

«Утверждаю»

Генеральный директор

ООО «Камбидат школьного питания»

Промышленного района

г. о. Самары, г. о. Аврискина

2021 г.



«Согласовано»

Директор МБОУ школа № 178 г. о. Самара

2021 г.



Основное двадцатидневное цикличное меню

(завтраков, обедов, полдников)

в осеннее-зимний период

Для муниципальных общеобразовательных учреждений г. о. Самара

Возрастная группа с 7 до 11 лет

Расшифровано

Председатель Совета Школа № 178

Самарова Н.В. *Сам*

1.09.2021 г.

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников (М. П. Могильный 1983 г.; 2007 г.; 2017 г.) на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20

Согласовано

Председатель

образовательного учреждения

г. о. Самара, г. о. Самары

г. о. Самары, г. о. Самары

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное двадцетидневное меню

День: вторник

Сезон: Весенне-летний

Неделя 1, день 2

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тиче-ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
790	Затеканка из творога с рисом со сгущенным молоком (2)	150/20	22,18	15,93	37,54	382,25	0,07	0,48	90,49		232,37	303,26	36,96	0,9		
382	Какао напиток с молоком	200	3,87	3,9	25,78	153,7	0,04	1,3	20		127,75	116,2	22,74	0,75		
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1		
338	Груша свежая (нарезка)	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	5			19	16	12	2,3		
Итого за Завтрак			28,82	21	88,26	657,32	0,24	6,78	110,49		399,12	500,46	85,72	5,05		
Обед																
73	Икра кабачковая порционно.	60	1,14	5,34	4,62	71,1	91,8	4,2	552		24,6	22,2	9	0,42		
108	Суп картофельный с клецками и зеленью укропа	250/1	3,8	4,26	22,62	144,02	0,09	6,34	33,5		33,96	64,85	23,12	0,9		
268,13	Шницель из говядины со сметанно-томатным соусом.	105	11,18	9,52	14,09	186,76	0,05	0,75	10,37		22,17	116,57	16,35	1,85		
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,53	4,45	34,16	198,81	0,06		21		12,79	36,99	9,21	0,81		
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1		
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед			28,39	25,63	134,19	880,99	92,12	12,72	617,17		126,94	328,06	83,64	5,91		
Полдник																
985	Булочка Плетёнка	100	7,74	14,51	57,35	390,95	0,13		21,25		19,35	83,4	12,88	1,11		
386	Напиток кисломолочный Кефир	200	5,8	6,4	8	112,8	0,06	1,4	40		240	190	28	0,2		
Итого за Полдник			13,54	20,91	65,35	503,75	0,19	1,4	61,25		259,35	273,4	40,88	1,31		
Итого за день			70,75	67,54	287,8	2042,06	92,55	20,9	788,91		785,41	101,94	120,24	12,27		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное двадцатидневное меню

День: среда

Сезон: Весенне-летний

Неделя 1, День 3

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
268,24	Биточки из говядины с маслом сливочным	105	12,6	15,08	14,26	243,16	0,04	0,67	41,81		19,7	125,41	16,27	2,21		
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,51	6,11	38,46	242,87	0,21		21,2		22,88	202,66	135,66	4,54		
377	Чай с лимоном и сахаром	200/3	0,13	0,03	15,09	61,15		1,25			13,31	4,78	4,6	0,47		
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1		
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2		
Итого за Завтрак			24,01	22,49	92,25	667,45	0,39	13,47	63,04		91,89	408,85	179,55	10,52		
Обед																
30	Салат из редиса с яйцом и луком зеленым.	60	1,52	4,48	1,73	53,32	0,01	12,8	18		30,72	35,11	7,87	0,71		
82,15	Борщ с капустой, картофелем, мясом, сметаной и зеленью укропа.	2,5/250/5/	5,17	8,06	13,77	148,3	0,05	10,95	5,06		53,57	79,11	29,79	1,57		
259,09	Жаркое по-домашнему с говядиной.	175	15,51	14,51	14,24	249,59	0,1	2,52	0,05		21,93	187,99	37,29	2,86		
349	Компот из сухофруктов.	200	0,05		22,86	91,68		0,4			54	15,4	8	1,26		
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66		
756,02	Ржаной хлеб	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56		
Итого за Обед			29,64	29,27	95,24	762,95	0,3	26,67	23,51		186,22	419,77	110,15	8,62		
Полдник																
1 028	Булочка "Юрпризная"	100	7,05	13,22	64,27	404,26	0,12	1,08	24,4		57,55	100,72	37,34	1,71		
386	Напиток кисломолочный Снежок	200	5,4	5	21,6	153	0,07	1,8	40		242	188	30	0,2		
Итого за Полдник			12,45	18,22	85,87	557,26	0,19	2,88	64,4		299,56	288,72	67,34	1,91		
Итого за день			66,1	69,98	273,36	1987,66	0,88	43,02	150,95		577,66	117,34	357,04	21,05		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное двадцатидневное меню

