Перспективное меню для детей с 12 лет и старше

Первый день

№ рецепт.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Вмтамины (мг.)				минеральные вещества (мг)			
ЗАВТРАК			Б	Ж	У		А	В1	Е	С	СА	Mq	Fe	Р
384	Каша молочная рисовая	250	9,13	12,8	44,25	329	19,3	0,1	0,3	1,98	304,93	26,08	0,2	143,58
424	яйцо отвварное	40	5,08	4,36	0,28	62,8	0,012	0,028	0,24	0	20,8	0	35,2	0
41	масло сливочное	15	0,1	12,3	0,15	118,5	45	0	0,1	0	2,9	0	0	4
	Хлеб пшеничный 2с	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,04	0	0	9,2	13,2	0,44	34,8
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	35	0	0	0	0,27	13,6	11,73	2,13	22,13
	итого		**17,09**	**29,85**	**72,24**	**613,7**	**64,31**	**0,168**	**0,64**	**0,27**	**351,43**	**51,01**	**37,97**	**204,51**
ОБЕД														
	Овощи свежие нарезка огурец	100	1	0,2	3,8	23	0	0,02	0,02	6	13,8	8,4	0,36	25,2
170	Борщ со свежей капустой, сметаной, мясом	250	2,33	8,25	13,6	152	5	0,05	0,075	8,2	50,6	32,5	1,15	227,5
619	Тефтели из говядины с рисом и соусом	100/30	14,73	16,14	18,63	278,75	63,75	0,07	0	1,25	72,2	35,5	1,33	357,87
679	Гречка отварная	180	8,95	6,73	43	276,54	0,02	0,03	0	0	19,47	186,6	6,68	280
1008	напиток лимонный	200	0,15	0,01	24,43	96	0	0,01	0	24	8,2	4,4	0,14	9
	хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8	50	0	0,02	0,36	0	4,6	5	0,62	21,1
	Хлеб пшеничный 2с	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	0,52	0	15,3	22	0,73	58
	Итого		**32,34**	**32,32**	**125,02**	**944,69**	**68,77**	**0,26**	**0,975**	**39,45**	**184,17**	**294,44**	**11,01**	**978,67**

Второй день

№ рецепт.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Вмтамины (мг.)				минеральные вещества (мг)			
ЗАВТРАК			Б	Ж	У		А	В1	Е	С	СА	Mq	Fe	Р
469	Запеканка творожная со сгущеным молоком	200/50	18,9	19,2	45,11	532,1	120	0,4	0,06	0,4	260	44	1,8	376
	Хлеб пшеничный 2с	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,04	0,52	0	9,2	13,2	0,44	34,8
944	Чай с сахаром,лимоном	200	0,3	0,02	15,2	62	0	0	0	2,13	15,33	12,27	2,13	23,2
42	Сыр	20	2,6	2,5		36,4	52	0,01	0,08	0,2	159	3,5	0,2	100
	итого		**24,38**	**22,11**	**73,87**	**698,9**	**172**	**0,45**	**0,66**	**2,33**	**443,53**	**72,97**	**4,57**	**534**
ОБЕД														
88	Салат из свеклы	100	1,43	6,08	8,36	93,9	0	0,02	0,04	6	25,6	13,44	0,16	289
208	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	250	4,35	5,7	18,15	150,8	0	0,04	0,05	3,7	29,48	28,23	0,73	203,25
608	Котлета мясная с маслом	100/5	17,43	12,8	17,2	285,6	14,38	0,071	0	1,95	26,51	16,1	1,17	83,19
694	Картофельное пюре	180	1,22	6	25,56	171,59	44,2	1,54	0,46	5	54	36,6	1,14	102,6
868	компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	0	0,01	0	1,08	6,4	33	0,96	46
	кондитерские изделия	30	6	15	30,4	70,92	0	0	0	0	5,36	1,36	0,24	2,64
	хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8	50	0	0,02	0,36	0	4,6	5	0,62	21,1
	Хлеб пшеничный 2с	50	3,95	0,5	24,15	106,8	0	0,06	0,52	0	15,3	22	0,73	58
	Итого		**37,02**	**46,68**	**156,58**	**1023,81**	**58,58**	**1,761**	**1,43**	**17,73**	**167,25**	**155,69**	**5,75**	**805,78**

