

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 7-11лет школа

День: понедельник

Сезон: осень

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ 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
Горячее питание.Завтрак														
182	Каша жидкая молочная овсяная	200	7	5	33	188	190	1	20		131	213	33	1
382	Какао с молоком	200	2	1	26	125	30	1	20		133	111		
0,07	Батон	40	3		20	90	40				10	33	14	
14	Масло сливочное порционное	10		7		66	10		40		2	3		
215	Омлет паровой.	50	5	2	1	92	40		160		55	97	20	
Итого за Горячее питание.Завтрак			17	15	80	561	310	2	240		331	457	67	1
Завтрак 2														
389	Сок фруктовый	200	1		20	92	20	4			14	14	8	2
Итого за Завтрак 2			1		20	92	20	4			14	14	8	2
Горячее питание. Обед														
45,01	Салат из белокочанной капусты.	80	1	3	5	48	20	14		4	20	23	12	
96,02	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	270	2	6	19	132	105	16		2	21	71	28	1
265,02	Плов из свинины	255	33	34	52	643		3		6	28	400	79	5
349	Компот из сухофруктов	200			32	133	20	1			6	46	17	
31	Хлеб пшеничный(60)	60	5	1	30	136	60				16	50	21	1
	Хлеб ржаной.	80	5	1	37	172	133				24	98	37	1
	Чеснок(порционно)	2												
Итого за Горячее питание. Обед			46	45	175	1264	338	34		12	115	688	194	8
Полдник														
338	Фрукты	185		1	18	85	50	18			29	20	16	4
411,03	Пряники.	50	2	2	32	157	34				5	21	4	
385	Молоко кипяченое	200	6	5	10	107	80	3	40		242	180	28	
Итого за Полдник			8	8	60	349	164	21	40		276	221	48	4
Горячее питание. Ужин														
70	Овощи натуральные соленые	50			2	10	13	1			5	18	8	
227,02	Рыба припущенная(горбуша).	100	17	5	1	103	80		48		15	196	46	1
312	Пюре картофельное1	150	3	2	19	106	136	4	49	146	37	75	26	1
15	Сыр порционный.	10	2	3		35	10		20		100	60		
1	Бутерброд с маслом	30/10	2	7	15	136	30		40		8	23		
377	Чай с сахаром и лимоном	200			9	37		3			14	21		
0,02	Хлеб пшеничный(20)	20	2		10	45	20				5	17	7	
Итого за Горячее питание. Ужин			26	17	56	472	289	8	157	146	184	410	87	2
Ужин2														
386	Кефир.	200	4	4	5	74	42	1	25		150	119	18	
Итого за Ужин2			4	4	5	74	42	1	25		150	119	18	
Итого за день			102	89	396	2812	1163	70	462	158	1070	1909	422	17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 7-11лет школа