Неделя 1, день 4

Неделя: 1

День: четверг

Сезон: Весенне-летний

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3			0,02	
15	Сыр порционно.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90	8,25	0,11		
291,07	Плов с цыпятами.	250	16,75	24,65	52,94	500,61	0,12	5,3	27,28		33,59	213,05	51,61	1,83		
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34		
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1		
Итого за Завтрак			23,26	36,79	77,36	733,59	0,25	14,84	98,78		69,2	375,07	78,77	3,4		
Обед																
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,87	3,05	5,17	51,61	0,01	14,57			27,1	17,68	9,88	0,34		
157	Соленька домашняя со сметаной и зеленью укропа	250/10/1	5,37	8,52	8,95	133,96	0,09	6,15	26,06		42,79	93,88	24,03	1,32		
237,04	Зразы рыбные рубленые со сметанно-томатным соусом	100	5,02	7,36	7,9	117,92	0,04	0,67	25,82		21,45	58,27	12,06	0,51		
312	Картофельное пюре с маслом	150	3,14	4,89	14,32	113,85	0,14	5,18	25,94		43,23	83,54	28,12	1,02		
350	Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1		
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед			21,09	25,86	110,68	759,82	0,4	26,57	78,12		166,4	339,77	98,49	5,12		
Полдник																
219	Сырники из творога со сухённым молоком	100/10	19,47	15,36	17,86	287,56	0,07	0,35	67,2		189,31	248,05	26,49	0,71		
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8		
Итого за Полдник			20,07	15,76	50,46	423,96	0,11	4,35	67,2		229,31	272,05	44,49	1,51		
Итого за день			64,42	78,41	238,5	1917,37	0,76	45,76	244,1		464,91	986,89	221,75	10,03		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное двадцатидневное меню

День: пятница

Сезон: Весенне-летний

Неделя 1, день 5

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Примечание	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
280,04	Фрикадельки из говядины с соусом сметанным с томатом	90	7,29	7,03	10,87	135,91	0,03	0,55	7,52		13,63	77,51	10,75	1,24		
203	Вермишель отварная с маслом сливочным	150	5,53	4,41	29,48	179,73	0,06		21,2		17,22	36,66	11,07	0,81		
378	Чай с молоком	200	1,55	1,62	17,35	90,18	0,02	0,71	10,2		71,06	50,02	10,88	0,51		
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1		
341	Апельсин (нарезка)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3		
Итого за Завтрак			17,64	14,13	80,44	519,49	0,26	61,26	38,92		155,91	252,19	59,7	3,96		
Обед																
20	Салат из свежих огурцов.	60	0,4	3,65	1,08	38,77	0,01	4			9,7	17,17	7,98	0,29		
102	Суп картофельный с горохом и зеленью укропа	250/1	5,31	3,97	21,68	143,69	0,2	6,38	20		44,15	89,78	37,42	2,07		
256,13	Говядина тушенная в соусе	105	21,49	16,51	1,36	239,99	0,05	0,17	0,03		16,19	212,03	26,75	3,21		
304	Рис отварной с маслом	150	3,68	5,38	31,69	189,9	0,03		27		7,46	63,24	21,98	0,61		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72	0,01	0,2			21,6	3,4	5,4	0,66		
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед			38,25	31,83	128,81	964,71	0,42	10,75	47,33		121,6	472,02	122,03	8,67		
Полдник																
415	Крендель Сахарный.	100	7,28	13,56	61,12	395,64	0,12		19		19,96	79,96	12,46	1,06		
385	Молоко кипячёное	200	5,68	6,27	9,21	115,99	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2		
Итого за Полдник			12,96	19,83	70,33	511,63	0,2	2,6	59		259,96	259,96	40,46	1,26		
Итого за день			68,85	65,79	279,58	1985,83	0,88	74,61	145,25		537,47	984,17	222,19	13,89		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
Рацион: Основное двадцатидневное меню

