ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАК 12-18 ЛЕТ. СЕЗОН: ЛЕТНЕ - ОСЕННИЙ

ПОНЕДЕЛЬНИК

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества: Белки, г	Жиры, г	Углев, г	Энергетическая ценность	Витамины: B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Минеральные вещества: Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
ЗАВТРАК															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	17,20	26,10	4,20	323,60	0,09	0,61	300,07	1,54	153,63	24,50	300,01	3,33	209	2021
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,00	2,60	12,40	84,60	0,27	0,63	17,10	0,01	100,17	20,07	81,00	0,59	462	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	112	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,60	93,40	0,04	0,00	0,00	0,44	7,90	5,50	25,94	0,44	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,10	62,10	0,08	0,00	0,00	0,60	9,95	19,01	70,55	1,33	574	2021
Итого за прием пищи:	550	26,00	30,00	58,20	600,70	0,51	11,24	#####	2,80	#####	78,15	487,40	7,78		
Норма по СанПин:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00		

ВТОРНИК

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества: Белки, г	Жиры, г	Углев, г	Энергетическая ценность	Витамины: B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Минеральные вещества: Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
ЗАВТРАК															
КОТЛЕТЫ ПЕЧЕНОЧНЫЕ	100	16,00	15,50	13,00	257,00	0,14	0,00	46,05	1,40	49,95	22,00	169,83	2,75	341	2021
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,70	5,00	35,50	221,40	0,07	0,00	27,00	0,90	14,40	9,00	54,00	1,26	256	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,60	93,40	0,04	0,00	0,00	0,44	7,90	5,50	25,94	0,44	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,10	62,10	0,08	0,00	0,00	0,60	9,95	19,01	70,55	1,33	574	2021
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	101,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,80	28,10	180,60	0,20	470	2021
Итого за прием пищи:	550	33,90	27,20	87,20	730,70	0,41	1,40	84,70	3,43	322,00	85,50	500,92	5,97		
Норма по СанПин:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00		

СРЕДА

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества: Белки, г	Жиры, г	Углев, г	Энергетическая ценность	Витамины: B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Минеральные вещества: Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
ЗАВТРАК															
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	180	23,00	9,50	37,10	342,00	0,14	0,36	80,20	1,08	262,14	44,29	375,86	1,82	285	2021
СМЕТАНА	20	0,50	3,00	0,70	31,70	0,01	0,04	18,10	0,06	15,03	1,63	10,43	0,03	433	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,80	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,07	7,05	32,75	0,55	573	2021
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,30	11,50	64,00	0,02	0,30	9,50	0,00	59,10	10,50	45,90	0,07	468	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	112	2012
Итого за прием пищи:	550	29,30	14,70	83,80	602,50	0,25	10,70	108,00	1,89	362,33	72,47	475,84	5,47		
Норма по СанПин:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00		

ЧЕТВЕРГ

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества: Белки, г	Жиры, г	Углев, г	Энергетическая ценность	Витамины: B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Минеральные вещества: Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
ЗАВТРАК															
РЫБА ТУШЁННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	110	10,70	1,80	5,20	80,30	0,05	1,56	7,80	1,79	26,51	24,17	128,64	0,59	299	2021
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,00	7,20	18,40	176,00	0,14	4,86	36,00	0,18	45,00	28,00	88,20	1,00	377	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,70	19,00	0,00	108,30	12,60	76,50	0,12	465	2021
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛИ)	20	0,80	6,10	12,50	107,00	0,01	0,00	1,20	0,04	1,60	1,20	8,30	0,12	589	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,60	93,40	0,04	0,00	0,00	0,44	7,90	5,50	25,94	0,44	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,00	61,00	0,08	0,00	0,00	0,60	9,90	19,90	70,20	1,33	574	2021
Итого за прием пищи:	580	24,60	18,40	73,30	557,40	0,35	7,12	64,00	4,04	#####	92,16	397,86	3,59		
Норма по СанПин:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00		

ПЯТНИЦА

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества: Белки, г	Жиры, г	Углев, г	Энергетическая ценность	Витамины: B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Минеральные вещества: Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
ЗАВТРАК															
БИТОЧКИ ПО-КУБАНСКИ	100	10,00	7,20	5,50	160,00	99,01	0,50	624,39	11,00	1,60	5,00	40,96	21,00	ТТК 17	2022
КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	180	8,00	7,40	44,40	283,10	0,24	0,00	26,00	0,71	18,65	156,74	225,70	5,30	302	2021
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,30	11,50	62,00	0,02	0,30	9,40	0,00	58,84	10,40	45,85	0,07	468	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,60	93,40	0,04	0,00	0,00	0,44	7,90	5,50	25,94	0,44	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,10	62,10	0,08	0,00	0,00	0,60	9,95	19,01	70,55	1,33	574	2021
Итого за прием пищи:	550	27,00	16,70	93,10	670,50	99,39	0,80	660,75	13,02	97,22	198,67	410,00	29,09		
Норма по СанПин:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00		

