



Примерное
10-ти дневное меню для общеобразовательных учреждений г. Котовска
(уплотненный полдник - 40 рублей)

День: **первый**

Неделя: **первая**

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Обед																
332	Макароны отварные	150/6	8,6	8	32,4	217,2	0,09	0	27	0,85	11,51	47,91	8,5	0,86			
290	Оладьи из печени	100/5	12,2	18,2	7,4	269	0,3	7,6	3600	0,5	8,6	342,6	23	10,1			
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	35	111,2	0	0,4	200	0	25,2	39,6	19,4	0,6			
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	8,55	45,2	0,1	0,1	0,08	0,08	18,25	31,2	10	0,7			
	Всего за обед:		23,05	26,5	83,4	642,6	0,49	8,1	3827	1,43	63,56	461,3	60,9	12,26			

День: **второй**
Неделя: **первая**

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Полдник														
	Овощи свежие или соленые	60	0,8	0,1	3,4	11,4	0,03	7	3	0,1	17	30	14	0,5	
297	Каша рисовая рассыпчатая	150/6	3,82	4,89	40	219,5	0,04	0	27	0,27	5,76	97,95	32,02	0,55	
480	Шницель из говядины	100	9,84	15,9	11,8	254,2	0,04	0,81	0	0	27,03	0	0	0,86	
631	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	30,6	118,2	0,02	2,6	18	0,4	10,8	6,8	5,8	1,6	
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	8,55	45,2	0,1	0,1	0,08	0,08	18,25	31,2	10	0,7	
	Всего за полдник		16,31	21,39	94,4	648,5	0,23	10,5	48,1	0,85	78,84	166	61,82	4,21	

День: *третий*

Неделя: *первая*

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Полдник															
520	Пюре картофельное	180	3,78	8,28	23,2	201	0,14	15,8	36	2,7	70,02	107,6	30,6	1,08		
486	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/50	21,8	7,4	25	245,4	0,2	18,4	800	3,6	60	296,6	51,4	1,8		
	Сок	200	1	0,2	38	128	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8		
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	8,55	45,2	0,1	0,1	0,08	0,08	18,25	31,2	10	0,7		
	Всего за полдник		28,23	16,18	94,8	619,6	0,46	38,3	836	6,58	162,3	449,4	100	6,38		

День: **четвертый**
Неделя: **первая**

№ Ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Полдник															
	Огурец соленый	60	0,5	0,1	1	7,8	0,01	2,5	2,5	0,05	11,5	0,1	7	0,3		
409	Пюре из бобовых	150/5	22,6	6,32	61,5	448,25	0,6	0	52,5	4,95	232,5	835,6	158,8	19,06		
480	Котлета из говядины	100	9,84	15,9	11,8	254,2	0,04	0,81	0	0	27,03	0	0	0,86		
374	Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,44	0,1	39	124,4	0,02	12,9	0	0	23,5	0	0	0,24		
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	8,55	45,2	0,1	0,1	0,08	0,08	18,25	31,2	10	0,7		
	Всего за полдник		35,03	22,72	122	879,85	0,76	13,8	52,6	5,03	301,3	866,8	168,8	20,86		

День: **пятый**
Неделя: **первая**

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская 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	
	Полдник														
200	Капуста тушеная	200	5,4	11,8	23,4	224,4	0,1	24,4	800	0,2	123	99	50,8	2	
673	Фрикадельки из птицы	100	14,7	13,1	12,4	206,6	0,07	0,48	0	0	39	0	0	1,55	
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	35	111,2	0	0,4	200	0	25,2	39,6	19,4	0,6	
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	8,55	45,2	0,1	0,1	0,08	0,08	18,25	31,2	10	0,7	
	Всего за полдник		22,35	25,2	79,4	587,4	0,27	25,4	1000	0,28	205,5	169,8	80,2	4,85	

День: *первый*
Неделя: *вторая*

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская 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		
	Полдник															
	Овощи свежие или соленые	60	0,8	0,1	3,4	11,4	0,03	7	3	0,1	17	30	14	0,5		
520	Пюре картофельное	180	3,78	8,28	23,2	201	0,14	15,8	36	2,7	70,02	107,6	30,6	1,08		
413	Колбасные изделия отварные	70	8,96	15,54	1,05	221,9	0,15	0	0	0,21	20,3	124,6	15,4	1,19		
	Сок	200	1	0,2	38	128	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8		
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	8,55	45,2	0,1	0,1	0,08	0,08	18,25	31,2	10	0,7		
	Всего за полдник		16,19	24,42	74,2	607,5	0,41	19,9	36,1	3,19	122,6	277,4	64	5,77		

День: *второй*
Неделя: *вторая*

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Полдник															
298/ 354	Голубцы ленивые с соусом сметанным	220/40	20,76	26,61	38	493,34	0,12	27,6	170	0,39	98	15,1	2,13	2,39		
639	Компот из кураги	200	0,6	0	35	111,2	0,01	0,4	200	0	25,2	39,6	19,4	0,6		
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	8,55	45,2	0,1	0,1	0,08	0,08	18,25	31,2	10	0,7		
	Всего за полдник		23,01	26,91	81,6	649,74	0,23	28,1	370	0,47	141,5	85,9	31,53	3,69		

День: *третий*
Неделя: *вторая*

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Полдник															
332	Макароны отварные	150/6	8,6	8	32,4	217,2	0,09	0	27	0,85	11,51	47,91	8,5	0,86		
499	Котлета рубленая из птицы	100	12,3	12,9	28,6	299,4	0,09	1,8	100	2	29,4	182,2	42,7	2		
648	Кисель	200	0	0	14	52,4	0	0	0	0	0,2	0	0	0,04		
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	8,55	45,2	0,1	0,1	0,08	0,08	18,25	31,2	10	0,7		
	Всего за полдник		22,55	21,2	83,6	614,2	0,28	1,9	127	2,93	59,36	261,3	61,2	3,6		

День: **четвертый**
Неделя: **вторая**

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Полдник																
	Огурец соленый	60	0,5	0,1	1	7,8	0,01	2,5	2,5	0,05	11,5	0,1	7	0,3			
297	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	7,2	36,4	287,6	0,25	0,72	25,9	0	17,04	134,4	154,8	0,72			
618	Тефтели из говядины	100/50	14,2	13,05	24,6	289,8	0,07	11	145	0,87	40,3	169,7	28,5	2,32			
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	35	111,2	0	0,4	200	0	25,2	39,6	19,4	0,6			
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	8,55	45,2	0,1	0,1	0,08	0,08	18,25	31,2	10	0,7			
	Всего за полдник		27,15	20,65	106	741,6	0,42	12,2	371	0,95	100,8	374,9	212,7	4,34			

День: **пятый**
Неделя: **вторая**

№ Ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Полдник															
520	Пюре картофельное	180	3,78	8,28	23,2	201	0,14	15,8	36	2,7	70,02	107,6	30,6	1,08		
372	Рыба запеченная	100	19,5	4,8	4,2	137,4	0,1	15,3	100	1,9	36,2	114,1	31	1,2		
631	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	30,6	128,2	0,01	2,6	18	0,4	10,8	6,8	5,8	1,6		
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	8,55	45,2	0,1	0,1	0,08	0,08	18,25	31,2	10	0,7		
	Выпечка	60	6,93	5,3	33,6	193,7	0,05	0,04	36	1,68	35,8	61	11,04	0,546		
	Всего за полдник		32,06	18,88	100	705,5	0,4	33,8	190	6,76	171,1	320,7	88,44	5,126		