Сезон: Весенне-летний

Неделя 2 , день 6

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

День: понедельник

№ ре- ц.	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02		
15	Сыр порционно.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90	8,25	0,11		
210	Омлет натуральный с маслом	150/5	15,07	20,65	2,93	257,85	0,09	0,28	334,29		119,45	259,51	19,75	2,92		
379	Напиток кофейный с молоком	200	3	3,75	25,02	145,83	0,04	1,31	20,01		128,47	91,86	15,7	0,18		
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1		
338	Банан нарезка	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10			8	28	42	0,6		
Итого за Завтрак			25,97	37,01	63,72	691,85	0,3	11,7	425,8		278,47	537,37	99,7	4,83		
Обед																
47	Салат из квашеной капусты с луком репчатым	60	0,96	3,06	4,94	51,14	0,01	15,18			25,28	18,61	8,62	0,35		
99	Суп овощной с зеленым горошком, мясом цыпленка и укропом	25/250/1	6,38	8,07	12,37	147,63	0,08	12,18	11,04		37,44	77,79	27,93	1,08		
295,22	Котлеты рубленые из цыплат с маслом сливочным.	105	10,92	14,41	13,04	225,53	0,06	0,55	63,88		23,18	53,26	12,18	0,95		
302	Каша гречневая рассычатая с маслом	150	8,51	6,11	38,46	242,87	0,21		21,2		22,88	202,66	135,68	4,54		
646	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	25,69	103,1		2,86			16,11	5,5	6,72	0,49		
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед			33,5	33,71	137,88	988,91	0,48	30,77	96,42		147,39	444,22	213,63	9,24		
Полдник																
1027	Витушка с изюмом	100	7,68	7,58	54,84	318,3	0,12		30		25,7	90,5	14,8	1,3		
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	15	60,67		0,05			12,11	4,12	4,24	0,46		
Итого за Полдник			7,78	7,61	69,84	378,97	0,12	0,05	30		37,81	94,62	19,04	1,76		
Итого за день			67,25	78,33	271,44	2059,73	0,9	42,52	552,22		463,67	076,2	332,37	15,93		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное двадцатидневное меню

День: вторник

Сезон: Бесенне-летний

Неделя 2, день 7

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02		
15	Сыр порционно	30	7,89	7,98		103,38	0,03	0,21	63		0,3	160	16,5	0,21		
672	Вареники из творога со слушанным молоком	150/20	19,06	10,86	43,43	347,7	0,11	0,28	129,85		128,34	192,66	23,12	1,09		
1 472	Напиток шоколадный Nesquik	200	1,89	1,95	16,86	92,55	0,14	6,52	10,3		68,76	46,35	8,71	1,26		
817.01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1		
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2		
Итого за Завтрак			31,69	29,31	84,86	729,99	0,42	18,56	243,18		235,8	498,01	71,33	5,88		
Обед																
21	Салат из соевых олуцов с луком	60	0,52	3,06	1,56	35,84	0,01	3,34			13,97	16,94	8,06	0,36		
84	Борщ с фасолью и картофелем, сметаной и зеленью укропа	250/10/1	3,72	6,6	16,58	140,6	0,09	5,22	10,06		57,8	98,19	33,53	1,62		
321.01	Рыба, тушеная по-самарски.	90	15,18	5,3	1,7	151,22	0,11	1,23	27,5		18,11	121,38	20,61	0,6		
143	Рагу из овощей с соусом	150	2,82	7,36	14,85	136,92	0,07	10,05	11,3		52,24	66,58	28,86	0,95		
766.01	Напиток из вишни	200	0,16	0,04	22,08	89,32	0,01	3			17,45	6	7,3	0,16		
817.02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66		
756.02	Ржаной хлеб	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56		
Итого за Обед			29,78	28,58	99,41	773,96	0,43	22,84	49,26		185,57	411,29	125,56	5,91		
Полдник																
417.02	Гребешок Школьный.	100	8,04	9,22	61,56	361,38										
386	Напиток кисломолочный Раженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2		
Итого за Полдник			13,84	14,22	69,96	463,18	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2		
Итого за День			75,31	72,11	264,23	1967,13	0,89	42,32	44		669,37	1093,32	224,89	11,99		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное двадцатидневное меню

День: среда

Сезон: Весенне-летний

Неделя 2 , день 8

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02		
266,19	Биточки из говядины со сметанно-томатным соусом	105	11,18	9,52	14,09	186,76	0,05	0,75	10,37		22,05	116,57	16,23	1,87		
203	Вермишель отварная с маслом сливочным	150	5,53	4,41	29,48	179,73	0,06		21,2		17,22	36,66	11,07	0,81		
377	Чай с лимоном и сахаром	200/3	0,13	0,03	15,09	61,15		1,25			13,31	4,78	4,6	0,47		
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1		
Итого за Завтрак			19,29	22,08	73,43	569,6	0,22	2	71,57		74,98	226,01	45,9	4,27		
Обед																
23,01	Салат из свежих томатов с луком зеленым	60	0,66	3,7	2,08	44,26	0,03	13,91			24,26	15,79	11,39	0,56		
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками и укропом	14/250/1	4,22	2,96	18,27	116,6	0,13	12,08	3,09		34,85	100,04	37,94	1,25		
402,11	Азу с говядиной.	225	16,77	19,23	17,75	311,15	0,13	8,57	0,05		31,36	207,33	42,83	3,13		
349	Колпот из сухофруктов.	200	0,06		22,86	91,68		0,4			54	15,4	8	1,26		
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед			28,4	27,93	104,34	782,33	0,41	34,96	3,44		166,97	424,96	122,66	8,03		
Полдник																
993	Пшошка "Московская"	100	7,38	9,74	60,18	357,9	0,3		9,6		24,16	63,92	11,26	0,98		
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8		
Итого за Полдник			7,98	10,14	92,78	494,3	0,34	4	9,6		64,16	87,92	29,26	1,78		
Итого за день			55,67	60,15	270,55	1846,23	0,97	40,96	84,61		306,11	738,89	197,82	14,08		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное двадцатидневное меню

