



Приказ № 39/1 от 02.02 2021 г.

Примерное меню для платных
и пищевая ценность приготовляемых блюд
(2-х недельное)

Сезон: Осень-зима

Категория: Учащиеся 11-17 лет

Диета:

№ рег.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ККА Л	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
0000022	Макаронные изделия отварные	150	5,12	0,63	23	131	0,06				31,25	106,25	7,31	0,74
0000024	Подлив овощной	60	0,3	1,1	2,6	16	0,01	0,82			1,71			0,12
0000025	Чай с молоком и сахаром	200	1,1	1,8	18	25	0,01	0,27			53,82		6,07	0,2
	Хлеб пшеничный	50	4,85	2,4	15,4	105	0,015	0,4	0,12	0,25	50	325	22,5	0,4
Всего			11,37	5,93	59	277	0,095	1,49	0,12	0,25	136,78	431,25	35,88	1,46
0000079	Каша «Дружба»	150/4	8,4	10,2	20	192	0,09	0,4			95,32	244,81	27,8	0,6
0000031	Сыр порционный	12	5,04	3,84	9,6	65	0,02	0,13			109,82			0,05
0000035	Чай фруктовый(смородина)	200	0,18	0,02	11,3	39		20	0,1		0,13		0,01	0,01
	Хлеб пшеничный	50	4,85	2,4	15,4	105	0,015	0,4	0,12	0,25	50	325	22,5	0,4
Всего			18,47	16,46	56,3	401	0,125	20,93	0,25	0,25	255,27	569,81	50,31	1,06
0000014	Салат «Морковный»	80	1,62	1,6	18	56	0,02	1,38			16,56	26,38	22,8	0,44
0000064	Пюре гороховое	150	3,1	1,8	28,2	138	0,45				78,15			4,65
0000040	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01

	Хлеб пшеничный	50	4,85	2,4	15,4	105	0,015	0,4	0,12	0,25	50	325	22,5	0,4
Всего			9,67	5,82	71,5	334	0,485	1,78	0,12	0,25	144,84	351,38	45,31	5,5
0000046	Картофель тушеный с куриным филе	160	8,64	11,52	17,92	150	0,29	26,43			51,71	155,2	78,94	3,07
0000047	Какао с молоком	200	2,4	0,3	18	73	0,02	0,39			81,09	155,2	14,68	0,37
	Хлеб пшеничный	50	4,85	2,4	15,4	105	0,015	0,4	0,12	0,25	50	325	22,5	0,4
Всего			15,89	14,22	51,32	328	0,325	27,22	0,12	0,25	182,80	635,4	116,12	3,84
0000007	Плов из курицы	150	13,2	13,9	9,4	220	0,05	0,5			15,24	254,99	27,63	1,28
0000048	Чай фруктовый	200	0,12	0,02	9,9	35		25	0,1		0,13		0,01	0,01
	Хлеб пшеничный	50	4,85	2,4	15,4	105	0,015	0,4	0,12	0,25	50	325	22,5	0,4
Всего			18,17	16,32	34,7	360	0,065	25,9	0,22	0,25	65,37	579,99	50,14	1,69
0000057	Омлет натуральный	150	10	12	18,33	213	0,08	0,23			100,18		16,8	16,8
0000040	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01
	Хлеб пшеничный	40	1	0,8	24	144	0,04	0,03			120	180		0,03
Всего			2,1	12,82	52,23	392	0,12	0,26			220,31	180	16,9	16,84
0000022	Макаронные изделия отварные	150	5,21	0,63	23	131	0,06				31,25	106,25	7,31	0,74
0000040	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01
	Хлеб пшеничный	50	4,85	2,4	15,4	105	0,015	0,4	0,12	0,25	50	325	22,5	0,4
Всего														
0000087	Каша геркулесовая молочная жидкая	180	2,23	7,32	13,56	97		0,02	0,44		88,87			
	Фрукты	110	0,44	0,44	10,78	52	0,02	11			15,49	12,1	2,53	2,1
	Хлеб пшеничный	50	4,85	2,4	15,4	105	0,015	0,4	0,12	0,25	50	325	22,5	0,4
0000040	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01
Всего			7,62	10,18	49,64	289	0,035	11,42	0,56	0,25	154,49	337,1	25,04	2,51
0000008	Каша гречневая рассыпчатая с мясом	180	8,9	11,02	27,68	179	0,14				10,32		97,47	3,34
0000124	Кофейный напиток на молоке	200	2,1	2,1	11	70	0,03	0,52			105,86	156,6	12,18	0,11
	Хлеб пшеничный	50	4,85	2,4	15,4	105	0,015	0,4	0,12	0,25	50	325	22,5	0,4
Всего			15,85	15,52	54,08	354	0,185	0,92	0,12	0,25	166,18	481,60	132,15	3,85
0000063	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	9,8	11,2	22,4	198	0,13	0,4			96,9	276,73	33,7	0,88
0000040	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01
	Хлеб пшеничная	50	4,85	2,4	15,4	105	0,015	0,4	0,12	0,25	50	325	22,5	0,4
0000031	Сыр порционный	10	4,2	3,21	8	54	0,02	0,11			91,52			0,04
Всего			19,39	17,27	66,48	444	0,185	11,91	0,12	0,25	254,04	613,83	58,74	3,43