

«Утверждаю»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Т. Н. Аврискина

2021 г.



Согласовано

председатель Родительского комитета

/ А. А. Долгих

«Согласовано»

Директор МБОУ Гимназия № 2 г.о. Самара

/ С.Н. Колесников

« 13 » апреля 2021 г.



Основное двадцатидневное цикличное меню
(завтраков, обедов, полдников)
в весенне-летний период

Для муниципальных общеобразовательных учреждений г. о. Самара
Возрастная группа с 7 до 11 лет

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептов 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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное двадцатидневное меню

День: понедельник

Сезон: Весенне-летний

Неделя 1, день 1

Неделя: 1

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
16,04	Ветчина порционно..	50	11,3	10,45		109,96								
173	Каша геркулесовая вязкая с маслом сливочным	200/10	8,36	13,2	37,88	303,76	0,18	1,3	60		150,55	237,02	71,38	1,75
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			25,11	35,52	77,67	701,51	0,33	2,61	120,01		301,42	396,88	101,08	3,05
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
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
290,07	Филе куриное тушеное со сметанным соусом	100	16,76	3,39	4,82	116,83	0,05	1,49	69,62		25,08	106,42	55,67	1,01
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
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			29,68	21,03	112,54	758,19	0,28	65,11	106,94		132,82	331,74	140,1	4,85
Полдник														
1 414	Пирог с яблоками	100	5,52	3,43	41,85	220,35	0,1	4,56	10,46		25,03	58,73	13,43	1,79
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Полдник			6,12	3,83	74,45	356,75	0,14	8,56	10,46		65,03	82,73	31,43	2,59
Итого за день			60,91	60,38	264,66	1816,45	0,75	76,28	237,41		499,27	811,35	272,61	10,49

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное двадцатидневное меню

День: вторник

Сезон: Весенне-летний

Неделя 1, день 2

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
790	Запеканка 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	36,98	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 клёцками 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	101,92	110,24	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

№ рец.	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														
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	135,68	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 зелёным.	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	187,95	37,29	2,86
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
756,02	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 "Сюрпризная"	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		299,55	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

День: четверг

Сезон: Весенне-летний

Неделя 1, день 4

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	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
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
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	Солянка 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 сгущённым 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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	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 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
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	954,71	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

День: понедельник

Сезон: Весенне-летний

Неделя 2, день 6

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	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	4,93
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 цыплят 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 рассыпчатая 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 апельсина.	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														
1 027	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 приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное двадцатидневное меню

День: вторник

Сезон: Весенне-летний

Неделя 2, день 7

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	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
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
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 солёных огурцов 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, тушённая по-самарски.	90	15,18	9,3	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 Ряженка	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	254,23	1967,13	0,89	42,33	2,44		669,37	1093,3	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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	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
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
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 зелёным	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	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			28,4	27,93	104,34	782,33	0,41	34,96	3,44		166,97	424,96	122,66	8,03
Полдник														
993	Плюшка "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 приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное двадцатидневное меню

День: четверг

Сезон: Весенне-летний

Неделя 2, день 9

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	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 (нарезка)	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	5			19	16	12	2,3
Итого за Завтрак			27,28	32,98	91,73	772,86	0,49	6,61	73,48		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	49,58	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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	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	0,6
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	Огурцы 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	Молоко 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	1066,95	294,9	16,61

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Основное двадцатидневное меню

День: понедельник

Сезон: Весенне-летний

Неделя 3, день 11

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	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	Ca	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
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
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			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 солеными огурцами 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	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
301,0	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	0,06		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								
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			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 двадцатидневное меню

День: вторник

Сезон: Весенне-летний

Неделя 3, день 12

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	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														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
295,18	Котлеты рубленые из цыплят 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	36,35	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 белокачанная	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 апельсина.	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 приготавливаемых блюд (лист 13)

Рацион: Основное двадцатидневное меню

День: среда

Сезон: Весенне-летний

Неделя 3, день 13

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	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
427,05	Котлеты Полтавские 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	75,87	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	5,68	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)

Рацион: Основное двадцатидневное меню

День: четверг

Сезон: Весенне-летний

Неделя 3, день 14

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/20	27,78	20,42	36,86	442,34	0,09	0,56	134,23		286,97	359,77	38,73	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	17,68	9,88	0,34
157	Солянка 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, тушённая 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		195,75	510,16	141,16	5,51
Полдник														
993	Плюшка "Московская"	100	7,38	9,74	60,18	357,9	0,3		9,6		24,16	63,92	11,26	0,98
386	Напиток кисломолочный Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	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	165,32	266,95	8,78

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

Рацион: Основное двадцатидневное меню

День: пятница

Сезон: Весенне-летний

Неделя 3, день 15

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	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														
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	37,84	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 зелёным	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	Пельмени 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	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			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

Сезон: Весенне-летний

Неделя 4, день 16

Неделя: 4

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	Ca	P	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
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	78,82	61,21	2,8	418		41,51	54,7	10,34	0,84
82,07	Борщ с капустой, картофелем, цыпленком, 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 цыпятами.	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		198,91	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 кипячёное	200	5,68	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	651,08		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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	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	14,64	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			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
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			29,51	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	90	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	699,16	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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	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	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			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 овощной 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	108,44	7,52
Полдник														
401	Оладьи со сгущенным 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 Ряженка	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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	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
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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20)

Рацион: Основное двадцатидневное меню

День: пятница

Сезон: Весенне-летний

Неделя 4, день 20

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	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 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
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 зеленью 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