День: четверг

Сезон: Весенне-летний

Неделя 2, День 9

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
15	Сыр порционно	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21		0,1	60	5,5	0,07		
243,04	Сосиски отварные.	100	9,9	17,93		200,97	0,09				26,95	109,71	14,2	1,42		
331	Соус сметанный с томатом	30	0,47	1,36	3,31	27,36	0,01	0,23	11,27		8,59	7,19	1,76	0,07		
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,51	6,11	38,46	242,87	0,21		21,2		22,88	202,66	135,68	4,54		
379	Напиток кофейный с молоком	200	3	3,75	25,02	145,83	0,04	1,31	20,01		128,47	91,86	15,7	0,18		
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1		
338	Груша свежая (нарезке)	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	5			19	16	12	2,3		
Итого за Завтрак			27,28	32,96	91,73	772,86	0,49	6,61	73,46		225,99	552,42	198,84	9,68		
Обед																
810,02	Кукуруза консервированная порционно	60	1,32	0,24	6,72	34,32	0,01	2,88			25,2	24,6	7,8			
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,72	5,6	20,64	155,84	0,08	0,81	33		149,71	124,69	19,77	0,44		
300,03	Суфле из цыпленка с рисом и маслом сливочным	80	17,84	11,9	3,17	191,14	0,03	1,1	112,2		27,07	49,53	13,69	1,06		
312	Картофельное пюре с маслом	150	3,14	4,89	14,32	113,85	0,14	5,18	25,94		43,23	83,54	28,12	1,02		
350	Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1		
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед			34,71	24,67	119,19	837,63	0,38	9,97	171,44		277,04	368,81	93,78	4,45		
Полдник																
415,04	Коврижка медовая "Пчелка Жу Жу"	100	5,27	19,8	57,64	429,84										
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	15	60,67		0,05			12,11	4,12	4,24	0,46		
Итого за Полдник			5,37	19,83	72,64	490,51		0,05			12,11	4,12	4,24	0,46		
Итого за День			67,36	77,48	283,56	2101	0,87	16,63	244,92		515,14	925,35	296,86	14,59		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное двадцатидневное меню

День: пятница

Сезон: Весенне-летний

Неделя 2, день 10

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
274,07	Зразы из говядины с луком и яйцом	100	11,79	12,85	13,97	218,69	0,05	1,51	23,77		42,96	145,08	20,31	2,14		
304	Рис отварной с маслом	150	3,68	5,38	31,69	189,9	0,03		27		7,46	63,24	21,98	0,61		
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34		
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1		
338	Банан нарезка	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10			8	28	42	0,5		
Итого за Завтрак			19,45	19,63	90,95	618,27	0,23	20,94	50,77		91,48	305,34	103,2	4,79		
Обед																
71	Осупы свежие порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	4,2			10,2	18	8,4	0,3		
96,03	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	2,78	2,87	12,62	87,41	0,1	8,45	5		35,82	76,42	29,07	1,02		
268,13	Шницель из говядины со сметанно-томатным соусом.	105	11,18	9,52	14,09	186,76	0,05	0,75	10,37		22,17	116,57	16,35	1,85		
199	Пюре гороховое.	150	16,43	4,81	33,61	243,45	0,35		21		77,72	163,23	66,73	5,13		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72	0,01	0,2			21,6	3,4	5,4	0,66		
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед			38,18	19,58	134,46	866,76	0,65	13,6	36,67		190,01	464,02	148,45	10,79		
Полдник																
1 000	Ватрушка с творогом.	75	10,6	5,83	34,38	232,39	0,1	0,15	27,5		62,89	117,59	15,25	0,83		
385	Молочко кипячёное	200	5,68	6,27	9,21	115,99	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2		
Итого за Полдник			16,28	12,1	43,59	348,38	0,18	2,75	67,5		302,89	297,59	43,25	1,03		
Итого за день			73,91	51,31	269	1833,41	1,06	37,29	154,94		584,38	066,94	294,9	16,61		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Основное Двадцатидневное меню

