10	0	16	11	9	2,2	0	0,05	10												
				30	0	0	14	71	0,05	10	0	6,9	26,1	11	9	2,2	0,05	1,5												
				590	26,3	23,4	86,9	644	0,225	10,88	81,2	282,94	317,42	62,2	10,12	6	0,05	57,01												
				590	26,3	23,4	86,9	644	0,225	10,88	81,2	282,94	317,42	62,2	10,12	6	0,05	57,01												
				Итого за день	590	26,3	23,4	86,9	644	0,225	10,88	81,2	282,94	317,42	62,2	10,12	6	0,05	57,01											
День	вторник																													
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества						Стоимость питания									
1	1	Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe	Стоимость питания														
Завтрак	208	1	Каша пшеничная молочная с маслом	180,5	5	7	30	202	0,06	1,17	38	111,59	124,35	26,55	0,4	7,88														
				200	0	0	15	62	0	2,8	0	3,25	1,54	0,84	0,09	4,58														
				60	10	11	8	171	0,05	0	30,4	38	121,6	22,8	1,06	25,4														
				30	2	0	14	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6	1,5														
				100	3	3	5	60	0	0	10,9	0	0	0	0	0	18,5													
				570,5	20	21	72	566	0,16	3,97	79,3	159,74	273,59	60,09	2,15	57,86														
				570,5	20	21	72	566	0,16	3,97	79,3	159,74	273,59	60,09	2,15	57,86														
				Итого за день	570,5	20	21	72	566	0,16	3,97	79,3	159,74	273,59	60,09	2,15	57,86													
				День	среда																									
				№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества						Стоимость питания					
1	1	Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe	Стоимость питания														
Завтрак	17	1	Котлеты рыбные	50	14,58	10,26	12,42	201	0,17	41,94	0	41,94	0	41,94	0,96	15,4														
				150	3	6	22	153	0,17	26,11	28,8	43,16	98,22	33,03	1,2	8,54														
				20	0,3	1,4	1,9	22	0,005	0,59	0	15	0,01	2,08	0,9	1,71														
				200	4	4	22	136	0,03	0,38	15,96	121,78	109,42	29,92	0,96	3,63														
				30	2	2	14	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6	1,27														
				200	1	0	20	92	0,02	4	4	14	14	8	2,8	14														
				50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10													
				700	24,88	21,66	92,32	675	0,445	73,02	44,76	242,78	247,74	82,93	7,42	54,55														
				700	24,88	21,66	92,32	675	0,445	73,02	44,76	242,78	247,74	82,93	7,42	54,55														
				Итого за день	700	24,88	21,66	92,32	675	0,445	73,02	44,76	242,78	247,74	82,93	7,42	54,55													
День	четверг																													
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества						Стоимость питания									
1	1	Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe	Стоимость питания														
Завтрак	1	1	Сыр порционный	10	3	3	3	36	0	0,07	21	100	60	5,5	0,07	4,5														
				140,5	15	21	3	263	0,09	0,52	29,25	107,34	240,53	18,28	2,69	18,9														
				200	4	4	22	136	0,03	0,38	15,96	121,78	109,42	29,92	0,96	3,63														
				30	2	2	14	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6	1,27														
				200	1	0	20	92	0,02	4	4	14	14	8	2,8	14														
				50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10													
				700	24,88	21,66	92,32	675	0,445	73,02	44,76	242,78	247,74	82,93	7,42	54,55														
				700	24,88	21,66	92,32	675	0,445	73,02	44,76	242,78	247,74	82,93	7,42	54,55														
				Итого за день	700	24,88	21,66	92,32	675	0,445	73,02	44,76	242,78	247,74	82,93	7,42	54,55													
				День	пятница																									
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества						Стоимость питания									
1	1	Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe	Стоимость питания														
Завтрак	1	1	Сыр порционный	10	3	3	3	36	0	0,07	21	100	60	5,5	0,07	4,5														
				140,5	15	21	3	263	0,09	0,52	29,25	107,34	240,53	18,28	2,69	18,9														
				200	4	4	22	136	0,03	0,38	15,96	121,78	109,42	29,92	0,96	3,63														
				30	2	2	14	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6	1,27														
				200	1	0	20	92	0,02	4	4	14	14	8	2,8	14														
				50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10													
				700	24,88	21,66	92,32	675	0,445	73,02	44,76	242,78	247,74	82,93	7,42	54,55														
				700	24,88	21,66	92,32	675	0,445	73,02	44,76	242,78	247,74	82,93	7,42	54,55														