Третий день

№ рецепт.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Вмтамины (мг.)				минеральные вещества (мг)			
ЗАВТРАК			Б	Ж	У		А	В1	Е	С	СА	Mq	Fe	Р
536	Колбаса отварная с маслом	100/5	10,38	19,2	21,2	228	0,1	0,38	0,04	0	24	20	1,5	159
688	Макароны отварные	180	8,83	0,96	42,32	190,3	0	0,08	0	0	16,8	10,5	1,05	48,3
	Хлеб пшеничный 2с	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,04	0,52	0	9,2	13,2	0,44	34,8
951	кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	0	0,02	0	1,47	158,67	29,3	2,4	132
50	икра кабачковая	100	1	7	7	97	0	0,04	3,98	6,51	98,42	17,27	0,69	55,67
	итого		**24,19**	**29,55**	**106,48**	**699,7**	**0,1**	**0,56**	**4,54**	**7,98**	**307,09**	**90,27**	**6,08**	**429,77**
ОБЕД														
59	Салат из свежих овощей	100	1,43	6,08	6,36	82,9	7,39	3,9	0,41	82,51	190,02	160,42	7,39	339,15
187	Щи из свежей капусты со сметаной и мясом	250	8,2	8,6	10,3	149,2	0	0,02	0,01	8,56	32,42	27	0,7	40,6
510	Биточки рыбные с маслом	100/10	10,47	14,8	6,7	216,82	12,13	0,44	0,25	12,13	170,63	0,75	0,75	26,13
682	Рис отварной	180	5,8	8	29,3	208,8	36	0,03	0,72	0	3,48	25,3	0,7	82
	сок фруктовый	200	0	0	22,4	89,6	0	0,02	0	4	14	8,0	2,8	14
	хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8	50	0	0,02	0,36	0	4,6	5	0,62	21,1
	Хлеб пшеничный 2с	50	3,95	0,5	24,15	106,8	0	0,06	0,52	0	15,3	22	0,73	58
	Итого		**32,45**	**38,58**	**107,21**	**904,12**	**55,52**	**4,49**	**2,27**	**107,2**	**430,45**	**248,51**	**13,69**	**580,98**

Четвертый день

№ рецепт.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Вмтамины (мг.)				минеральные вещества (мг)			
ЗАВТРАК			Б	Ж	У		А	В1	Е	С	СА	Mq	Fe	Р
	салат из соленых огурцов и зеленого горошка	100	4	5,1	8,6	45,1	0	4,46	1,47	70,78	339,6	139,2	6,38	232,2
438	Омлет натуральный с маслом	200	15,69	25,3	5,5	415,3	0,17	0,035	0,22	0	105,86	15,12	1,39	0,19
	Хлеб пшеничный 2с	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,04	0,52	0	9,2	13,2	0,44	34,8
943	какао с молоком	200	3,52	3,72	38,42	145,2	0	0,04	0	1,3	133,33	25,56	2	111,11
	итого		**21,79**	**29,41**	**57,48**	**674**	**0,17**	**0,115**	**0,74**	**1,3**	**248,39**	**53,88**	**3,83**	**146,1**
ОБЕД														
	перец свежий нарезка	100	1	0,2	3,8	23	0	0,02	0	4	15,9	9,46	0,48	19,94
206	Суп картофельный с бабовыми и колбасой	250	8	4,42	31,8	201,67	0	0,15	0,05	5,83	41,48	38,25	1,83	137,78
622	Оладьи из печени с соусом сметанным	100/30	11,6	13,56	18,7	223,5	5240	0,19	0,06	12,7	30	17	5	239
679	Гречка отварная	180	8,95	6,73	43	276,54	0,02	0,03	0	0	19,47	186,6	6,68	280
1114	напиток из шиповника	200	0,68	0,28	18,98	81,34	0	0,01	0	100	7,73	2,72	0,5	2,13
	хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8	50	0	0,02	0,36	0	4,6	5	0,62	21,1
	Хлеб пшеничный 2с	50	3,95	0,5	24,15	106,8	0	0,06	0,52	0	15,3	22	0,73	58
	Итого		**36,78**	**26,29**	**148,43**	**962,85**	**5240**	**0,48**	**0,99**	**122,53**	**134,48**	**281,07**	**15,84**	**757,95**