День: вторник

Сезон: осень

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ 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
Горячее питание.Завтрак														
223,03	Запеканка из творога с повидлом.	220	26	22	27	452	65		70		243	180	39	1
379	Кофейный напиток с молоком	200	2	3	16	101	30	1			159	132	10	
0,07	Батон	60	5	1	30	136	60				16	50	21	
15	Сыр порционный.	10	2	3		35	10		20		100	60		
14	Масло сливочное порционное	10		7		66	10		40		2	3		
Итого за Горячее питание.Завтрак			35	36	73	790	175	1	130		520	425	70	1
Завтрак 2														
338,01	Фрукты 1	200		1	18	85	50	18			29	20	16	4
Итого за Завтрак 2				1	18	85	50	18			29	20	16	4
Горячее питание. Обед														
24	Салат из свежих помидор с огурцами	100	1	5	4	67	50	17			18	34	16	1
112,03	Суп с макаронными изделиями, картофелем, курой	265	5	7	20	165		13			21	105	27	1
300	Суфле из бройлеров- цыплят с рисом.	90	17	19	6	257					56	216	28	2
143,01	Рагу из овощей.	150	2	8	14	223	99	20	72	3	58	71	26	1
348	Компот из кураги	200			6	127	4				7	5	4	
0,05	Хлеб пшеничный(50)	50	4		25	107	60				12	39	17	1
	Хлеб ржаной.	80	5	1	37	172	133				24	98	37	1
	Чеснок(порционно)	2												
Итого за Горячее питание. Обед			34	40	112	1118	346	50	72	3	196	568	155	7
Полдник														
389	Сок фруктовый	200	1		20	92	20	4			14	14	8	2
410	Ватрушка с картошкой	75	4	3	36	182	130	6		1	15	64	24	1
378	Чай с молоком	200	1	1	15	75	37	1	9		118	86		
Итого за Полдник			6	4	71	349	187	11	9	1	147	164	32	3
Горячее питание. Ужин														
14	Масло сливочное порционное	10		7		66	10		40		2	3		
75	Икра свекольная	80	2	4	10	93	24	10			28	40	28	1
268,07	Биточки..	90/5	10	10	9	173	42		28		27	120	35	2
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	9	4	40	231	210				14	210	71	3
376	Чай с сахаром	200			9	40					14	22	12	
0,01	Хлеб пшеничный(40)	40	3		20	90	60				10	33	14	
Итого за Горячее питание. Ужин			24	25	88	693	346	10	68		95	428	160	6
Ужин2														
386,01	Йогурт питьевой.	200	6	5	7	102	120	1	40		248	190	30	
Итого за Ужин2			6	5	7	102	120	1	40		248	190	30	
Итого за день			105	111	369	3137	1224	91	319	4	1235	1795	463	21

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 7-11лет школа

День: среда

Сезон: осень

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ 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
Горячее питание.Завтрак														
182,04	Каша жидкая молочная пшенная.	200	6	4	30	176	160	1			109	148	38	1
382	Какао с молоком	200	2	1	26	125	30	1	20		133	111		
0,07	Батон	40	3		20	90	40				10	33	14	
14	Масло сливочное порционное	10		7		66	10		40		2	3		
210	Омлет натуральный.	53	5	3	1	66	60		123		40	87	6	
Итого за Горячее питание.Завтрак			16	15	77	523	300	2	183		294	382	58	1
Завтрак 2														
389	Сок фруктовый	200	1		20	92	20	4			14	14	8	2
Итого за Завтрак 2			1		20	92	20	4			14	14	8	2
Горячее питание. Обед														
76	Сельдь с луком	50	5	5	2	87	80	7	3	2	21	82	10	
98	Суп крестьянский с крупой, мясом и сметаной	270	2	6	16	122	70	22			31	71	26	1
295,04	Котлета, рубленая из индейки	90	14	14	14	237	90		30	3	44	96	26	2
310	Картофель отварной.	150	3	4	20	112	143	21	29		20	81	29	1
591	Кисель из концентрата	200			20	199								
0,05	Хлеб пшеничный(50)	50	4		25	107	60				12	39	17	1
	Хлеб ржаной.	80	5	1	37	172	133				24	98	37	1
	Чеснок(порционно)	2												
Итого за Горячее питание. Обед			33	30	134	1036	576	50	62	5	152	467	145	6
Полдник														
338	Фрукты	185		1	18	85	50	18			29	20	16	4
410	Ватрушка с повидлом	75	4	2	49	218	100			1	14	46	18	
385	Молоко кипяченое	200	6	5	10	107	80	3	40		242	180	28	
Итого за Полдник			10	8	77	410	230	21	40	1	285	246	62	4
Горячее питание. Ужин														
4	Икра кабачковая	80	1	4	4	55	30	5		2	78	45	14	
268,01	Котлеты..	90/5	10	10	9	173	53		28	2	27	120	35	2
321	Калуста тушеная.	150	3	5	12	113	39	25		3	86	60	30	1
15	Сыр порционный.	10	2	3		35	10		20		100	60		
1	Бутерброд с маслом	30/10	2	7	15	136	30		40		8	23		
377	Чай с сахаром и лимоном	200			9	37		3			14	21		
0,01	Хлеб пшеничный(30)	30	2		15	68	30				8	25	11	
Итого за Горячее питание. Ужин			20	29	64	617	192	33	88	7	321	354	90	3
Ужин2														
386	Ряженка.	200	4	4	6	77	60		30		186	138	21	
Итого за Ужин2			4	4	6	77	60		30		186	138	21	
Итого за день			84	86	378	2755	1378	110	403	13	1252	1601	384	16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 7-11лет школа