				Итого за день	700	24,88	21,66	92,32	675	0,445	73,02	44,76	242,78	247,74	82,93	7,42	54,55													
				День	пятница																									
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества						Стоимость питания									
1	1	Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe	Стоимость питания														
Завтрак	1	1	Сыр порционный	10	3	3	3	36	0	0,07	21	100	60	5,5	0,07	4,5														
				140,5	15	21	3	263	0,09	0,52	29,25	107,34	240,53	18,28	2,69	18,9														
				200	4	4	22	136	0,03	0,38	15,96	121,78	109,42	29,92	0,96	3,63														
				30	2	2	14	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6	1,27														
				200	1	0	20	92	0,02	4	4	14	14	8	2,8	14														
				50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10													
				700	24,88	21,66	92,32	675	0,445	73,02	44,76	242,78	247,74	82,93	7,42	54,55														
				700	24,88	21,66	92,32	675	0,445	73,02	44,76	242,78	247,74	82,93	7,42	54,55														
				Итого за день	700	24,88	21,66	92,32	675	0,445	73,02	44,76	242,78	247,74	82,93	7,42	54,55													
				День	пятница																									
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества						Стоимость питания									
1	1	Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe	Стоимость питания														
Завтрак	1	1	Сыр порционный	10	3	3	3	36	0	0,07	21	100	60	5,5	0,07	4,5														
				140,5	15	21	3	263	0,09	0,52	29,25	107,34	240,53	18,28	2,69	18,9														
				200	4	4	22	136	0,03	0,38	15,96	121,78	109,42	29,92	0,96	3,63														
				30	2	2	14	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6	1,27														
				200	1	0	20	92	0,02	4	4	14	14	8	2,8	14														
				50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10													
				700	24,88	21,66	92,32	675	0,445	73,02	44,76	242,78	247,74	82,93	7,42	54,55														
				700	24,88	21,66	92,32	675	0,445	73,02	44,76	242,78	247,74	82,93	7,42	54,55														
				Итого за день	700	24,88	21,66	92,32	675	0,445	73,02	44,76	242,78	247,74	82,93	7,42	54,55													
				День	пятница																									
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества						Стоимость питания									
1	1	Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe	Стоимость питания														
Завтрак	1	1	Сыр порционный	10	3	3	3	36	0	0,07	21	100	60	5,5	0,07	4,5														
				140,5	15	21	3	263	0,09	0,52	29,25	107,34	240,53	18,28	2,69	18,9														
				200	4	4	22	136	0,03	0,38	15,96	121,78	109,42	29,92	0,96	3,63														
				30	2	2	14	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6	1,27														
				200	1	0	20	92	0,02	4	4	14	14	8	2,8	14														
				50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10													
				700	24,88	21,66	92,32	675	0,445	73,02	44,76	242,78	247,74	82,93	7,42	54,55														
				700	24,88	21,66	92,32	675	0,445	73,02	44,76	242,78	247,74	82,93	7,42	54,55														
				Итого за день	700	24,88	21,66	92,32	675	0,445	73,02	44,76	242,78	247,74	82,93	7,42	54,55													
				День	пятница																									
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества						Стоимость питания									
1	1	Б	Ж	У	В1	С	А	Ca																						

83.02	бюлдо	100		0	10	47	0,03	10		16	11	9	2,2	12
	панежка напичная	75		0		479	0,17	13,39	50,25	233,49	339,17	43,52	5,65	15
	Итого за день	555,5	20	24	42	479	0,17	13,39	50,25	233,49	339,17	43,52	5,65	56,48
	Итого за день	555,5			42									56,48

№ рец	Прим 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	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
191	каша молочная рисовая втекая	180,5	5,2	7,2	36,1	231	0,06	0,45	0	105,29		30,22	0,49	9,5
69.06	комлот из свежих фруктов	200			16	67	0,01	20,02		6,76	4,4	3,6	0,92	4,76
75.02	хлеб пшеничный	30	2		14	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6	1,5
81	масло слив поурдинно	10		7		66			40	2,4			0,2	5,3
155.02	яогурт детский	100	3		5	60			10,9					18,5
	сок фруктовый в асортименте	200	1		20	92	0,2	4	0	14	14	8	2,8	14
		720,5	11,2	17,2	91,1	587	0,32	24,47	50,9	135,35	47,5	51,72	5,01	53,56
	Итого за день	720,5	11,2	17,2	91,1	587	0,32	24,47	50,9	135,35	47,5	51,72	5,01	53,56