Пятый день

№ рецепт.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Вмтамины (мг.)				минеральные вещества (мг)			
ЗАВТРАК			Б	Ж	У		А	В1	Е	С	СА	Mq	Fe	Р
	Овощи свежие нарезка огурец	100	1	0,2	3,8	23	0	0,02	0,02	6	13,8	8,4	0,36	25,2
1033	Пельмени отварные с маслом	250	18,19	18,13	25,73	503	0	0,43	0,2	327,5	42,5	32,5	0,23	220
	Хлеб пшеничный 2с	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,04	0,52	0	9,2	13,2	0,44	34,8
945	Чай с сахаром,молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,08	0,02	0	33	122	10,5	0,4	65,7
	кондитерские изделия	30	6	15	30,4	70,92	0	0	0	0	5,36	1,36	0,24	2,64
	итого		**28,17**	**35,12**	**86,09**	**728,32**	**0,08**	**0,49**	**0,72**	**33**	**179,06**	**57,56**	**1,31**	**323,14**
ОБЕД														
	салат из пимодоров и кукурузы	100	0,9	6,2	6,36	97,8	8,32	5,43	0,48	6,12	177,37	174,55	8,32	318,4
204	Суп картофельный с крупой и рыбных консервов	250	4,2	8,75	14,33	132	15	0,12	0,09	6,88	31,65	46,05	1,23	175,7
532	Курица отварная с маслом	100/10	18,1	14,95	0,1	230	24	0,05	0,042	0	48	24	2,4	172
402	гороховое пюре	180	11,04	2,8	41,6	194,4	0	0,9	0,24	0,4	235,5	198,4	5,9	304,6
1009	напиток из ягод св.мороженных	200	0,2	0,1	22,6	101	0	0,01	0	1,08	6,4	0	0,18	3,6
	хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8	50	0	0,02	0,36	0	4,6	5	0,62	21,1
	Хлеб пшеничный 2с	50	3,95	0,5	24,15	106,8	0	0,06	0,52	0	15,3	22	0,73	58
	Итого		**40,99**	**33,9**	**117,14**	**912**	**47,32**	**6,59**	**1,732**	**14,48**	**518,82**	**470**	**19,38**	**1053,4**

Шестой день

№ рецепт.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Вмтамины (мг.)				минеральные вещества (мг)			
ЗАВТРАК			Б	Ж	У		А	В1	Е	С	СА	Mq	Fe	Р
384	Каша пшенная молочная	250	11,63	13,75	55	380	89,5	0,5	0,5	2,3	115,3	28,6	2,28	138,9
	сочни творожные	40	3,68	5,16	30,4	70,92	71,18	0,03	0,02	0,05	26,73	57,23	0,63	9,09
	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	40	0	0,3	0	2,4	0	0	3
	Хлеб пшеничный 2с	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,04	0,52	0	9,2	13,2	0,44	34,8
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	35	0	0	0	0,27	13,6	11,73	2,13	22,13
	итого		**18,19**	**27,5**	**113,06**	**629,32**	**200,7**	**0,57**	**1,34**	**0,32**	**167,23**	**110,76**	**5,48**	**207,92**
ОБЕД														
59	салат из свежих овощей	100	1,43	6,08	6,36	82,9	7,39	3,9	0,41	82,51	190,02	160,42	7,39	339,15
213	Суп картофельный с клецками , курицей	250	5,16	7,05	18,15	196,8	23,4	0,1	0,1	0,5	197,3	44,9	1,03	63,12
601	Плов с мясом	250	20,19	17,25	43,9	340,6	0,06	0,7	0,5	0	51	26,5	0,98	77
868	компот из кураги	200	1,24	0,08	29,12	103,56	0	0,03	0	1	40,48	26,2	0,86	36,6
	хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8	50	0	0,02	0,36	0	4,6	5	0,62	21,1
	Хлеб пшеничный 2с	50	3,95	0,5	24,15	106,8	0	0,06	0,52	0	15,3	22	0,73	58
	Итого		**34,57**	**31,56**	**129,68**	**880,66**	**30,85**	**4,81**	**1,89**	**84,01**	**498,7**	**285,02**	**11,61**	**594,97**

