

Согласовано:



Утверждаю:



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей кадетских классов
возрастной группы 12-18 лет

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	6,5	19,1	32,5	337,2	0,06	0,00	0,12	0,96	0,00	0,00	111,60	10,80	99,60	0,96	0,00	0,00	0,00	0,00	210	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
Итого за прием пищи:	430	12,5	19,5	73,1	516,9	0,12	0,00	0,12	1,94	0,00	0,03	127,35	29,97	146,04	2,94	64,50	0,00	0,01	0,00		
Обед																					
ЩИ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	280	7,2	13,2	12,7	198,4	0,11	6,64	0,27	3,59	0,10	0,11	45,39	61,49	108,61	4,60	715,66	6,94	0,14	0,01	67	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,6	7,5	25,7	186,4	0,15	12,46	0,08	0,32	0,12	0,13	49,98	36,13	102,37	1,45	917,15	10,26	0,05	0,00	312	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	12,8	19,3	5,2	258,8	0,14	10,14	4,39	1,27	0,19	1,03	12,02	16,62	182,15	4,01	184,98	4,18	0,12	0,02	256	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	810	27,5	40,4	80,6	808,8	0,46	29,24	4,72	6,16	0,41	1,30	126,07	130,89	430,93	10,95	1 083,16	21,36	0,32	0,03		
Полдник																					
БУЛОЧКА С МАКОМ, САХАРОМ	50	4,0	7,4	33,5	216,0	0,07	0,00	0,05	0,54	0,00	0,00	9,00	5,40	33,60	0,42	0,00	0,00	0,00	0,00	467	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	250	4,2	7,6	49,7	280,8	0,07	0,00	0,05	0,54	0,00	0,00	14,40	9,72	42,24	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		44,2	67,4	203,3	1 606,4	0,65	29,24	4,90	8,64	0,41	1,33	267,82	170,58	619,21	15,40	1 947,66	21,36	0,33	0,03		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	250	13,0	20,6	23,6	333,3	0,10	29,09	0,62	5,64	0,00	0,14	91,62	52,11	160,91	2,62	530,83	9,51	0,09	0,01	177	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	500	16,9	21,0	64,1	512,9	0,16	29,09	0,62	6,62	0,00	0,17	107,37	71,28	207,35	4,60	595,33	9,51	0,10	0,01		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой (ТРЕХНЕВАЯ)	280	7,0	8,0	22,3	189,9	0,16	7,53	0,24	2,89	0,00	0,12	36,25	51,92	121,46	2,13	608,32	6,71	0,07	0,00	101	2011
ПЛОВ С МЯСОМ	280	33,1	25,4	51,3	566,4	0,15	20,36	0,41	8,13	0,00	0,00	68,47	68,47	347,96	22,20	0,00	0,00	0,00	0,00	311	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	810	43,8	33,6	110,5	920,5	0,37	27,89	0,65	11,80	0,00	0,15	123,40	137,04	507,22	25,23	673,81	6,71	0,08	0,00		
Полдник																					
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5,2	2,0	38,1	182,8	0,06	0,00	0,00	0,38	0,00	0,02	11,64	7,68	40,34	0,47	63,16	0,76	0,01	0,02	428	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	260	5,4	2,1	52,3	247,6	0,06	0,00	0,00	0,38	0,00	0,02	17,04	12,00	48,98	1,55	63,16	0,76	0,01	0,02		
Всего за день:		66,2	56,7	226,9	1 681,0	0,59	56,96	1,27	18,80	0,00	0,34	247,81	220,32	763,55	31,36	1 332,30	16,96	0,19	0,03		