День: четверг

Сезон: осень

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ 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
Горячее питание.Завтрак														
222,04	Пудинг из творога со сгущенным молоком.	220	23	16	86	507	99	1	99	2	217	313	37	2
379	Кофейный напиток с молоком	200	2	3	16	101	30	1			159	132	10	
0,07	Батон	40	3		20	90	40				10	33	14	
14	Масло сливочное порционное	10		7		66	10		40		2	3		
15	Сыр порционный.	10	2	3		35	10		20		100	60		
Итого за Горячее питание.Завтрак			30	29	122	799	189	2	159	2	488	541	61	2
Завтрак 2														
338,01	Фрукты 1	200		1	18	85	50	18			29	20	16	4
Итого за Завтрак 2				1	18	85	50	18			29	20	16	4
Горячее питание. Обед														
62,01	Салат из моркови с сахаром.	80	1		9	40	50	4			21	42	29	
93,01	Щи по- уральски с мясом и сметаной	270	4	6	7	105		63		2	41	88	23	2
235	Шницель рыбный.	90	9	10	6	157		3	38	4	49	150	26	2
305,01	Рис припущенный.	150	3	4	37	200	200				2	61	11	1
388	Напиток из плодов шиповника	200	1		21	88	30	100		1	21	3	3	
0,05	Хлеб пшеничный(50)	50	4		25	107	60				12	39	17	1
	Хлеб ржаной.	80	5	1	37	172	133				24	98	37	1
	Чеснок(порционно)	2												
Итого за Горячее питание. Обед			27	21	142	869	473	170	38	7	170	481	146	7
Полдник														
389	Сок фруктовый	200	1		20	92	20	4			14	14	8	2
424,02	Булочка "Домашняя"	50	3		19	88			3	1	30	52	15	1
378	Чай с молоком	200	1	1	15	75	37	1	9		118	86		
Итого за Полдник			5	1	54	255	57	5	12	1	162	152	23	3
Горячее питание. Ужин														
45	Салат из белокочанной капусты	80	1	3	5	48	24	14		3	20	22	12	
284	Запеканка картофельная с мясом.	230	27	28	24	476	100	8	44	2	70	155	174	6
1	Бутерброд с маслом	30/10	2	7	15	136	30		40		8	23		
376	Чай с сахаром	200			9	40					14	22	12	
0,01	Хлеб пшеничный(30)	30	2		15	68	30				8	25	11	
Итого за Горячее питание. Ужин			32	38	68	768	184	22	84	5	120	247	209	6
Ужин2														
386	Кефир.	200	4	4	5	74	42	1	25		150	119	18	
Итого за Ужин2			4	4	5	74	42	1	25		150	119	18	
Итого за день			98	94	409	2850	995	218	318	15	1119	1560	473	22