Сезон: Весенне-летний

Неделя 3, День 11

День: понедельник

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реж.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02		
16	Ветчина порционно	30	6,78	6,27		83,55										
175	Каша Дружба вязкая молочная	200/10	6,08	11,22	33,48	259,22	0,1	1,3	60		134,1	157,46	37,26	0,81		
1472	Напиток шоколадный Nesquik	200	1,89	1,95	16,86	92,55	0,14	6,52	10,3		68,76	46,35	8,71	1,26		
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1		
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2		
Итого за Завтрак			17,6	27,96	74,91	621,68	0,38	19,37	110,33		241,26	282,81	68,97	5,39		
Обед																
42,01	Салат картофельный с соевыми стручками и зеленым горошком.	60	1,27	3,8	6,82	66,56	0,06	9,07			12,46	35,05	13,83	0,56		
82,07	Борщ с капустой, картофелем, цыпленком, сметаной и зеленью укропа	5/250/10/1	6,6	9,74	13,95	169,86	0,06	10,97	21,1		59,56	86,69	30,84	1,43		
301,01	Колобки из мяса цыплят "Школьные"	105	10,22	8,44	10,11	157,28	0,06	1,26	26,56		22,99	68,71	16,24	0,96		
203	Вермишель отварная с маслом сливочным	150	5,53	4,41	29,48	179,73	0,05		21,2		17,22	36,66	11,07	0,81		
375	Напиток из свежей ягоды	200	0,2	0,08	21,45	87,36	0,01	40,8			15,73	6,73	8,05	0,33		
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед			30,51	28,51	125,19	879,43	0,37	62,1	69,16		150,46	320,24	102,53	5,92		
Полдник																
415,06	Круассан с вареной сгущенкой	90	5,83	21,1	34,57	351,5					12,11	4,12	4,24	0,46		
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	15	60,67		0,05			12,11	4,12	4,24	0,46		
Итого за Полдник			5,93	21,13	49,57	412,17		0,05			24,22	8,24	8,48	0,92		
Итого за День			54,04	77,6	249,67	1913,28	0,75	81,52	179,49		403,83	607,17	175,74	11,77		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Основное десятидневное меню

День: вторник

Сезон: Весенне-летний

Неделя 3, день 12

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3			0,02	
295,18	Котлеты рубленые из цыплат со сметанно-томатным соусом.	105	8,99	6,79	12,32	146,35	0,05	0,66	27,65		22,81	46,51	11,37	0,78		
312	Картофельное пюре с маслом	150	3,14	4,89	14,32	113,85	0,14	5,18	25,94		43,23	83,54	28,12	1,02		
379	Напиток кофейный с молоком	200	3	3,75	25,02	145,83	0,04	1,31	20,01		128,47	91,86	15,7	0,18		
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1		
Итого за Завтрак			17,58	23,55	66,43	547,99	0,34	7,15	113,6		216,91	289,91	69,19	3,1		
Обед																
28	Салат из редиса с огурцами и яйцом	60	1,05	3,48	1,35	40,92	0,02	8,88	9		30,54	25,47	11,62	0,49		
758	Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью. Укропа	12,5/250/1	4,9	4,67	19,91	141,27	0,13	13			32,79	106,88	36,36	1,29		
268,19	Биточки из говядины со сметанно-томатным соусом	105	11,18	9,52	14,09	186,76	0,05	0,75	10,37		22,05	116,57	16,23	1,87		
321	Капуста тушеная белокочанная	150	3,4	5,11	13,67	114,27	0,05	30,16	0,07		84,87	57,61	28,68	1,1		
646	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	25,69	103,1		2,86			16,11	5,5	6,72	0,49		
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед			27,26	24,84	118,09	804,96	0,37	55,65	19,74		208,86	398,43	122,1	7,07		
Полдник																
1 018	Рожок с повидлом	100	6,75	8,17	58,29	333,69	0,11	0,1	20,8		20,1	70,93	12,07	1,2		
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8		
Итого за Полдник			7,35	8,57	90,89	470,09	0,15	4,1	20,8		60,1	94,93	30,07	2		
Итого за день			52,19	56,96	275,41	1823,04	0,86	66,9	154,14		485,87	783,27	221,36	12,17		

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 13)

Рацион: Основное двадцатидневное меню

Сезон: Весенне-летний

Неделя 3, день 13

День: среда

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Э1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02		
427,05	Котлеты Поттавские со сметанно-томатным соусом.	105	16,03	16,88	8,04	248,2	0,06	0,66	10,94		21,76	155,9	19,91	2,45		
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,51	6,11	38,46	242,87	0,21		21,2		22,88	202,66	135,68	4,54		
377	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,16	0,03	15,21	61,75		2,85			14,91	5,66	5,08	0,5		
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	76,87	0,11				20	65	14	1,1		
Итого за Завтрак			27,15	31,14	76,48	694,78	0,38	3,51	72,14		81,95	432,22	174,67	8,61		
Обед																
73	Икра кабачковая порционно.	60	1,14	5,34	4,62	71,1	91,8	4,2	552		24,6	22,2	9	0,42		
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью укропа	250/10/1	1,95	6,49	10,12	106,69	0,06	18,82	10,02		52,35	51,78	23,92	0,78		
244,09	Плов с говядиной отварной	250	17,94	17,32	46,97	415,52	0,07	0,23			27,45	208,99	52,38	2,52		
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1		
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед			27,77	31,21	120,41	873,61	92,05	24,68	562,32		137,82	370,42	111,26	5,65		
Полдник																
1 452	Пирог "Школьный"	100	4,45	19,21	72,49	480,65										
385	Молоко кипячёное	200	5,63	6,27	9,21	115,99	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2		
Итого за Полдник			10,13	25,48	81,7	596,64	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2		
Итого за день			65,05	87,83	278,59	2165,03	92,51	30,79	674,46		459,77	982,64	313,93	14,46		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

