

Примерное меню пищевая ценность приготавливаемых блюд

МАОУ "СОШ № 36 г. Челябинска"

Рацион: для детей с дефицитом массы тела

1 день

Обед

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции,г	№ рец	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Огурец свежий или томаты(порционно)	60	71/17	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94		12	10,2	18	8,4	0,3
Рассольник "Домашний", сметана	250/5	95/17	2,51	6,05	15,3	125,61	0,12	26,29		2,01	35,15	61,08	25,65	1,06
Биточки из говядины и свинины	100	269/17	11,93	10,8	12	195,75	0,075			2,2	13,2	0,1		2,68
Макароны отварные	180	202/17	5,68	3,74	36,05	200,51	0,09		20	0,82	11,14	45,61	8,21	0,03
Компот из сухофруктов	200	349/17	1,15		20,01	84,6	0,03	1,63			47,85			1,79
Хлеб ржаной	50	-	3,3	0,6	16,7	87	0,05				10			0,55
Итого	845		24,99	21,25	101,2	700,67	0,389	30,86	20	17,03	127,54	124,79	42,26	6,41

2 день

Обед

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции,г	№ рец	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Огурец свежий или томаты(порционно)	60	71/17	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94		12	10,2	18	8,4	0,3
Свекольник , сметана	250/5	35/06	2,41	6,76	16,34	135,88	0,08	16,98		2,3	43,2	36,92	15,23	1,5
Рыба тушеная с овощами (филе)	50/50	229/17	13,51	7,03	4,03	132,6	0,08	2,11	73,8	2,91	32,32	162,84	41,93	0,69
Рис припущенный	180	202/06	3,83	3,12	40,03	203,57	0,04		16,8	0,26	5,54	82,47	27,04	0,55
Компот из кураги	200	348/17	1,92	0,11	38,83	164,02	0,04	1,48			59,8			1,24
Хлеб ржаной	50	-	3,3	0,6	16,7	87	0,05				10			0,55
Итого	845		25,39	17,68	117,07	730,27	0,314	23,51	90,6	17,47	161,06	300,23	92,6	4,83

3 день

Обед

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции,г	№ рец	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп картофельный с макаронами	250	103/17	2,87	2,96	20,79	121,24	0,13	16,5		1,39	15,2	63,45	24,05	0,83
Запеканка картофельная с мясом	121,5/2,5	284/17	10,73	10,05	21,42	219,02	0,17	24,1	22	1,09	20,55	74,48	28,01	2,33
Кисель из концентрата на плодовых или ягодного, вит С	200	648/2004	0,11	0	11,6	46,83	0,01	1,66			3,9	0,72	0,24	0,37
Хлеб ржаной	50	-	3,3	0,6	16,7	87	0,05				10			0,55
Фрукт (яблоко)	1 шт/100		0,4	0,4	9,8	47	0,03	9			14,4			1,98
Итого	724		17,01	13,61	70,51	474,09	0,36	42,26	22	2,48	49,65	138,65	52,3	4,08

4 день

Обед

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции,г	№ рец	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Огурец свежий или томаты(порционно)	60	71/17	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94		12	10,2	18	8,4	0,3
Суп картофельный с бобовыми	250	102/17	5,47	4,83	19,06	141,55	0,18	11,5		1,96	40,8	40,38	16,7	1,78
Азу	25/150	402 сб 1996	9,92	12,74	18,98	230,34	0,15	21,79		2,76	21,37	64,82	24,14	2,2
Напиток из шиповника	200	388/17	0,68		29,62	121,2	0,01	200			12,6			0,66
Хлеб ржаной	50	-	3,3	0,6	16,7	87	0,05				10			0,55
Итого	735		19,79	18,23	85,5	587,29	0,414	236,23	0	16,72	94,97	123,2	49,24	5,49

5 день

Обед

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции,г	№ рец	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Огурец свежий или томаты(порционно)	60	71/17	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94		12	10,2	18	8,4	0,3
Суп крестьянский с крупой, сметана	250/5	101/17	2,48	3,75	17,25	112,55	0,13	16,52		1,26	19,05	66,5	26,6	0,98
Котлета рубленая куриная (филе)	100	295/17	9,15	12,8	12,6	201,94	0,025			1,93	4,68	0,09		0,3
Рагу овощное	180	143/17	2,44	6,22	14,39	123,24	0,08	32,44		2,78	35,17	58,99	27,19	0,98
Напиток апельсиновый	200	699 сб 2004	0,1	0	25,2	96	0,05	30			57,55	28,75	19,07	0,6
Хлеб ржаной	50	-	3,3	0,6	16,7	87	0,05				10			0,55
Итого	845		17,89	23,43	87,28	627,93	0,359	81,9	0	17,97	136,65	172,33	81,26	3,71