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 7-11лет школа

День: пятница

Сезон: осень

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ 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
Горячее питание.Завтрак														
182,03	Каша жидкая молочная пшеничная.	200	7	8	33	221		1			104	167	12	2
382	Какао с молоком	200	2	1	26	125	30	1	20		133	111		
0,07	Батон	40	3		20	90	40				10	33	14	
14	Масло сливочное порционное	10		7		66	10		40		2	3		
211	Омлет с сыром	60	8	9	1	115	30		170		124	131	24	1
Итого за Горячее питание.Завтрак			20	25	80	617	110	2	230		373	445	50	3
Завтрак 2														
389	Сок фруктовый	200	1		20	92	20	4			14	14	8	2
Итого за Завтрак 2			1		20	92	20	4			14	14	8	2
Горячее питание. Обед														
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком.	80	2	5	6	72	56	5	13		13	42	15	1
82	Борщ с капустой ,картофелем, мясом и сметаной	270	6	6	13	127		20			42	89	34	2
260	Гуляш	90/75	20	19	4	293	77	2			19	215	24	3
203	Макаронные изделия отварные..	150	4		40	158	60				9	33	6	
349	Компот из сухофруктов	200			32	133	20	1			6	46	17	
25	Хлеб пшеничный(80)	80	6	1	40	181	80				21	66	28	1
	Хлеб ржаной.	80	5	1	37	172	133				24	98	37	1
	Чеснок(порционно)	2												
Итого за Горячее питание. Обед			43	32	172	1136	426	28	13		134	589	161	8
Полдник														
338	Фрукты	185		1	18	85	50	18			29	20	16	4
434	Булочка "Молочная"	50	3		19	87					10	32	12	1
385	Молоко кипяченое	200	6	5	10	107	80	3	40		242	180	28	
Итого за Полдник			9	6	47	279	130	21	40		281	232	56	5
Горячее питание. Ужин														
306,02	Кукуруза консервированная	50	2	2	30	94	190	8			19	49	16	
268,07	Биточки..	90/5	10	10	9	173	42		28		27	120	35	2
143	Рагу из овощей	150	2	10	14	182	102	20	74	3	60	73	26	1
377	Чай с сахаром и лимоном	200			9	37		3			14	21		
0,01	Хлеб пшеничный(30)	30	2		15	68	30				8	25	11	
Итого за Горячее питание. Ужин			16	22	77	554	364	31	102	3	128	288	88	3
Ужин2														
386,03	Снежок	200	4	4	6	77	60		30		186	138	21	
Итого за Ужин2			4	4	6	77	60		30		186	138	21	
Итого за день			93	89	402	2755	1110	86	415	3	1116	1706	384	21

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 7-11лет школа

День: суббота

Сезон: осень

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ 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
Горячее питание.Завтрак														
181,01	Каша жидкая молочная манная.	200	5	7	26	178		1			100	90	15	
379	Кофейный напиток с молоком	200	2	3	16	101	30	1			159	132	10	
0,07	Батон	40	3		20	90	40				10	33	14	
14	Масло сливочное порционное	10		7		66	10		40		2	3		
210	Омлет натуральный.	53	5	3	1	66	60		123		40	87	6	
Итого за Горячее питание.Завтрак			15	20	63	501	140	2	163		311	345	45	
Завтрак 2														
389	Сок фруктовый	200	1		20	92	20	4			14	14	8	2
Итого за Завтрак 2			1		20	92	20	4			14	14	8	2
Горячее питание. Обед														
59	Салат из моркови с яблоками	80	1		7	32		5			19	35	25	1
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5	6	22	158		1			155	132	21	
259,01	Жаркое по-домашнему с говядиной	305	28	31	25	517	580	12		6	50	392	76	4
348,02	Компот с изюмом	200			30	122	20				16	19	8	
31	Хлеб пшеничный(60)	60	5	1	30	136	60				16	50	21	1
	Хлеб ржаной.	80	5	1	37	172	133				24	98	37	1
	Чеснок(порционно)	2												
Итого за Горячее питание. Обед			44	39	151	1137	793	18		6	280	726	188	7
Полдник														
3	Бутерброд с сыром	30/10	6	4	13	110			40		120	107	17	1
378	Чай с молоком	200	1	1	15	75	37	1	9		118	86		
338	Фрукты	185		1	18	85	50	18			29	20	16	4
Итого за Полдник			7	6	46	270	87	19	49		267	213	33	5
Горячее питание. Ужин														
70	Овощи натуральные соленые	50			2	10	13	1			5	18	8	
227,04	Рыба припущенная(горбуша) .	100	15	5	1	101	67	1	42		13	171	40	1
305,01	Рис припущенный.	150	3	4	37	200	200				2	61	11	1
14	Масло сливочное порционное	10		7		66	10		40		2	3		
377	Чай с сахаром и лимоном	200			9	37		3			14	21		
0,05	Хлеб пшеничный(50)	50	4		25	107	60				12	39	17	1
Итого за Горячее питание. Ужин			22	16	74	521	350	5	82		48	313	76	3
Ужин2														
386,01	Йогурт питьевой.	200	6	5	7	102	120	1	40		248	190	30	
Итого за Ужин2			6	5	7	102	120	1	40		248	190	30	
Итого за день			95	86	361	2623	1510	49	334	6	1168	1801	380	17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 7-11лет школа