День: четверг

Сезон: Весенне-летний

Рацион: Основное двадцатидневное меню

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
223	Завтрак из творога со стуженым молоком	150/20	21,78	20,42	36,86	442,34	0,09	0,56	134,23		286,97	359,77	36,73	1,03		
350	Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1		
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36		
338	Банан нарезка	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10			8	28	42	0,6		
Итого за Завтрак			31,53	21,79	104,24	739,19	0,16	10,56	134,23		310	407,27	86,53	2,09		
Обед																
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,87	3,05	5,17	51,61	0,01	14,57			27,1	17,63	9,88	0,34		
157	Соленья домашняя со сметаной и зеленью укропа	250/10/1	5,37	8,52	8,95	133,96	0,09	6,15	26,06		42,79	93,88	24,03	1,32		
229,03	Рыба, тушеная в томате с овощами	105	13,81	3,55	1,81	94,43	0,09	0,93	9,29		43,56	225,14	52,61	0,83		
312	Картофельное пюре с маслом	150	3,14	4,89	14,32	113,85	0,14	5,18	25,94		43,23	83,54	28,12	1,02		
646,02	Напиток из лимона	200	0,14	0,02	24,43	98,46	0,01	6,4			16,57	3,52	4,02	0,17		
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед			30,02	22,07	98,06	710,95	0,46	33,23	61,59		196,75	510,16	141,19	5,51		
Полдник																
993	Плошка "Московский"	100	7,38	9,74	60,18	357,9	0,3		9,6		24,16	63,92	11,26	0,98		
386	Напиток кисломолочный Раженика	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		243	184	28	0,2		
Итого за Полдник			13,18	14,74	68,58	459,7	0,34	0,6	49,6		272,16	247,92	39,26	1,18		
Итого за день			74,73	58,6	270,88	1909,84	0,96	44,39	245,42		777,91	165,34	266,95	8,78		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

Рацион: Основное двадцатидневное меню

Дня: пятница

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 3, день 15

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 11 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витаминны (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40			2,4	3			0,02
15	Сыр порционно	30	7,89	7,98		103,38	0,03	0,21	63			0,3	180	16,5	0,21	
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	116	10,7	19,5	2,15	226,9	0,06	0,2	262			83,36	184,8	13,8	2,06	
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31			9,43			13,06	4,02	4,91	0,34	
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11					20	65	14	1,1	
338	Яблоко свежее (нарезка)	115	0,46	0,46	11,27	51,06	0,03	13,28	0,03			18,4	12,65	10,35	2,53	
Итого за Завтрак			21,61	36,09	37,94	562,61	0,23	23,12	365,03			137,52	449,47	59,56	6,26	
Обед																
23 01	Салат из свежих томатов с луком зеленым	60	0,66	3,7	2,08	44,26	0,03	13,91				24,26	15,79	11,39	0,56	
102	Суп картофельный с горохом и зеленью укропа	250/1	5,31	3,97	21,68	143,69	0,2	6,38	20			44,15	89,78	37,42	2,07	
392	Гельеми-и мясные отварные с маслом сливочным	200/5	21,31	11,63	38,15	342,51	0,14	0,27	41,73			65,19	173,04	33,22	2,07	
349	Копитот из сухофруктов.	200	0,06		22,86	91,68		0,4				54	15,4	8	1,26	
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07					12	39	8,4	0,66	
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3			10,5	47,4	14,1	1,17	
Итого за Обед			34,03	21,34	128,15	840,78	0,49	20,96	62,03			210,1	380,41	112,53	7,79	
Полдник																
1 000	Ватрушка с творогом.	75	10,6	5,83	34,38	232,39	0,1	0,15	27,5			62,89	117,59	15,25	0,83	
375	Напиток из свежей ягоды	200	0,2	0,08	21,45	87,36	0,01	40,8				15,73	6,73	8,05	0,33	
Итого за Полдник			10,8	5,91	55,83	319,75	0,11	40,95	27,5			78,62	124,32	23,3	1,16	
Итого за день			66,44	63,34	221,82	1723,14	0,83	85,03	454,56			426,24	954,2	195,39	15,21	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16)
Рацион: Основное двадцатидневное меню

