



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											
Завтрак											
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
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		12,0	10,4	159,6	851,6	0,5	0,1	57,0	45,0	1,2	
вторник											
Завтрак											
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
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		30,4	28,5	140,6	951,6	10,9	5,0	553,6	732,3	5,2	
среда											
Завтрак											
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						
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		41,6	33,9	127,3	900,8	18,7	1,4	374,0	79,2	9,2	
четверг											
Завтрак											
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						
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		31,3	13,0	118,1	742,5	14,6	0,1	516,0	86,8	4,3	
пятница											
Завтрак											
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
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		21,7	9,5	118,2	783,1	22,6	4,8	253,4	126,4	0,9	

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											
Завтрак											
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
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		24,5	22,7	107,8	794,7	9,8	0,0	389,0	80,7	3,0	
вторник											
Завтрак											
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						
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		30,5	27,5	122,7	899,8	4,6	5,8	743,8	841,4	5,6	
среда											
Завтрак											
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						
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		12,2	9,0	125,3	695,5	0,6	0,0	261,0	13,0	0,0	
четверг											

Завтрак											
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
Какао с молоком	200	3,6	4,0	16,0	114,0	0,2	0,0	44,0	126,0	1,0	642-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		23,5	21,9	80,6	660,0	26,4	0,1	767,0	246,0	3,2	
пятница											
Завтрак											
Ежики в соусе	100/50	14,3	12,7	12,0	287,5	3,8	0,0	120,0	43,7	0,0	423-1994г
Рис отварной	150	4,0	6,0	39,0	229,0	0,0	0,0	55,0	11,0	1,0	465-1994г
Огурец свежий к гарниру	60	0,0	0,0	2,0	7,2	6,0	0,0	42,0	7,0	0,0	
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	20,0	58,0	3,0	0,0	0,0	5,8	0,3	628-1994
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		23,5	19,7	127,5	841,2	12,8	0,0	273,0	79,5	1,3	

Средний показатель

25,1 19,6 122,8 812,1 12,1 1,7 418,8 233,0 3,4