День: воскресенье

Сезон: осень

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ 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
Горячее питание.Завтрак														
183,01	Каша жидкая молочная гречневая.	200	5	7	23	165	144	1	24		117	145	34	2
382	Какао с молоком	200	2	1	26	125	30	1	20		133	111		
0,07	Батон	40	3		20	90	40				10	33	14	
15	Сыр порционный.	10	2	3		35	10		20		100	60		
209	Яйца вареные	40	5	5		63	40		100		22	77	5	
14	Масло сливочное порционное	10		7		66	10		40		2	3		
Итого за Горячее питание.Завтрак			17	23	69	544	274	2	204		384	429	53	2
Завтрак 2														
389	Сок фруктовый	200	1		20	92	20	4			14	14	8	2
Итого за Завтрак 2			1		20	92	20	4			14	14	8	2
Горячее питание. Обед														
52	Салат из свеклы отварной.	80	1	5	7	74	20	5		2	28	33	17	1
1,88	Суп картофельный с рыбными консервами	275	4	3	15	106	120	1		1	24	66	29	1
268,07	Биточки..	90/5	10	10	9	173	42		28		27	120	35	2
310	Картофель отварной.	150	3	4	20	112	143	21	29		20	81	29	1
344	Компот из яблок	200			28	109	10	4			7	4	4	1
0,05	Хлеб пшеничный(50)	50	4		25	107	60				12	39	17	1
	Хлеб ржаной.	80	5	1	37	172	133				24	98	37	1
	Чеснок(порционно)	2												
Итого за Горячее питание. Обед			27	23	141	853	528	31	57	3	142	441	168	8
Полдник														
338	Фрукты	185		1	18	85	50	18			29	20	16	4
2	Бутерброд с повидлом	30/20	2		28	117	50		42		11	27	12	
378	Чай с молоком	200	1	1	15	75	37	1	9		118	86		
Итого за Полдник			3	2	61	277	137	19	51		158	133	28	4
Горячее питание. Ужин														
4	Икра кабачковая	80	1	4	4	55	30	5		2	78	45	14	
278	Тефтели их говядины с соусом.	90/50	19	25	25	401		7			51	227	41	3
203	Макаронные изделия отварные..	150	4		40	158	60				9	33	6	
376	Чай с сахаром	200			9	40					14	22	12	
0,01	Хлеб пшеничный(30)	30	2		15	68	30				8	25	11	
Итого за Горячее питание. Ужин			26	29	93	722	120	12		2	160	352	84	3
Ужин2														
386,01	Йогурт питьевой.	200	6	5	7	102	120	1	40		248	190	30	
Итого за Ужин2			6	5	7	102	120	1	40		248	190	30	
Итого за день			80	82	391	2590	1199	69	352	5	1106	1559	371	19

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 7-11лет школа

День: понедельник

Сезон: осень

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ 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
Горячее питание.Завтрак														
182,05	Каша жидкая молочная рисовая	200	5	7	30	199		1			121	111	27	
379	Кофейный напиток с молоком	200	2	3	16	101	30	1			159	132	10	
0,07	Батон	40	3		20	90	40				10	33	14	
14	Масло сливочное порционное	10		7		66	10		40		2	3		
210	Омлет натуральный.	53	5	3	1	66	60		123		40	87	6	
Итого за Горячее питание.Завтрак			15	20	67	522	140	2	163		332	366	57	
Завтрак 2														
389	Сок фруктовый	200	1		20	92	20	4			14	14	8	2
Итого за Завтрак 2			1		20	92	20	4			14	14	8	2
Горячее питание. Обед														
52	Салат из свеклы отварной.	80	1	5	7	74	20	5		2	28	33	17	1
87,02	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	270	5	6	7	105		30		2	41	77	21	1
255	Печень по-строгановски.	90/100	14	11	4	189	240	25	5782	1	19	268	17	7
312	Пюре картофельное1	150	3	2	19	106	136	4	49	146	37	75	26	1
388	Напиток из плодов шиповника	200	1		21	88	30	100		1	21	3	3	
31	Хлеб пшеничный(60)	60	5	1	30	136	60				16	50	21	1
	Хлеб ржаной.	80	5	1	37	172	133				24	98	37	1
	Чеснок(порционно)	2												
Итого за Горячее питание. Обед			34	26	125	870	619	164	5831	152	186	604	142	12
Полдник														
338	Фрукты	185		1	18	85	50	18			29	20	16	4
411,01	Кекс	50	3	2	32	157	36				5	21	4	
378	Чай с молоком	200	1	1	15	75	37	1	9		118	86		
Итого за Полдник			4	4	65	317	123	19	9		152	127	20	4
Горячее питание. Ужин														
7	Зеленый горошек(консервированный)	50	1	1	3	30	30	5	70		12	31	10	
268,05	Шницель мясной говядина.	90/5	13	13	11	220	66		35	3	34	149	19	2
136	Овощи припущенные.	150	3	5	9	96	60	27	46		62	71	37	
15	Сыр порционный.	10	2	3		35	10		20		100	60		
1	Бутерброд с маслом	30/10	2	7	15	136	30		40		8	23		
377	Чай с сахаром и лимоном	200			9	37		3			14	21		
0,02	Хлеб пшеничный(20)	20	2		10	45	20				5	17	7	
Итого за Горячее питание. Ужин			23	29	57	599	216	35	211	3	235	372	73	2
Ужин2														
386,03	Снежок	200	4	4	6	77	60		30		186	138	21	
Итого за Ужин2			4	4	6	77	60		30		186	138	21	
Итого за день			81	83	340	2477	1178	224	6244	155	1105	1621	321	20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 7-11лет школа

