

Согласовано:

Начальник Территориального

отдела федерального агентства

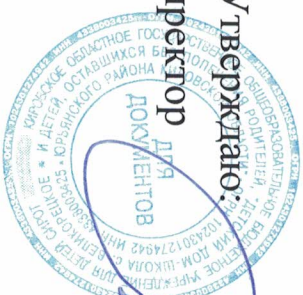
по делам детей

Заместитель



Утверждено:

Директор



В.Н.Горохова

Примерное меню на осенне-зимний сезон на 10 дней

(категория детей 11 лет и старше)

КОГОВУ для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей

«Детский дом-школа с. Великоорецкое Юрьянского района»

школа

День: День 1
Возрастная категория: Дети с 11 и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	ЗАВТРАК															
260	Каша "Дружба"	250	14,57	6,58	31,32	282,75	0,10	1,65	0,10	0,25	158,25	175,50	38,25	0,70		
90	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	9,50	6,70	9,90	153,00	0,03	0,10	0,08	0,40	185,00	132,00	13,00	0,40		
517	Йогурт	200	6,40	10,00	17,00	174,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20		
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,00	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30		
	ОБЕД															
153	Суп с Рыбными консервами	250	7,23	9,23	16,05	166,25	0,10	7,90	0,03	0,75	63,75	165,75	48,25	1,25		
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,50	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50		
106	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,10	0,80	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60		
429	Картофельное пюре	200	8,80	4,20	21,80	184,00	0,18	6,80	0,06	0,20	52,00	114,00	38,00	1,40		
410	Фрикадельки из кур	80	9,92	11,42	6,08	14,94	0,04	0,64	0,06	0,42	33,06	80,00	12,80	0,96		
109	Хлеб ржаной	100	1,20	6,60	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		81,46	64,26	173,20	1688,10	0,53	17,80	1,17	12,40	481,60	160,20	834,40	10,20		

День: День 2
 Возрастная Категория: Дети с 11 и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	ЗАВТРАК															
93	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	12,50	1,84	10,00	155,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
313	Запеканка из творога	200	33,60	32,00	31,86	566,66	0,10	0,80	0,26	0,94	396,00	462,66	50,66	1,34		
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,30	3,60	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80		
112	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
	ОБЕД															
76	Винегрет овощной	100	10,80	1,30	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80		
237	Каша гречневая рассыпчатая	250	4,95	6,70	34,53	216,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
371	Бифштекс рубленый паровой	100	12,70	20,40	2,10	204,00	0,05	0,00	0,10	0,60	9,00	169,00	24,00	2,00		
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,50	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50		
109	Хлеб ржаной	100	1,20	6,60	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,61	44,26	225,98	1626,09	0,69	35,89	0,53	10,25	398,57	199,68	712,07	13,10		

День: День 3
 Возрастная Категория: Дети с 11 и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	Белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
	ЗАВТРАК															
262	Каша манная молочная жидкая	250	9.33	7.75	38.58	269.25	0.10	1.73	0.08	0.65	166.00	151.50	25.25	0.55		
112	Фрукты свежие (апельсин)	100	0.20	0.90	8.10	43.00	0.04	60.00	0.00	0.20	34.00	23.00	13.00	0.30		
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	0.00	1.00	0.00	110.00	0.04	8.00	0.00	0.00	40.00	0.00	0.00	0.40		
	ОБЕД															
156	Суп-лапша домашняя	250	55.75	25.50	139.00	1110.00	0.33	3.75	0.13	25.00	90.00	297.50	45.00	4.00		
429	Картофельное пюре	200	8.80	4.20	21.80	184.00	0.18	6.80	0.06	0.20	52.00	114.00	38.00	1.40		
343	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	140	7.20	13.30	6.30	143.00	0.08	4.70	0.01	4.20	35.00	203.00	39.00	0.80		
106	Овощи натуральные (помидоры)	100	0.20	1.10	3.80	24.00	0.06	25.00	0.00	0.70	14.00	26.00	20.00	0.90		
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0.00	0.10	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30		
109	Хлеб ржаной	100	1.20	6.60	33.40	174.00	0.18	0.00	0.00	1.40	35.00	158.00	47.00	3.90		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		61.82	52.64	187.51	1524.52	0.45	82.69	0.56	11.60	535.79	184.21	760.94	11.15		