День: понедельник

Неделя 4, день 16

Неделя: 4

Сезон: Весенне-летний
Возраст: с 7 до 11 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02		
174	Каша кукурузная вязкая молочная с маслом	200/10	6,57	10,98	41,64	291,66	0,07	1,3	60		136,63	140,32	27,79	1,34		
382	Какао напиток с молоком	200	3,87	3,9	25,78	153,7	0,04	1,3	20		127,75	116,2	22,74	0,75		
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1		
341	Апельсин (нарезка)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3		
Итого за Завтрак			13,79	23,2	90,29	625,12	0,26	62,6	120		320,78	347,52	77,53	3,51		
Обед																
209,03	Яйцо вареное с икрой кабачковой	20/40	3,3	5,86	3,22	78,32	61,21	2,8	418		41,51	54,7	10,34	0,84		
82,07	Борщ с капустой, картофелем, цукленком, сметаной и зеленью укропа	25/250/10/1	6,6	9,74	13,95	169,86	0,06	10,97	21,1		59,56	86,69	30,84	1,43		
291,07	Плов с цыплятами.	250	16,75	24,65	52,94	500,61	0,12	5,3	27,28		33,59	213,05	51,61	1,83		
376	Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	125,34	0,02	0,8			41,75	29,2	23,03	0,7		
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед			34,38	42,35	143,65	1093,27	61,53	19,87	466,68		196,91	470,04	138,32	6,63		
Полдник																
1 028	Булочка "Сюрпризная"	100	7,05	13,22	64,27	404,26	0,12	1,08	24,4		57,55	100,72	37,34	1,71		
385	Молоко кипяченое	200	5,66	6,27	9,21	115,99	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2		
Итого за Полдник			12,73	19,49	73,48	520,25	0,2	3,68	64,4		297,55	280,72	65,34	1,91		
Итого за день			60,9	85,04	307,42	2238,64	61,99	86,15	551,08		817,24	098,28	281,19	12,05		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)

Рацион: Основное двадцатидневное меню

День: вторник

Сезон: Весенне-летний

Неделя 4, день 17

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 11 лет

№ ре- ц.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
243	Сардельки отварные	80	8,21	10,92		131,12	0,01				16,02	72,31	9,09	1,14		
312	Картофельное пюре с маслом	150	3,14	4,89	14,32	113,85	0,14	5,18	25,94		43,23	83,54	28,12	1,02		
379	Напиток кофейный с молоком	200	3	3,75	25,02	145,83	0,04	1,31	20,01		128,47	91,86	15,7	0,18		
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,84	75,87	0,11				20	65	14	1,1		
338	Банан нарезка	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10			8	28	42	0,6		
Итого за Завтрак			18,22	20,93	74,98	561,17	0,34	16,49	45,95		215,72	340,71	108,91	4,04		
Обед																
47,03	Салат из квашеной капусты с репчатым луком.	60	0,96	3,06	4,94	51,14	0,01	10,63			25,28	18,61	8,62	0,35		
96	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/10/1	2,39	6,62	20,55	151,34	0,1	8,47	10		40,22	79,47	29,52	1,03		
268,25	Котлеты из мяса говядины с маслом сливочным	105	13,89	15,6	16,6	262,36	0,05	1,18	26,6		30,76	132,14	16,35	2,17		
203	Вермишель отварная с маслом сливочным	150	5,53	4,41	29,48	179,73	0,06		21,2		17,22	36,66	11,07	0,81		
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1		
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66		
766	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед			29,51	31,75	130,27	924,87	0,34	21,71	58,1		146,9	354,33	91,52	6,29		
Полдник																
415,06	Круассан с вареной сгущенкой	50	5,83	21,1	34,57	351,5										
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	15	60,67		0,05			12,11	4,12	4,24	0,46		
Итого за Полдник			5,93	21,13	49,57	412,17		0,05			12,11	4,12	4,24	0,46		
Итого за день			53,66	73,81	254,82	1898,21	0,68	38,25	104,05		374,73	899,16	204,67	10,79		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)

