

Согласовано:

Директор образовательной организации

Подпись

Ф.И.О

Примерное 12 – дневное меню

для организации питания учащихся 7-11 лет

общеобразовательных организаций

2020-2021 учебный год

осенне-зимний период



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рецеп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минералы		
			Белки	Жиры	Углеб.			В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо		
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ЗАВТРАК																	
8м 17г	Бутерброд горячий с колбасой	60	6,67	8,47	14,98		163	0,11	0,25	17		52,3	15,7	59,35	0,16		
112****	Пшеница свежая	200	0,8	0,8	19,6		94	0,06	20	0	0,4	22	32	18	2,2		
260****	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06		226,2	0,08	1,32	0,08	0,2	140,4	126,6	30,6	0,56		
614****	Кисель с витаминами "Кисель Валестек"	200	0	0	18,4		74	0,3	20	0,12	2,3	0	0	0	0		
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76		70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33		
	Итого:		15,01	21,17	92,8		627,7	0,58	41,57	17,2	3,23	234,2	180,3	112,15	3,25		
ОБЕД																	
41 М 16г	Салат из моркови и яблок	60	0,52	3,13	4,72		49,14	0,03	4,17	0	0	20,4	12,71	14,4	0,79		
132*	Рассольник ленинградский	200	2,4	3,6	16,08		108	0,11	7,85	0,17	1,94	93,24	24,08	26,72	0,93		
451*	Виточки	80	12,72	11,52	12,8		208,8	0,07	0	0,032	0,4	148	31,2	20,8	2,24		
145 М 17г	Картофель, тушеный с луком	150	3,13	10,58	21,11		195	0,15	17,99	12	0,2	84,69	33,2	28,67	1,22		
518****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2		92	0,02	4	0	0	0	14	0	2,8		
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14		105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44		
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3		81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76		
	Итого:		26,16	29,93	92,35		840,14	0,51	34,01	12,202	3,04	446,68	139,94	118,04	10,18		
ПОЛДНИК																	
288**	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38		117,31	0,08	2,73	0,05	0	189	252	29,4	0,21		
460***	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87		185	0,06	0	9	0,75	37,5	9,7	12,2	0,64		
	Итого:		9,13	12,95	37,25		302,31	0,14	2,73	9,05	0,75	226,5	261,7	41,6	0,85		
	ВСЕГО:		50,3	64,05	222,4		1770,15	1,23	78,31	38,452	7,02	907,38	581,94	271,79	14,28		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Целели: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Пример пищевого назначения блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минералы		
			Белки	Жиры	Углеб.			В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо		
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ЗАВТРАК																	
1*	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,1	9	6,8		115	0,025	0	0,06	0,3	23,5	7,38	5,94	0,51		
407****	Рагу из птицы	245	19,32	20,16	22,26		347,2	0,17	14,56	0,028	4,34	194,6	35	54,6	2,52		
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31		61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29		
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76		70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33		
	Итого:		22,77	29,41	59,13		594,32	0,265	17,36	0,088	4,98	241,14	54,63	67,08	3,65		
ОБЕД																	
55 Диет	Винегрет овощной (2-й вариант)	60	0,93	3,86	4,8		57,8	0,02	5,04	0,12	2,7	24,0	13,8	10,8	0,48		
124*	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,44	8		70,4	0,06	14,43	0,18	0,18	42,9	35,4	17,3	0,62		
454*	Котлеты мясо-картофельные по-хмельновски	80	12,72	11,52	12,8		208,8	0,07	1,07	0,07	0,53	155,9	14,3	15,6	1,3		
516*	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,2	34,2		244,5	0,09	0	0,03	0,99	55,27	13,09	20,7	1,15		
280**	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0	22,66		91,98	0,02	5,6	0	0,11	6,16	9,41	5,04	1,28		
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14		105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44		
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3		81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76		
	Итого:		27,07	28,92	119,9		860,63	0,39	26,14	0,4	5,01	384,58	110,75	96,89	7,03		
ПОЛДНИК																	
296**	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,4	1,6	17,34		89,32	0,02	0,61	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29		
541****	Ватрушки с творожным фаршем	60	3,6	1,7	22,2		118	0,05	0	0,01	0,5	28	7	5	0,4		
	Итого:		5	3,3	39,54		207,32	0,07	0,61	0,01	0,51	31,54	13,25	7,34	0,69		
	ВСЕГО:		54,84	61,63	218,57		1662,27	0,725	44,11	0,498	10,5	657,26	178,63	171,31	11,37		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Неслен: 1