День: День 4
 Возрастная Категория: Дети с 11 и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	ЗАВТРАК																
90	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	9.50	6.70	9.90	153.00	0.03	0.10	0.08	0.40	0.40	185.00	132.00	13.00	0.40		
112	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20		
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3.30	3.60	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	0.00	124.00	110.00	27.00	0.80		
301	Омлет натуральный	200	26.76	17.24	4.62	326.16	0.12	0.62	0.40	0.92		163.08	307.70	24.62	3.08		
	ОБЕД																
	Салат картофельный с соевыми бобами и зеленым горошком	100	6.20	1.80	8.90	99.00	0.07	10.10	0.00	2.80		16.00	46.00	18.00	0.70		
414	Рис отварной	200	8.10	4.92	45.08	272.80	0.04	0.00	0.06	0.38		6.80	94.40	30.40	0.70		
392	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100	11.70	11.00	7.80	180.00	0.05	0.10	0.01	0.60		10.00	101.00	13.00	1.60		
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0.00	0.50	27.00	110.00	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	28.00	19.00	7.00	1.50		
109	Хлеб ржаной	100	1.20	6.60	33.40	174.00	0.18	0.00	0.00	1.40		35.00	158.00	47.00	3.90		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52.31	54.19	231.85	1620.80	0.55	30.74	0.48	8.25		300.43	180.38	683.12	11.18		

День: День 5
 Возрастная Категория: Дети с 11 и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК															
93	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	12,50	1,84	10,00	155,92	0,00	0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	
517	Йогурт	200	6,40	10,00	17,00	174,00	0,06	1,20	0,04	0,00		238,00	182,00	28,00	0,20	
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,00	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00		11,00	3,00	1,00	0,30	
256	Каша ячневая вязкая	250	14,25	8,00	44,70	339,00	0,15	1,78	0,10	0,95		208,75	313,25	46,50	11,50	
	ОБЕД															
243	Каша пшеничная рассыпчатая	250	11,60	10,82	64,20	404,50	0,20	0,00	0,08	1,83		40,75	265,50	58,75	4,48	
24	Салат из свежих овощей	100	7,20	1,10	3,50	83,00	0,04	12,60	0,00	3,50		31,00	34,00	21,00	0,70	
128	Борщ с капустой и картофелем	250	5,00	1,83	10,65	95,00	0,05	10,30	0,00	2,40		34,50	53,00	26,25	1,20	
410	Фрикадельки из кур	80	9,92	11,42	6,08	14,94	0,04	0,64	0,06	0,42		33,06	80,00	12,80	0,96	
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,50	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00		28,00	19,00	7,00	1,50	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		70,35	5036,00	211,64	1694,97	0,51	106,25	0,77	19,73		368,30	203,46	671,29	10,87	

День: День 6
Возрастная
категория: Дети с 11 и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	ЗАВТРАК																
262	Каша манная молочная жидкая	250	9,33	7,75	38,58	269,25	0,10	1,73	0,08	0,65	166,00	151,50	25,25	0,55			
95	Бутерброд с джемом или повидлом (1-й вариант)	60	4,30	1,70	32,60	176,00	0,02	0,20	0,03	0,30	10,00	17,00	5,00	0,70			
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,30	3,60	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80			
517	Йогурт	200	6,40	10,00	17,00	174,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20			
	ОБЕД																
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,98	1,75	7,77	8,25	0,05	18,48	0,00	2,38	34,00	47,50	22,25	0,80			
109	Хлеб ржаной	100	1,20	6,60	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90			
65	Салат картофельный с зеленым горошком	100	11,40	3,10	9,80	154,00	0,08	10,20	0,03	4,60	18,00	66,00	18,00	0,90			
364	Азу	320	27,97	26,08	33,28	489,34	0,26	14,18	0,06	0,99	47,26	297,34	80,74	5,41			
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,50	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		62,87	70,32	206,28	1692,42	0,16	29,24	1,73	5,22	719,14	166,88	899,00	10,10			

