

МУТПП "Школьник"

Примерное циклическое меню

Рацион: Меню 2016/2

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральн ые	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
Обед											
300	Икра кабачковая	60	2,7	4,84	18,5	90	0,04	0,01		6,84	0,72
	Щи из свежей капусты с картофелем сметаной	200/10	1,41	4,22	6,03	71,4	0,04	0,04	13,92	37,53	0,63
20	Сосиска отварная	55	7,05	13,15	16,92	143	0,1	0,08		19,25	0,99
5	Макароны отварные с маслом сливочным	155	5,85	7,65	31,2	227	0,36	0,13		0,57	0,05
12	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,01		12	0,8
181	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,05	0,02		10,5	1,17
135	Пирог с яйцом	75	10,03	5,74	31,74	221	0,07	0,07	0,04	15,18	0,83
Итого за Обед			29,55	36,02	129,7	868,7	0,66	0,36	13,96	101,8	5,19

МУТПП "Школьник"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню 2016/2

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральн ые	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
Обед											
1	Салат из белокачанной капусты и моркови	60	0,56	3,07	7,4	52	0,01	0,01	9,07	19,91	0,23
34,04	Суп вермишелевый (с цыпленком)	200/25	6,06	5,6	12,32	120	0,04	0,04	0,12	15,35	0,75
13,07	Котлета комбинированная	80	9,63	7,16	9	140	0,04	0,08		17,09	0,95
23	Пюре картофельное	150	2,55	7,13	15,68	155	0,14	0,11	5,13	50,9	1,08
76	Сок фруктовый	200	0,32	0,02	24,38	96,76	0,04	0,06	0,28	24,68	0,88
181	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,05	0,02		10,5	1,17
Итого за Обед			21,43	23,4	80,09	624,06	0,32	0,32	14,6	138,4	5,06

МУТПП "Школьник"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню 2016/2

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральн ые	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
Обед											
37,01	Рассольник Петербургский с сметаной	200/10	1,75	4,34	16,54	105	0,06	0,05	5,93	19	0,84
111	Цыпленок в соусе ..	80/50	12,77	10,78	16,17	165,83	0,07	0,07	4,08	36,47	0,7
43	Каша гречневая с маслом сливочным	150/5	8,55	7,23	41,18	270,51	0,21	0,11		14,24	4,55
12	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,01		12	0,8
181	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,05	0,02		10,5	1,17
Итого за Обед			25,58	22,77	99,20	657,64	0,39	0,26	10,0	92,21	8,06

МУТПП "Школьник"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню 2016/2

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральн ые	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
Обед											
303	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной(на мясном бульоне)	200/10	3,24	1,83	5,69	68,23	0,06	7,03	10	62,1	0,94
	Запеканка картофельная с мясом	230	18,74	19,78	49,48	449,54	0,26	0,24	5,78	49,6	2,88
12	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,01		12	0,8
181	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,05	0,02		10,5	1,17
Итого за Обед			24,49	22,03	80,48	634,07	0,37	7,3	15,78	134,2	5,79

МУТПП "Школьник"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню 2016/2

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
Обед											
35	Щи из свежей капусты с картофелем и тушенкой	200/25.	9,62	8,11	38,55	266	0,04	0,04	13,26	35,73	0,6
387	Рыба под омлетом	75/50	4,59	8,63	2,86	107,58	0,03	0,16	0,16		0,82
18	Отварной рис	150	6,38	6,6	33,78	208,7	0,2	0,25		1,14	0,45
12	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,01		12	0,8
181	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,05	0,02		10,5	1,17
Итого за Обед			23,10	23,76	100,5	698,25	0,32	0,48	13,42	59,37	3,84

МУТПП "Школьник"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню 2016/2

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
Обед											
1	Салат из белокачанной капусты и моркови	60	0,56	3,07	7,4	52	0,01	0,01	9,07	19,91	0,23
305	Суп гороховый с картофелем и цыпленком	200/25	10,57	4,99	18,02	159,07	0,22	0,06	4,79	53,82	2,38
127	Зразы с яйцом.	80	28,63	25,57	108,1	777,37	0,88	0,34	17,3	23,15	5,64
5	Макароны отварные с маслом сливочным	155	5,85	7,65	31,2	227	0,36	0,13		0,57	0,05
30	Компот из сухофруктов	200	1,04		30,96	123	0,2	0,04	0,8	32,4	0,74
181	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,05	0,02		10,5	1,17
Итого за Обед			48,96	41,7	207,0	1398,74	1,72	0,6	31,96	140,3	10,21

МУТПП "Школьник"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню 2016/2

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральн ые	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
Обед											
	Суп картофельный с рыбными консервами	200/25	9,15	15,34	25,1	159,35	0,14	0,09	9,03	97,13	1,18
18	Отварной рис	150	6,38	6,6	33,78	208,7	0,2	0,25		1,14	0,45
111	Цыпленок в соусе ..	80/50	12,77	10,78	16,17	165,83	0,07	0,07	4,08	36,47	0,7
30	Компот из сухофруктов	200	1,04		30,96	123	0,2	0,04	0,8	32,4	0,74
181	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,05	0,02		10,5	1,17
Итого за Обед			31,65	33,14	117,3	717,18	0,66	0,47	13,91	177,6	4,24

МУТПП "Школьник"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню 2016/2

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральн ые	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
Обед											
178	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,4	4,18	17,9	114,82	0,03	0,05	7,63	37,83	0,94
293	Жаркое по домашнему	60/150	16,4	13,67	26,3	296,864	0,1	0,191	20,9	20,4	1,05
12	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,01		12	0,8
19	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,05	0,02		10,5	1,17
Итого за Обед			19,9	18,2	68,5	517,304	0,25	0,271	28,5	80,8	3,96

МУТПП "Школьник"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню 2016/2

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
Обед											
37,01	Рассольник Петербургский с сметаной	200/10	1,75	4,34	16,54	105	0,06	0,05	5,93	19	0,84
	Гуляш	70/50	17,11	15,23	13,51	191,84	0,04	0,1	0,47	24,8	2,31
43	Каша гречневая с маслом сливочным	150/5	8,55	7,23	41,18	270,51	0,21	0,11		14,24	4,55
12	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,01		12	0,8
19	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,05	0,02		10,5	1,17
Итого за Обед			29,59	27,16	95,49	672,97	0,36	0,29	6,4	80,54	9,67

МУТПП "Школьник"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню 2016/2

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
Обед											
383	Икра свекольная.	60	0,87	5,06	5,22	69	0,01	0,02	4,06	28,82	0,87
207	Суп картофельный с рыбой	200/25	5,82	4,2	12,4	126	0,14	0,09	9,03	35,98	1,18
24,03	Биточки из цыплят	80	17,79	15,86	11,78	280	0,08	0,14	0,6	27,25	1,92
27	Рагу овощное	150	1,96	4,35	10,56	90	0,06	0,05	8,52	37,04	0,73
76	Сок фруктовый	200	0,32	0,02	24,38	96,76	0,04	0,06	0,28	24,68	0,88
19	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,05	0,02		10,5	1,17
Итого за Обед			28,74	29,85	74,6	711,38	0,38	0,38	22,49	164,2	6,75