День: вторник

Сезон: осень

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ 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
Горячее питание.Завтрак														
222,02	Пудинг из творога с повидлом.	220	22	23	39	465	99	1	99	2	211	313	40	2
382	Какао с молоком	200	2	1	26	125	30	1	20		133	111		
0,07	Батон	40	3		20	90	40				10	33	14	
14	Масло сливочное порционное	10		7		66	10		40		2	3		
209	Яйца вареные	40	5	5		63	40		100		22	77	5	
Итого за Горячее питание.Завтрак			32	36	85	809	219	2	259	2	378	537	59	2
Завтрак 2														
338,01	Фрукты 1	200		1	18	85	50	18			29	20	16	4
Итого за Завтрак 2				1	18	85	50	18			29	20	16	4
Горячее питание. Обед														
67	Винегрет	80		5	7	82	84	1		3	34	41	18	
112,02	Суп с макаронными изделиями , картофелем , курой.	265	5	7	21	167	110	12	10		21	104	24	1
301	Кнели из цыпленка- бройлера.	90	13	9	6	175	42		21		10	124	15	1
321	Капуста тушеная.	150	3	5	12	113	39	25		3	86	60	30	1
591	Кисель из концентрата	200			20	199								
31	Хлеб пшеничный(60)	60	5	1	30	136	60				16	50	21	1
	Хлеб ржаной.	80	5	1	37	172	133				24	98	37	1
	Чеснок(порционно)	2												
Итого за Горячее питание. Обед			31	28	133	1044	468	38	31	6	191	477	145	5
Полдник														
389	Сок фруктовый	200	1		20	92	20	4			14	14	8	2
385	Молоко кипяченое	200	6	5	10	107	80	3	40		242	180	28	
410	Ватрушка с повидлом	75	4	2	49	218	100			1	14	46	18	
Итого за Полдник			11	7	79	417	200	7	40	1	270	240	54	2
Горячее питание. Ужин														
306,02	Кукуруза консервированная	50	2	2	30	94	190	8			19	49	16	
235	Шницель рыбный.	90	9	10	6	157		3	38	4	49	150	26	2
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	9	4	40	231	210				14	210	71	3
14	Масло сливочное порционное	10		7		66	10		40		2	3		
376	Чай с сахаром	200			9	40					14	22	12	
0,05	Хлеб пшеничный(50)	50	4		25	107	60				12	39	17	1
Итого за Горячее питание. Ужин			24	23	110	695	470	11	78	4	110	473	142	6
Ужин2														
386,02	Йогурт питьевой	200	5	5	6	92	110	1	36		223	171	27	
Итого за Ужин2			5	5	6	92	110	1	36		223	171	27	
Итого за день			103	100	431	3142	1517	77	444	13	1201	1918	443	19