День: День 7
Возрастная категория: Дети с 11 и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
	ЗАВТРАК																
313	Запеканка из творога	200	33,60	32,00	31,86	566,66	0,10	0,80	0,26	0,94	396,00	462,66	50,66	1,34			
93	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	12,50	1,84	10,00	155,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,00	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30			
112	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,20	0,90	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30			
	ОБЕД																
134	Рассольник ленинградский	250	5,25	2,05	16,25	121,25	0,10	7,68	0,00	2,35	15,50	63,00	26,25	0,93			
429	Картофельное пюре	200	8,80	4,20	21,80	184,00	0,18	6,80	0,06	0,20	52,00	114,00	38,00	1,40			
405	Курица в соусе томатном	120	13,50	13,60	4,10	192,00	0,02	2,30	0,02	0,50	34,00	190,00	16,00	1,00			
106	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,10	0,80	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60			
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	0,00	1,00	0,00	110,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40			
518	Хлеб ржаной	100	1,20	6,60	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90			
109	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53,52	55,76	214,19	1579,64	0,30	74,41	1,19	13,18	418,65	197,22	590,73	10,23			

День: День 8
 Возрастная Категория: Дети с 11 и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	ЗАВТРАК																
247	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	250	17,65	10,70	39,40	359,25	0,23	1,78	0,10	1,00	193,25	302,00	88,75	2,13			
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,00	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30			
517	Йогурт	200	6,40	10,00	17,00	174,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20			
93	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	12,50	1,84	10,00	155,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	ОБЕД																
109	Хлеб ржаной	100	1,20	6,60	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90			
146	Суп картофельный с клецками	250/25	2,60	1,20	8,77	63,25	0,00	0,23	0,00	0,05	0,43	1,61	0,67	0,02			
237	Каша гречневая рассыпчатая	250	4,95	6,70	34,53	216,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
392	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100	11,70	11,00	7,80	180,00	0,05	0,10	0,01	0,60	10,00	101,00	13,00	1,60			
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,50	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		76,48	55,09	188,56	1674,54	0,56	39,16	0,78	9,20	425,51	176,09	761,73	12,55			

День: День 9
Возрастная категория: Дети с 11 и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	ЗАВТРАК															
305	Омлет с колбасой	200	35,52	17,42	3,52	402,36	0,16	0,48	0,36	1,42	136,48	296,48	25,88	3,06		
112	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,30	3,60	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80		
15	Салат из редиса	100	10,10	1,10	3,10	108,00	0,01	16,50	0,00	4,50	35,00	40,00	12,00	0,90		
93	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	12,50	1,84	10,00	155,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	ОБЕД															
109	Хлеб ржаной	100	1,20	6,60	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90		
76	Винегрет овощной	100	10,80	1,30	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80		
414	Рис отварной	200	8,10	4,92	45,08	272,80	0,04	0,00	0,06	0,38	6,80	94,40	30,40	0,70		
391	Фрикадельки из говядины паровые	100	12,60	14,20	6,80	197,00	0,05	0,00	0,02	0,50	9,00	137,00	17,00	2,00		
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,00	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		66,42	54,06	215,59	1691,12	0,29	90,01	0,75	16,55	463,16	166,46	696,90	27,16		

День: День 10
 Возрастная Категория: Дети с 11 и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал					Витаминь, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
	ЗАВТРАК																			
537	Оладьи с джемом	165	12,19	11,90	71,81	445,01	0,17	1,50	0,03	5,40	121,00	119,00	26,00	1,21						
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,30	3,60	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80						
	ОБЕД																			
128	Борщ с капустой и картофелем	250	5,00	1,83	10,65	95,00	0,05	10,30	0,00	2,40	34,50	53,00	26,25	1,20						
109	Хлеб ржаной	100	1,20	6,60	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90						
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,50	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50						
369	Жаркое по-домашнему	200	21,10	23,64	15,10	344,54	0,14	6,90	0,04	0,72	31,82	241,82	50,90	3,10						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		94,02	69,83	172,87	1820,95	0,44	71,90	0,89	13,19	372,07	144,79	808,12	13,77						