Возраст: 7-11 лет

№ п/п	Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минералы		
			Белки	Жиры	Углеб.			В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо		
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ЗАВТРАК																	
112****	Плоды свежие	200	0,8	0,8	19,6		94	0,06	20	0	0,4	22	32	18	2,2		
298М 12г	Голубцы ленивые	190	14,69	10,8	22,64		246,69	0,07	1,07	0,07	0,53	155,9	14,3	15,6	1,3		
502М 13г	Чай с сахаром, вареньем, медом (вареньем)	200	0,1	0	15		60	0	0	0	0	0	5	0	0,4		
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76		70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33		
	Итого:		17,87	11,84	72		471,19	0,16	21,07	0,07	1,26	197,4	57,3	37,8	4,23		
ОБЕД																	
2****	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36		82,8	0,024	9,24	0	2,76	17,4	18	10,8	0,54		
90 М 16г.	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	7,43	2,63	12,87		104,76	0,12	9,13	3,46	2,39	128,85	30,64	34,31	1,16		
405****	Курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1		192	0,02	2,3	0,03	0,5	90	34	16	1		
426****	Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05		153	0,15	20,85	0,045	0,15	78	16,5	30	1,2		
503****	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29		122	0	0	0	0	0	1	0	0,1		
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14		105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44		
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3		81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76		
	Итого:		32,33	30,44	108,82		841,76	0,444	41,52	3,535	6,3	414,6	124,89	118,56	6,2		
ПОЛДНИК																	
500****	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2	20,9		113	0,02	0,4	0,01	0	87	129	13,0	0,8		
94к.о.	Пирожное «песочное»глазурованное помидой (нарезное)	48	2,02	7,92	32,26		208,32	0,001	0,34	84,77	0,35	0,16	9,18		0,14		
	Итого:		4,92	9,92	53,16		321,32	0,021	0,74	84,78	0,35	87,16	138,18	13	0,94		
	ВСЕГО:		55,12	52,2	233,98		1634,27	0,625	63,33	88,385	7,91	699,16	320,37	169,36	11,37		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг

Сезон: Осень - Зима 2020-2021гг.