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 7-11лет школа

День: среда

Сезон: осень

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ 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
Горячее питание.Завтрак														
182,01	Каша жидкая молочная ячневая.	200	6	8	32	223		1			104	196	29	1
379	Кофейный напиток с молоком	200	2	3	16	101	30	1			159	132	10	
0,07	Батон	40	3		20	90	40				10	33	14	
14	Масло сливочное порционное	10		7		66	10		40		2	3		
215	Омлет паровой.	50	5	2	1	92	40		160		55	97	20	
Итого за Горячее питание.Завтрак			16	20	69	572	120	2	200		330	461	73	1
Завтрак 2														
389	Сок фруктовый	200	1		20	92	20	4			14	14	8	2
Итого за Завтрак 2			1		20	92	20	4			14	14	8	2
Горячее питание. Обед														
45,01	Салат из белокочанной капусты.	80	1	3	5	48	20	14		4	20	23	12	
83,01	Борщ с картофелем, мясом и сметаной	270	6	6	18	150		16			36	103	39	2
260	Гуляш	90/75	20	19	4	293	77	2			19	215	24	3
203	Макаронные изделия отварные..	150	4		40	158	60				9	33	6	
348	Компот из кураги	200			6	127	4				7	5	4	
0,05	Хлеб пшеничный(50)	50	4		25	107	60				12	39	17	1
	Хлеб ржаной.	80	5	1	37	172	133				24	98	37	1
	Чеснок(порционно)	2												
Итого за Горячее питание. Обед			40	29	135	1055	354	32		4	127	516	139	7
Полдник														
338	Фрукты	185		1	18	85	50	18			29	20	16	4
410	Ватрушка с картошкой	75	4	3	36	182	130	6		1	15	64	24	1
378	Чай с молоком	200	1	1	15	75	37	1	9		118	86		
Итого за Полдник			5	5	69	342	217	25	9	1	162	170	40	5
Горячее питание. Ужин														
62,01	Салат из моркови с сахаром.	80	1		9	40	50	4			21	42	29	
268,07	Биточки..	90/5	10	10	9	173	42		28		27	120	35	2
143,01	Рагу из овощей.	150	2	8	14	223	99	20	72	3	58	71	26	1
15	Сыр порционный.	10	2	3		35	10		20		100	60		
1	Бутерброд с маслом	30/10	2	7	15	136	30		40		8	23		
376	Чай с сахаром	200			9	40					14	22	12	
0,01	Хлеб пшеничный(30)	30	2		15	68	30				8	25	11	
Итого за Горячее питание. Ужин			19	28	71	715	261	24	160	3	236	363	113	3
Ужин2														
386	Кефир.	200	4	4	5	74	42	1	25		150	119	18	
Итого за Ужин2			4	4	5	74	42	1	25		150	119	18	
Итого за день			85	86	369	2850	1014	88	394	8	1019	1643	391	18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 7-11лет школа