Седьмой день

№ рецепт.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Вмтамины (мг.)				минеральные вещества (мг)			
ЗАВТРАК			Б	Ж	У		А	В1	Е	С	СА	Mq	Fe	Р
	зеленый горошек	100	3		6,5	40	0	0,1	0,03	0,65	16,5	14,9	0,45	98,1
667	котлета куринная рубленная с маслом	100/10	15	18,8	102,2	260,3	20	0,06	0,02	0,2	44	26	2,2	96
688	рожки отварные	180	8,83	0,96	42,32	190,3	0	0,08	0	0	16	10	1	46
	Хлеб пшеничный 2с	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,04	0,52	0	9,2	13,2	0,44	34,8
951	кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	0	0,02	0	1,47	158,67	29,3	2,4	132
	итого		**27,81**	**22,15**	**180,48**	**675**	**20**	**0,2**	**0,54**	**1,47**	**227,87**	**78,5**	**6,04**	**308,8**
ОБЕД														
	салат из свежих помидор	100	0,9	6,2	6,36	97,8	8,77	7,25	0,42	3,35	334,39	183,64	8,77	245,67
180	Свекольник с мясом, сметаной	250	9,61	8,3	14,2	198,3	0,01	0,08	0,02	10,63	60,2	32,6	1,3	206,9
532	Гуляш	100	17,5	17,85	9,3	240,6	15	0,02	0	0,12	21,42	15,58	1,83	74,17
378	Перловка отварная	180	6,08	4,8	42,24	240	0	0,29	0	305,6	39,98	84,3	3,6	281,3
	сок фруктовый	200	0	0	22,4	89,6	0	0,02	0	4	14	8,0	2,8	14
	хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8	50	0	0,02	0,36	0	4,6	5	0,62	21,1
	Хлеб пшеничный 2с	50	3,95	0,5	24,15	106,8	0	0,06	0,52	0	15,3	22	0,73	58
	Итого		**40,64**	**38,25**	**126,65**	**1023,1**	**23,78**	**7,74**	**1,32**	**323,7**	**489,89**	**351,12**	**19,65**	**901,14**

Восьмой день

№ рецепт.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Вмтамины (мг.)				минеральные вещества (мг)			
ЗАВТРАК			Б	Ж	У		А	В1	Е	С	СА	Mq	Fe	Р
469	Запеканка творожная с повидлом	200/50	18,9	19,2	45,11	549,3	120	0,4	0,06	0,4	260	44	1,8	376
42	Сыр	20	2,6	2,5	0	36,4	52	0,01	0,08	0,2	159	3,5	0,2	100
	Хлеб пшеничный 2с	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,04	0,52	0	9,2	13,2	0,44	34,8
944	Чай с сахаром,лимоном	200	0,3	0,02	15,2	62	0	0	0	2,13	15,33	12,27	2,13	23,2
	итого		**24,38**	**22,11**	**73,87**	**716,1**	**172**	**0,45**	**0,66**	**2,33**	**443,53**	**72,97**	**4,57**	**534**
ОБЕД														
	овощная нарезка перец свежий	100	1	0,2	3,8	23	0	0,02	0	4	15,9	9,46	0,48	19,94
197	Рассольник по-Петербурске с мясом, сметаной	250	4,45	10,89	20,4	180,6	0	0,16	0,07	14,3	16,56	26	1,03	34,96
486	рыба тушеная с овощами	100	16,39	8,91	12,29	200,34	22,2	0,12	0,11	1,8	43,2	42,8	0,82	265,4
312	Картофельное пюре	180	4,08	6,4	31,3	164,7	44,2	1,54	0,46	5	54	36,6	1,14	102,6
868	компот из с/ф	200	0,04		24,76	94,2	0	0,01	0	1,08	6,4	33	0,96	46
	хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8	50	0	0,02	0,36	0	4,6	5	0,62	21,1
	Хлеб пшеничный 2с	50	3,95	0,5	24,15	106,8	0	0,06	0,52	0	15,3	22	0,73	58
	фрукты	100	1,4		14,7	45,33	0	0,02	0,02	7,5	15	7,6	1,99	9,3
	Итого		**33,91**	**27,5**	**139,4**	**864,97**	**66,4**	**1,95**	**1,54**	**33,68**	**170,96**	**182,46**	**7,77**	**557,3**