ПОНЕДЕЛЬНИК

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества: Белки, г	Жиры, г	Углев, г	Энергетическая ценность	Витамины: B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Минеральные вещества: Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
ЗАВТРАК															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	7,20	12,80	10,00	185,10	0,01	0,20	83,50	0,40	214,02	13,04	141,30	0,30	65	2021
КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ (ЖИДКАЯ)	230	8,60	8,60	41,30	276,70	0,22	1,50	45,05	0,19	152,23	54,05	211,13	1,39	235	2021
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	15	1,10	1,50	11,20	62,30	0,02	0,00	1,50	0,71	4,35	3,00	13,50	0,32	582	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,20	7,60	0,87	457	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,10	62,10	0,08	0,00	0,00	0,60	9,95	19,01	70,55	1,33	574	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,90	0,20	12,30	58,30	0,03	0,00	0,00	0,28	4,97	3,48	16,15	0,28	573	2021
Итого за прием пищи:	550	21,40	23,80	96,00	683,20	0,36	1,70	130,13	2,27	391,57	98,58	468,32	4,57		
Норма по СанПин:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00		

ВТОРНИК

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества: Белки, г	Жиры, г	Углев, г	Энергетическая ценность	Витамины: B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Минеральные вещества: Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
ЗАВТРАК															
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	22,00	22,00	19,00	380,20	0,20	10,20	85,00	0,00	45,05	58,01	296,54	3,35	376	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,01	7,01	32,51	0,55	573	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	112	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,10	62,00	0,08	0,00	0,00	0,70	9,94	19,07	70,47	1,33	574	2021
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2,5%)	180	5,20	4,50	7,20	90,90	0,07	1,26	0,04	0,00	216,72	25,29	162,54	0,18	470	2021
Итого за прием пищи:	610	33,80	28,50	73,60	716,10	0,42	21,65	85,13	3,35	297,72	118,00	563,06	7,50		
Норма по СанПин:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00		

СРЕДА

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества: Белки, г	Жиры, г	Углев, г	Энергетическая ценность	Витамины: B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Минеральные вещества: Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
ЗАВТРАК															
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	10,50	12,60	3,50	168,00	0,04	3,40	10,00	0,30	72,00	10,00	110,00	1,60	333	2021
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,00	7,20	18,40	176,00	0,14	4,86	36,00	0,18	45,00	28,00	88,20	1,00	377	2021
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,30	11,50	62,00	0,02	0,30	9,40	0,00	58,84	10,40	45,85	0,07	468	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,10	62,10	0,08	0,00	0,00	0,60	9,95	19,01	70,55	1,33	574	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	112	2012
Итого за прием пищи:	660	23,60	22,20	71,80	585,80	0,36	18,56	64,47	1,92	162,87	95,10	367,00	7,54		
Норма по СанПин:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00		

ЧЕТВЕРГ

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества: Белки, г	Жиры, г	Углев, г	Энергетическая ценность	Витамины: B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Минеральные вещества: Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
ЗАВТРАК															
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	120	15,40	1,80	12,00	126,70	0,08	0,00	22,25	1,71	46,22	20,81	210,51	0,72	307	2021
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	180	4,10	3,70	40,50	211,30	0,05	0,48	16,19	0,34	16,19	34,08	93,72	0,22	211	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,70	19,00	0,00	108,30	12,60	76,50	0,12	465	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,50	116,70	0,05	0,00	0,00	0,55	9,90	6,90	32,42	0,55	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,10	62,10	0,08	0,00	0,00	0,60	9,95	19,01	70,55	1,33	574	2021
Итого за прием пищи:	580	28,50	9,00	102,70	604,80	0,29	1,18	57,44	2,79	190,54	104,29	483,71	2,83		
Норма по СанПин:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00		

ПЯТНИЦА

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества: Белки, г	Жиры, г	Углев, г	Энергетическая ценность	Витамины: B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Минеральные вещества: Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
ЗАВТРАК															
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С [illegible]	200	14,70	5,00	18,20	176,00	0,25	5,92	461,63	1,12	31,20	41,61	253,62	4,41	354	2021
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	15	3,50	4,40	0,00	53,70	0,00	0,11	403,50	0,00	132,15	5,25	75,00	0,15	75	2021
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,20	3,00	13,80	93,00	0,20	0,70	19,00	0,01	111,10	22,70	91,01	0,65	462	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	46,00	0,03	9,97	0,00	0,20	15,95	8,97	10,97	2,19	112	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,50	116,70	0,05	0,00	0,00	0,55	9,90	6,90	32,42	0,55	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,20	62,40	0,08	0,00	0,00	0,60	10,01	20,01	70,01	1,33	574	2021
Итого за прием пищи:	595	28,10	13,50	78,40	549,60	0,71	16,70	884,11	2,65	310,48	105,11	533,04	8,27		
Норма по СанПин:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00		
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	5775	276,2	204,0	818,2	6300,4	83,06	91,05	2537,7	38,55	2624,0	1051,2	4600,2	84,46		