День: четверг

Сезон: осень

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ 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
Горячее питание.Завтрак														
223,03	Запеканка из творога с повидлом.	220	26	22	27	452	65		70		243	180	39	1
382	Какао с молоком	200	2	1	26	125	30	1	20		133	111		
0,07	Батон	60	5	1	30	136	60				16	50	21	
14	Масло сливочное порционное	10		7		66	10		40		2	3		
Итого за Горячее питание.Завтрак			33	31	83	779	165	1	130		394	344	60	1
Завтрак 2														
338,01	Фрукты 1	200		1	18	85	50	18			29	20	16	4
Итого за Завтрак 2				1	18	85	50	18			29	20	16	4
Горячее питание. Обед														
50,02	Салат из свеклы с сыром	80	4	8	6	111	63	5	32	2	136	92	19	1
98	Суп крестьянский с крупой, мясом и сметаной	270	2	6	16	122	70	22			31	71	26	1
227,02	Рыба припущенная(горбуша).	100	17	5	1	103	80		48		15	196	46	1
312	Пюре картофельное1	150	3	2	19	106	136	4	49	146	37	75	26	1
348,02	Компот с изюмом	200			30	122	20				16	19	8	
0,01	Хлеб пшеничный(40)	40	3		20	90	60				10	33	14	
	Хлеб ржаной.	80	5	1	37	172	133				24	98	37	1
	Чеснок(порционно)	2												
Итого за Горячее питание. Обед			34	22	129	826	562	31	129	148	269	584	176	5
Полдник														
389	Сок фруктовый	200	1		20	92	20	4			14	14	8	2
424,02	Булочка "Домашняя"	50	3		19	88			3	1	30	52	15	1
385	Молоко кипяченое	200	6	5	10	107	80	3	40		242	180	28	
Итого за Полдник			10	5	49	287	100	7	43	1	286	246	51	3
Горячее питание. Ужин														
4	Икра кабачковая	80	1	4	4	55	30	5		2	78	45	14	
268,01	Котлеты..	90/5	10	10	9	173	53		28	2	27	120	35	2
305,01	Рис припущенный.	150	3	4	37	200	200				2	61	11	1
1	Бутерброд с маслом	30/10	2	7	15	136	30		40		8	23		
377	Чай с сахаром и лимоном	200			9	37		3			14	21		
0,02	Хлеб пшеничный(20)	20	2		10	45	20				5	17	7	
Итого за Горячее питание. Ужин			18	25	84	646	333	8	68	4	134	287	67	3
Ужин2														
386,03	Снежок	200	4	4	6	77	60		30		186	138	21	
Итого за Ужин2			4	4	6	77	60		30		186	138	21	
Итого за день			99	88	369	2700	1270	65	400	153	1298	1619	391	16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 7-11лет школа

День: пятница

Сезон: осень

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ 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
Горячее питание.Завтрак														
182,07	Каша вязкая молочная рис с пшеном.	200	5	3	29	158	128	1			112	123	30	1
379	Кофейный напиток с молоком	200	2	3	16	101	30	1			159	132	10	
0,07	Батон	40	3		20	90	40				10	33	14	
14	Масло сливочное порционное	10		7		66	10		40		2	3		
215	Омлет паровой.	50	5	2	1	92	40		160		55	97	20	
Итого за Горячее питание.Завтрак			15	15	66	507	248	2	200		338	388	74	1
Завтрак 2														
389	Сок фруктовый	200	1		20	92	20	4			14	14	8	2
Итого за Завтрак 2			1		20	92	20	4			14	14	8	2
Горячее питание. Обед														
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком.	80	2	5	6	72	56	5	13		13	42	15	1
102,01	Суп картофельный с бобовыми и мясом	265	8	7	23	186	260	12		1	35	128	39	2
265,03	Плов из свинины.	240	31	33	50	621	145	2		5	27	386	54	5
388	Напиток из плодов шиповника	200	1		21	88	30	100		1	21	3	3	
31	Хлеб пшеничный(60)	60	5	1	30	136	60				16	50	21	1
	Хлеб ржаной.	80	5	1	37	172	133				24	98	37	1
	Чеснок(порционно)	2												
Итого за Горячее питание. Обед			52	47	167	1275	684	119	13	7	136	707	169	10
Полдник														
338	Фрукты	185		1	18	85	50	18			29	20	16	4
378	Чай с молоком	200	1	1	15	75	37	1	9		118	86		
2	Бутерброд с повидлом	30/20	2		28	117	50		42		11	27	12	
Итого за Полдник			3	2	61	277	137	19	51		158	133	28	4
Горячее питание. Ужин														
70	Овощи натуральные соленые	50			2	10	13	1			5	18	8	
280	Фрикадельки мясные с соусом	90/50	12	15	15	246	67		25	4	47	117	21	7
311	Картофель в молоке	150	3	6	15	130	130	15	32		61	90	25	1
15	Сыр порционный.	10	2	3		35	10		20		100	60		
376	Чай с сахаром	200			9	40					14	22	12	
0,02	Хлеб пшеничный(20)	20	2		10	45	20				5	17	7	
Итого за Горячее питание. Ужин			19	24	51	506	240	16	77	4	232	324	73	8
Ужин2														
386,02	Йогурт питьевой	200	5	5	6	92	110	1	36		223	171	27	
Итого за Ужин2			5	5	6	92	110	1	36		223	171	27	
Итого за день			95	93	371	2749	1439	161	377	11	1101	1737	379	25