6 день

Обед

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции,г	№ рец	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп картофельный с бобовыми	250	102/17	5,47	4,83	19,06	141,55	0,18	11,5		1,96	40,8	40,38	16,7	1,78
Мясо тушеное	50/50	256 сб 2017	15,2	17,38	2,56	225	21,23	0,18			21,23	159,35	23,06	2,45
Макароны отварные	180	202/17	5,68	3,74	36,05	200,51	0,09		20	0,82	11,14	45,61	8,21	0,03
Чай с сахаром	200				15	60					0,51			0,05
Хлеб ржаной	50	-	3,3	0,6	16,7	87	0,05				10			0,55
Итого	780		29,65	26,55	89,37	714,06	21,55	11,68	20	2,78	83,68	245,34	47,97	4,86

7 день

Обед

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции,г	№ рец	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Огурец свежий или томаты(порционно)	60	71/17	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94		12	10,2	18	8,4	0,3
Борщ с капустой и картофелем,сметана	250/5	82/17	2,31	5,9	15,05	122,55	0,07	19,32		1,95	42,23	31,76	13,48	1,14
Голубцы ленивые	75/25	ТТК	10,7	8,8	16,7	183,7		25			40,5	35,5	13	0,5
Пюре картофельное	180	312/17	3,3	4,33	22,03	140,2	0,16	25,9	20	0,18	41,85	75,99	29,49	1,19
Компот из яблок	200	342/17	0,16		27,87	112,13	0,01	4			7,12			0,95
Хлеб ржаной	50	-	3,3	0,6	16,7	87	0,05				10			0,55
Итого	845		20,19	19,69	99,49	652,78	0,314	77,16	20	14,13	151,9	161,25	64,37	4,63

8 день

Обед

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции,г	№ рец	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Рассольник "Ленинградский ", сметана	250/5	96/17	2,55	6,08	17,3	133,96	0,11	16,79		2,04	25,9	68,13	23,75	0,99
Запеканка картофельная с мясом	121,5/2,5	284/17	10,73	10,05	21,42	219,02	0,17	24,1	22	1,09	20,55	74,48	28,01	2,33
Кисель из концентрата на плодовых или ягодного, вит С	200	648/2004	0,11	0	11,6	46,83	0,01	1,66			3,9	0,72	0,24	0,37
Хлеб ржаной	50	-	3,3	0,6	16,7	87	0,05				10			0,55
Фрукт (яблоко)	1 шт/100		0,4	0,4	9,8	47	0,03	9			14,4			1,98
Итого	729		17,09	17,13	76,82	533,81	0,37	51,55	22	3,13	74,75	143,33	52	6,22

9 день

Обед

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции,г	№ рец	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Огурец свежий или томаты(порционно)	60	71/17	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94		12	10,2	18	8,4	0,3
Суп из овощей , сметана	250/5	99/17	2,14	5,97	11,48	108,13	0,1	21,34		2	30,8	51,54	21,58	0,8
Гуляш из птицы (филе)	50/50	ТТК 51	17,4	8,13	5	165	0,08	4,18		2,23	16,4	12,3	2,74	1,25
Каша гречневая рассыпчатая	180	302/17	8,76	5,36	39,49	241,15	0,3		20,04	0,6	15,24	207,4	138	4,7
Напиток их шиповника	200	388/17	0,68	0	29,62	121,2	0,01	200			12,6			0,66
Хлеб ржаной	50	-	3,3	0,6	16,7	87	0,05				10			0,55
Фрукт (яблоко)	1 шт/100		0,4	0,4	9,8	47	0,03	9			14,4			1,98
Итого	945		33,1	20,52	113,23	776,68	0,594	237,46	20,04	16,83	109,64	289,24	170,72	10,24

10 день

Обед

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции,г	№ рец	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Огурец свежий или томаты(порционно)	60	71/17	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94		12	10,2	18	8,4	0,3
Свекольник , сметана	250/5	35/06	2,41	6,76	16,34	135,88	0,08	16,98		2,3	43,2	36,92	15,23	1,5
Жаркое по-домашнему	25/150	259/17	10,02	12,82	20,88	238,99	0,17	25,95		2,94	19,86	150,94	37,97	2,31
Компот из изюма	200	348/17	0,74	0,16	41,02	168,45	0,05			0,16	26,2	41,28	13,44	1,02
Хлеб ржаной	50	-	3,3	0,6	16,7	87	0,05				10			0,55
Итого	740		16,89	20,4	96,08	637,52	0,374	45,87	0	17,4	109,46	247,14	75,04	5,68
Итоговая энергетическая и пищевая ценность за период			221,99	198,49	936,55	6435,1	25,038	838,48	214,6	125,94	1099,3	1945,5	727,76	56,15
Средняя энергетическая и пищевая ценность за период			22,20	19,85	93,66	643,51	2,50	83,85	21,46	12,59	109,93	194,55	72,78	5,62
Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности			1	1	4									

Примерное десятидневное меню на учебный год.

Возможно изменение норм выхода блюд в сторону уменьшения и увеличения в зависимости от собранных денег на питание.

