

***Примерное двухнедельное меню для  
обучающихся  
льготных категорий 12-18 лет***

---



День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
<b>Горячий усиленный завтрак</b>														
№71	ТТ Салат из моркови 80	80	1,33	8	6,67	107	0,04	3,52			19,08	38,88	26,75	0,51
№97	ТТ Жаркое домашнему	40/200	17,6	20,8	27,2	365	0,24	34,37			28,91	245,57	56,62	3,68
№197	ТТ Компот из смеси сухофруктов витаминизированный 200гр.	200	1		26	110	0,01	16,7	0,01		55,95	19,25	7,5	1,55
***	ТТ Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	1	24	118	0,08				11,5	43,5	16,5	1
<b>Итого за завтрак</b>			23,9 3	29,8	83,8 7	699	0,37	54,59	0,01		115,44	347,2	107,37	6,74

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
<b>Горячий усиленный завтрак</b>														
***	ТТ Свекла отварная порционно	80			4	18		4			16		8	
№113	ТТ Каша гречневая вязкая	180	6	6	25,2	179	0,31	16,88					159,54	5,47
№469	ТТ Фрикадельки мясные в соусе	55/50	10,8	8,88	7,83	155	0,04	0,02			22,76		20,03	0,88
№204	ТТ Кисель с витаминами	200			3	12	0,04	2,53	0,18					
***	ТТ Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	1	24	118	0,08				11,5	43,5	16,5	1
***	ТТ Кисломолочный продукт	100	3	3	5	62		0,6	20		119	91	14	0,1
<b>Итого за завтрак</b>			23,8	18,88	65,03	544	0,47	20,03	20,18		169,26	134,5	210,07	7,45

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность	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
<b>Горячий усиленный завтрак</b>														
№3	ТТ Салат из капусты белокочанной с морковью	80	1,33	9,33	8	116	0,03	30,4			34,28	25,24	13,71	0,47
№85	ТТ Сосиска молочная отварная	70	7,0	14,0		158	0,03				17,5	97,3	10,5	1,26
№94	ТТ Картофельное пюре	200	4,44	12,22	28,89	243	0,21	33,99	63,78		56,27	128,78	42,84	1,57
№149	ТТ Соус томатный	40	0,48	1,76	2,72	29	0,01	1,09			2,32		3,58	0,15
№185	ТТ Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,26			53,06		6,09	0,07
***	ТТ Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	1	24	118	0,08				11,5	43,5	16,5	1
№274	ТТ Булочка домашняя	100	7,3	11,7	55,4	358	0,08				15,51		9,72	0,82
<b>Итого за завтрак</b>			25,95	51,41	130,21	1083	0,45	65,74	63,78		190,44	294,82	102,94	5,34



День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
<b>Горячий усиленный завтрак</b>														
№3	ТТ Салат из свежей капусты	80	1,33	8	6,67	107	0,04	3,52			19,08	38,88	27,75	0,51
№81	ТТ Плов из говядины	200/40	25,06	24,29	37,06	470	0,08	0,61			19,56		52,75	3,52
№137	ТТ Компот из свежих плодов	200			19	79	0,01	4			6,85	4,4	3,6	0,93
***	ТТ Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	1	24	118	0,08				11,5	43,5	16,5	1
<b>Итого за завтрак</b>			30,39	33,29	86,73	774	0,21	0,13			56,99	86,78	100,6	5,96

День: вторник

Неделя: 2

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Горячий усиленный завтрак</b>														
№246	ТТ Огурцы порционно	80	0,64	0,08	2,64	11	0,01	7,6			17,44	32,0	106,4	
№151	ТТ Рагу из овощей	180	2,97	8,73	17,1	159	0,08	8,06			38,34		34,63	1,22
№66	ТТ Котлеты или биточки мясные	50	1,05	2,25	5,15	45	0,02	10,83		1,93	29,42	23,0	10,27	0,38
№184	ТТ Чай с сахаром	200			15	60					0,45			0,05
№19	ТТ Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	1	24	118	0,08				11,5	43,5	16,5	1
***	Кисломолочный продукт	100	3,0	3,0	5,0	62		0,6	20		119	91	14	0,1
<b>Итого за завтрак</b>			11,66	15,06	68,89	455	0,19	27,09	20,0	1,93	216,15	189,5	181,8	2,75



День: среда

Неделя: 2

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
<b>Горячий усиленный завтрак</b>														
№23	ТТ Салат Витаминный	80	1,28	3,68	8,88	72	0,03	11,1	0,11	0,26	30,82	0,05	15,74	0,77
№88	ТТ Котлета из курицы	75	15,2	18,6	9,6	268	0,06	0,56	48,7	0,8	19,9	140,6	21,2	1,78
№137	ТТ Макароны изделия отварные	180	7	7	45	268	0,11		32,0		14,02	57,82	10,19	1,04
№149	ТТ Соус красный основной	40	0,48	1,76	2,72	29	0,01	1,09			2,32		3,58	0,15
№197	ТТ Компот из смеси сухофруктов витаминизированный 200гр.	200	1		26	110	0,01	16,7	0,01		55,95	19,25	7,5	1,55
№19	ТТ Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	1	24	118	0,08				11,5	43,5	16,5	1
***	ТТ Фрукты свежие	110	1	1	15	71	0,05	15			24	16,5	13,5	3,3
<b>Итого за завтрак</b>			29,9 6	33,04	131,2	936	0,35	44,4 5	80,82	1,06	158,5 1	277,72	88,21	9,59

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
<b>Горячий усиленный завтрак</b>														
№71	ТТ Салат из моркови	80	1,33	8	6,67	107	0,04	3,52			19,08	38,88	26,75	0,51
№63	ТТ Гуляш из говядины	40/50	12,0	13,3	2,67	180	0,05	1,95			9,25	128,0	17,35	1,88
№168	ТТ Гороховое пюре	180	17,7	5,8	41,6	292	0,61				98,97		89,65	5,83
№204	ТТ Кисель витаминизированный	200	0,2		23,9	93	0,12	6,0		7	0,24	0,46	0,18	
***	ТТ Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	1	24	118	0,08				11,5	43,5	16,5	1
<b>Итого за завтрак</b>			<b>35,23</b>	<b>28,1</b>	<b>98,84</b>	<b>790</b>	<b>0,9</b>	<b>11,47</b>		<b>7,0</b>	<b>139,04</b>	<b>210,84</b>	<b>150,43</b>	<b>9,22</b>

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
<b>Горячий усиленный завтрак</b>														
№17	ТТ Салат из свеклы 80гр.	80	1,33	4,0	6,67	68	0,013	7,6			28,12	32,76	16,72	1,07
№54	ТТ Рыба минтай, тушенная в томатном соусе 50/50	50/50	10	7	5	125	0,09	3,17	16,05		33,57	165,6	43,36	0,8
№224	ТТ Рис отварной 180	180	4	5	40	225	0,04		27,2		5,95	83,04	27	0,55
№192	ТТ Какао с молоком	200	4	4	25	148	0,04	1,3	20,0		124,44	109,65	26,75	0,82
***	ТТ Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	1	24	118	0,08				11,5	43,5	16,5	1
<b>Итого за завтрак</b>			23,33	21,0	100,67	684	0,26	12,07	63,25		203,58	434,55	130,33	4,24

- Примерное может подлежать корректировке только в целях улучшения качества питания.

- Салаты могут меняться в зависимости от сезонности.

- овощи урожая прошлого года( капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