Рацион: Основное двадцатидневное меню

День: среда

Сезон: Весенне-летний

Неделя 4, день 18

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 11 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
274,1	Зразы рубленые с соусом сметанным с томатом	100	8,9	10,2	12,38	176,92	0,04	1,31	24,5		38,78	110,81	16,31	1,6		
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,51	6,11	38,46	242,87	0,21		21,2		22,88	202,66	135,68	4,54		
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34		
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	76,87	0,11				20	65	14	1,1		
338	Рболо свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2		
Итого за Завтрак			20,29	17,61	84,93	579,37	0,39	22,29	45,73		110,72	393,49	179,9	9,78		
Обед																
20	Салат из свежих огурцов.	60	0,4	3,65	1,08	38,77	0,01	4			9,7	17,17	7,98	0,29		
99	Суп озошной со сметаной и зеленью укропа.	250/5/1	1,92	4,45	11,4	93,33	0,08	11,65	25		41,85	57,38	24,72	0,84		
246,1	Гуляш из говядины отварной.	105	20,07	13,33	1,94	208,01	0,03	0,28	0,04		16,82	159,6	23,26	2,69		
304	Рис отварной с маслом	150	3,68	5,38	31,69	189,9	0,03		27		7,46	63,24	21,98	0,61		
349	Компот из сухофруктов.	200	0,06		22,86	91,68		0,4			54	15,4	8	1,26		
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед			32,82	28,85	112,35	840,33	0,27	16,33	52,34		152,33	399,19	106,44	7,52		
Полдник																
401	Оладьи со стуженным молоком	100/20	8,96	9,59	52,08	330,47	0,29	0,93	32,42		147,46	144,93	23,57	0,89		
386	Напиток кисломолочный Раженка	180	5,22	4,5	7,56	91,62	0,04	0,54	36		223,2	165,6	25,2	0,18		
Итого за Полдник			14,18	14,09	59,64	422,09	0,33	1,47	68,42		370,66	310,53	48,77	1,07		
Итого за день			67,29	60,55	256,92	1841,79	0,99	40,09	166,49		633,71	103,2	337,11	18,37		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 19)

Рацион: Основное двадцатидневное меню

День: четверг

Сезон: Весенне-летний

Неделя 4, день 19

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02		
15	Сыр порционно.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90	8,25	0,11		
672	Вареники из творога со сгущенным молоком	150/20	19,06	10,86	43,43	347,7	0,11	0,28	129,85		128,34	192,66	23,12	1,09		
1 472	Напиток шоколадный Nesquik	200	1,89	1,95	16,86	92,55	0,14	6,52	10,3		68,76	46,35	8,71	1,26		
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1		
341	Апельсин (нарезка)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3		
Итого за Завтрак			28,25	25,12	83,16	671,72	0,42	66,91	211,65		253,65	420,01	67,08	3,88		
Обед																
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	15			8,4	15,6	12	0,54		
157,02	Солянка домашняя со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	5,24	7,77	8,77	125,97	0,09	6,13	21,06		38,39	90,83	23,58	1,31		
235,09	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным.	105	11,42	10,36	3,9	154,15	0,05	1,1	43,16		19,44	112,12	16,39	0,53		
143	Рагу из овощей с соусом	150	2,82	7,36	14,85	136,92	0,07	10,05	11,3		52,24	66,58	28,86	0,95		
350	Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1		
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед			26,83	27,65	104,14	772,36	0,37	32,28	75,82		150,3	371,53	105,23	5,26		
Полдник																
420	Сосиска запеченная в тесте	50/50	9,02	13,71	23,25	252,47	0,11		7,5		24,04	92,86	14,57	1,18		
766,01	Напиток из вишни	200	0,16	0,04	22,08	89,32	0,01	3			17,45	6	7,3	0,16		
Итого за Полдник			9,18	13,75	45,33	341,79	0,12	3	7,5		41,49	98,86	21,87	1,34		
Итого за день			64,26	66,52	232,63	1785,87	0,91	102,19	294,97		445,44	890,4	194,18	10,48		

№ реп.	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3			0,02	
256,14	Говядина тушеная в соусе	105	21,49	16,51	1,36	239,99	0,05	0,17	0,03		16,19	212,03	26,75	3,21		
302	Каша перловая рассыпчатая,	150	5,35	4,45	38,23	214,37	0,05		21		32,97	186,9	24,17	1,08		
377	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,16	0,03	15,21	61,75		2,85			14,91	5,66	5,08	0,5		
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1		
Итого за Завтрак			29,45	29,11	69,57	658,07	0,21	3,02	61,03		86,47	472,59	70	5,91		
Обед																
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	60	0,56	3,68	2,09	43,72	0,02	9,4			14,26	18,94	9,97	0,46		
758	Суп картофельный с рыбными консервами и запельно укропа	12,5/250/1	4,9	4,67	19,91	141,27	0,13	13			32,79	106,88	36,35	1,29		
298	Голубцы Ленивые с соусом сметанным с томатом.	200/15	16,58	9,78	10,74	197,3	0,07	17,57	20,51		792	12,38	42,84	3,05		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72	0,01	0,2			21,6	3,4	5,4	0,66		
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед			29,41	20,45	105,74	724,65	0,35	40,17	20,81		170,15	428	117,06	7,29		
Полдник																
1 018	Рожок с повидлом	100	6,75	8,17	58,29	333,69	0,11	0,1	20,8		20,1	70,93	12,07	1,2		
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8		
Итого за Полдник			7,35	8,57	90,89	470,09	0,15	4,1	20,8		60,1	94,93	30,07	2		
Итого за день			66,21	58,13	266,2	1852,81	0,71	47,29	102,64		316,72	995,52	217,13	15,2		