Девятый день

№ рецепт.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Вмтамины (мг.)				минеральные вещества (мг)			
ЗАВТРАК			Б	Ж	У		А	В1	Е	С	СА	Mq	Fe	Р
	нарезка овощная огурец св	100	1	0,2	3,8	23	0	0,02	0,02	6	13,8	8,4	0,36	25,2
438	омлет с колбасой, маслом	150/40/10	19,35	19,84	50,38	498,33	0,17	0,035	0,22	0	105,86	15,12	1,39	0,19
	Хлеб пшеничный 2с	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,04	0,52	0	9,2	13,2	0,44	34,8
945	Чай с сахаром,молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,08	0,02	0	33	122	10,5	0,4	65,7
	итого		**23,33**	**21,83**	**80,34**	**675,73**	**0,25**	**0,095**	**0,74**	**33**	**237,06**	**38,82**	**2,23**	**100,69**
ОБЕД														
50	икра кабачковая	100	1	7	7	97	0	0,04	3,98	6,51	98,42	17,27	0,69	55,67
202	Суп с гречкой и мясом	250	3,92	9,5	18,57	203	0	0,1	0,07	9,65	16,1	31	1,03	128,8
321	овощное рагу с мясом	250	19,64	21,51	24,83	417,75	0	0,62	0,54	42,82	56,38	86,47	6,79	433,49
1114	напиток из шиповника	200	0,68	0,28	18,98	81,34	0	0,01	0	100	7,73	2,72	0,5	2,13
	хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8	50	0	0,02	0,36	0	4,6	5	0,62	21,1
	Хлеб пшеничный 2с	50	3,95	0,5	24,15	106,8	0	0,06	0,52	0	15,3	22	0,73	58
	кондитерские изделия	30			30,24	70,29	0	0	0	0	5,36	1,36	0,24	2,64
	Итого		**31,79**	**39,39**	**131,77**	**1026,18**	**0**	**0,85**	**5,47**	**158,98**	**203,89**	**165,82**	**10,6**	**701,83**

Десятый день

№ рецепт.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Вмтамины (мг.)				минеральные вещества (мг)			
ЗАВТРАК			Б	Ж	У		А	В1	Е	С	СА	Mq	Fe	Р
	нарезка овощная помидор	100	1	0,2	3,8	24	0,25	0,03	0,02	25,3	13,5	20	0,4	26,3
536	Сосиска отварная с маслом	100/5	10,38	19,2	21,2	228	0	0,04	0	0	0	20	1,68	159
679	Гречка отварная	180	8,95	6,73	43	276,54	0,02	0,03	0	0	19,47	186,6	6,68	280
	Хлеб пшеничный 2с	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,04	0,52	0	9,2	13,2	0,44	34,8
943	какао с молоком	200	3,52	3,72	38,42	145,2	0	0,04	0	1,3	133,33	25,56	2	111,11
	итого		**25,43**	**30,04**	**116,18**	**718,14**	**0,02**	**0,15**	**0,52**	**1,3**	**162**	**245,4**	**10,8**	**584,91**
ОБЕД														
88	Салат из свеклы	100	1,43	6,08	8,36	93,9	0	0,02	0,04	6	25,6	13,44	0,16	289
208	Суп с макароными изделиями и курицей	250	4,35	5,7	18,15	160,8	0	0,04	0,05	3,7	29,48	28,23	0,73	203,25
608	биточки мясные с маслом	100/5	12,22	14,56	10,45	230,4	5,85	0,068	0,16	0,33	43,15	33,38	1,33	175
682	Рис отварной	180	5,8	8	29,3	208,8	36	0,03	0,72	0	3,48	25,3	0,7	82
1009	напиток из ягод св.мороженных	200	0,2	0,1	22,6	101	0	0,01	0	1,08	6,4	0	0,18	3,6
	Хлеб пшеничный 2с	50	3,95	0,5	24,15	106,8	0	0,06	0,52	0	15,3	22	0,73	58
	хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8	50	0	0,02	0,36	0	4,6	5	0,62	21,1
	Итого		**30,55**	**35,54**	**121,01**	**951,7**	**41,85**	**0,248**	**1,85**	**11,11**	**128,01**	**127,39**	**4,45**	**831,95**