



Утверждаю Черезова Т.А.

Примерное меню для детей мобилизованных родителей на 2023-2024 учебный год

сезон: ОСЕНЬ ЗИМА

1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)					Рецепт №
		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe	
Понедельник											
Обед											
Блинчики с джемом (запеченые)	100/15	3,5	5,6	43,0	298,6	0,5	0,1	0,0	32,0	1,2	
Компот из изюма	200	0,0	0,0	28,0	109,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	702-1994г
Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,6	7,0	13,6	125,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	129-1994г
Булочка с сахаром	100	3,5	3,8	34,1	184,5						
Яблоко	250	1,0	1,0	24,5	117,5						
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		13,6	17,4	173,2	976,6	0,5	0,1	57,0	45,0	1,2	
вторник											
Обед											
Салат картофельный с сол. огурцом	60	1,4	3,3	8,8	70,0	10,2	0,0	0,0	20,0	0,7	59-1997г
Котлета из говядины	100	17,3	16,0	18,6	290,6	0,1	0,0	57,6	514,3	0,0	416-1994г
Рис отварной	150	3,5	6,0	39,0	229,0	0,0	0,0	440,0	65,0	4,0	465-

											1994г
Кофейный напиток	200	3,2	3,0	24,0	128,0	0,6	5,0	0,0	121,0	0,5	762-1994г
Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	1,6	6,2	10,4	107,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110-1994г
Сок пакет	200	1,00	0,20	20,20	92,00						
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		32,0	34,7	151,0	1059,0	10,9	5,0	553,6	732,3	5,2	
среда											
Обед											
Огурец свежий к гарниру	60	0,0	0,0	2,0	7,2	6,0	0,0	42,0	7,0	0,0	
Печень тушеная в соусе	100/70	25,5	22,3	10,0	282,0	7,1	1,4	72,0	32,9	4,6	408-1994г
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,8	38,2	223,5	0,0	0,0	204,0	20,3	3,6	463-1994г
Чай с лимоном	200/7	0,1	0,0	13,0	61,6	5,6	0,0	0,0	7,0	1,0	628-1994
Булочка с сахаром	50	3,5	3,8	34,1	184,5						
Суп картофельный с горохом	200	4,8	4,0	16,0	118,4	0,0	0,0	374,4	29,6	1,6	138-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		46,4	37,9	143,3	1019,2	18,7	1,4	748,4	108,8	10,8	
четверг											
Обед											
Рыба запеченая	100	19,10	6,60	0,00	139,00	9,60	0,07	0,00	0,00	0,00	310-1994г
Макароны отварные	150	6,2	5,4	32,0	217,0	0,0	0,0	440,0	65,0	4,0	469-1994г
Зеленый горошек к гарниру	30	1,0	0,0	1,0	8,0	2,0	0,0	20,0	4,0	0,0	
Кисель плодово-ягодный	200	0,0	0,0	30,6	119,0	3,0	0,0	0,0	5,8	0,3	591-1994г
Яблоко	250	1,0	1,0	24,5	117,5						
Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,60	7,00	7,20	101,80	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	120-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	

итого		32,9	20,0	125,3	844,3	14,6	0,1	516,0	86,8	4,3	
пятница											
Обед											
Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,8	4,4	5,1	63,6	1,6	4,8	139,8	108,6	0,6	29-1994г
Жаркое по-домашнему	200	13,2	1,3	29,0	335,0	18,0	0,0	57,6	0,0	0,0	394-1994г
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	20,0	58,0	3,0	0,0	0,0	5,8	0,3	628-1994
Суп крестьянский со сметаной	200/10	1,6	9,4	8,0	107,4	1,0	20,0	296,0	41,0	1,0	174-1997г
Булочка с сахаром	50	3,5	3,8	34,1	184,5						
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		23,3	18,9	126,2	890,5	23,6	24,8	549,4	167,4	1,9	

2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины, микроэлементы (мг)					Рецепт №
		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe	
Понедельник											
Обед											
Огурец свежий к гарниру	60	0,0	0,0	2,0	7,2	6,0	0,0	42,0	7,0	0,0	
Тефтели в соусе	100/50	14,3	12,7	12,0	287,5	3,8	0,0	120,0	43,7	0,0	423-1994г
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,0	10,0	28,0	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0	463-1994г
Компот из яблок	200	0,2	0,0	35,8	136,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	585-1994
Суп овощной со сметаной	200/10	1,6	7,0	8,8	103,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	132-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		26,1	29,7	116,6	898,1	9,8	0,0	389,0	80,7	3,0	

вторник											
Обед											
Салат из свеклы с маслом раст	60	0,8	4,4	5,1	63,6	1,6	4,8	139,8	108,6	0,6	29-1994г
Биточек из говядины	100	17,3	16,0	18,6	290,6	0,0	0,0	72,0	642,8	0,0	416-1994г
Макароны отварные	150	6,2	5,4	32,0	217,0	0,0	0,0	440,0	65,0	4,0	469-1994г
Соус красный основной	50	1,1	1,5	3,8	33,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	528-1994г
Чай с лимоном	200/7	0,10	0,00	13,00	61,60	1,00	1,00	36,00	13,00	1,00	628-1994г
Сок осветленный упак	200	1,00	0,20	20,20	92,00						
Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	1,6	6,2	10,4	107,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		32,1	33,7	133,1	1007,2	4,6	5,8	743,8	841,4	5,6	
среда											
Обед											
Запеканка рисовая с повидлом	150/30	7,0	8,0	35,0	300,0	0,6	0,0	204,0	0,0	0,0	419-1983г
Компот из фруктов	200	0,2	0,0	35,8	136,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	585-1994
Яблоко	250	1,0	1,0	24,5	117,5						
Суп крестьянский со сметаной	200/10	1,6	7,0	8,0	107,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	174-1997г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		13,8	16,0	133,3	802,9	0,6	0,0	261,0	13,0	0,0	
четверг											
Обед											
Котлета рыбная	100	11,8	8,4	5,0	168,0	10,0	0,1	0,0	32,0	1,2	324-1994г
Картофельное пюре	150	3,0	5,0	25,6	172,0	10,2	0,0	667,0	76,0	1,0	472-1994г
Салат из свеклы с зел.горошком	60	1,1	4,5	4,0	64,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	53-2004г