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минералы		
			Белки	Жиры	Углеб.			В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо		
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ЗАВТРАК																	
365**	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,4	0,2		132	0	0	0,1	0,2		6	4,8	0,1	0,04	
141**	Запеканка из творога	150	27,95	9,44	20,94		280,48	0,09	0,7	0,09	0,6		338,98	244,93	40,11	1,35	
481****	Молоко стуженное	20	1,44	1,7	11,1		65,6	0,012	0,2	0,008	0,04		43,8	61,4	6,8	0,04	
502М 13г	Чай с сахаром, вареньем, медом (сахаром)	200	0,1	0	15		60	0	0	0	0		0	5	0	0,4	
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76		70,5	0,03	0	0	0,33		19,5	6	4,2	0,33	
	Итого:		31,97	25,78	62		608,58	0,132	0,9	0,198	1,17		408,28	322,13	51,21	2,16	
ОБЕД																	
16 М 16г	Салат летний	60	0,73	3,12	3,87		46,5	0,036	11,22	0	0,4		22,91	14,22	10,8	0,47	
110*	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,16	10,48		84,8	0,04	6,6	0,19	1,22		36,97	33,54	18,1	0,81	
437*	Гуляш	80	11,12	5,2	3,2		105,6	0,47	1,94	0,027	0,47		143,33	11,2	15,54	1,86	
130**	Щоре из гороха с маслом	150	16,87	3,75	37,2		240,13	0,59	10,24	0,03	0,53		247,8	85,02	78,29	4,98	
518****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2		92	0,02	4	0	0		0	14	0	2,8	
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14		105,75	0,05	0	0	0,5		29,25	9	6,3	0,44	
110*	Хлеб столовый (ружано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3		81,45	0,08	0	0	0		71,1	15,75	21,15	1,76	
	Итого:		37,71	17,33	92,39		756,23	1,286	34	0,247	3,12		551,36	182,73	150,18	13,12	
ПОЛДНИК																	
272**	Варениц	200	5,6	6,38	8,18		112,52	0,08	1,4	0,04	0		180,01	240,01	28	0,2	
570****	Сдоба обыкновенная	60	5,1	2,8	35,3		187	0,07	0	0,02	0,7		38	9	7	0,6	
	Итого:		10,7	9,18	43,48		299,52	0,15	1,4	0,06	0,7		218,01	249,01	35	0,8	
	ВСЕГО:		80,38	52,29	197,87		1664,33	1,568	36,3	0,505	4,99		1177,65	753,87	236,39	16,08	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	В1		С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ЗАВТРАК																
106****	Овощи натуральные (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15	0	0,42	15,6	8,4	12	0,54		
172**	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,5	160,3	0,11	2,5	0,52	4,2	209,76	34,5	37,84	0,93		
241**	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,4	0,13	5,38	0,04	0,19	88,05	39,9	27,8	1		
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29		
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33		
	Итого:		20,72	14,46	63,14	467,22	0,346	25,68	0,56	5,15	336,45	95,05	84,18	3,09		
ОБЕД																
19 М 16г	Салат овощной с яблоками	60	0,85	3,16	5,28	52,92	0,04	8,4	0	3	25,16	11,05	10,08	0,63		
135*	Суп из овощей	200	1,76	3,52	9,92	79,2	0,07	11,93	0,19	0,18	54,49	6,2	18,1	0,65		
479*	Макаронник с мясом	180	20,34	22,5	37,26	439,2	0,12	0,77	0,024	4,75	253,28	20,57	34,72	3,6		
283**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	44,53	49,5	32,03	1,22		
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44		
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76		
	Итого:		29,9	30,08	117,79	872,31	0,39	22,32	0,394	10,1	477,81	112,07	122,38	8,3		
ПОЛДНИК																
272**	Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	180,01	240,01	28	0,2		
590****	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0	0,003	1,05	27	8,7	6	1,05		
	Итого:		7,85	9,32	30,5	237,62	0,104	1,4	0,043	1,05	207,01	248,71	34	1,25		
	ВСЕГО:		58,47	53,86	211,43	1577,15	0,84	49,4	0,997	16,3	1021,27	455,83	240,56	12,64		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: суббота

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Целевая: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минералы				
			Белки	Жиры	Углеб.			В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо		
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ЗАВТРАК																	
112****	Плоды свежие	200	0,8	0,8	19,6		94	0,06	20	0	0,4	22	32	18	2,2		
469*	Фрикадельки в соусе	105	13,15	13,26	14,22		230,4	0,11	0,55	0,05	0,51	203,3	136,2	3,12	1,86		
219**	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45		263,81	0,24		0,03	0,48	164,37	15	98,36	3,3		
502М 13г	Чай с сахаром, вареньем, медом (вареньем)	200	0,1	0	15		60	0	0	0	0	0	0	5	0	0,4	
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76		70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33		
	Итого:		25,06	19,73	108,58		718,71	0,44	20,55	0,08	1,72	409,17	194,2	123,68	8,09		
ОБЕД																	
17****	Салат из свежих овощей	60	0,42	6,06	1,2		61,2	0,02	3	0	2,7	19,8	10,8	7,8	0,3		
138*	Суп картофельный с крупой	200	2	2,4	14,64		90,4	0,02	0,6	0	1,88	33,2	6	12,2	0,28		
345****	Биточки рыбные	80	11,12	1,68	7,68		90,4	0,056	0,32	0,016	0,8	128	28	18,4	0,48		
235**	Калуга тушеная	150	3,93	4,8	20,17		130,7	0,075	51,16	0,15	0,3	71,5	86,2	29,7	1,36		
284**	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35		104,07	0,02	7,8	0	0,11	7,04	11,4	5,3	1,2		
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14		105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44		
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3		81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76		
	Итого:		24,11	16,09	106,48		663,97	0,321	62,88	0,166	6,29	359,89	167,15	100,89	5,82		
ПОЛДНИК																	
296**	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,4	1,6	17,34		89,32	0,02	0,61	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29		
772*	Булочка с маком	50	4,05	1,55	26,3		137,5	0,08	0	0,02	0,72	31,67	12,59	7,9	0,77		
	Итого:		5,45	3,15	43,64		226,82	0,1	0,61	0,02	0,73	35,21	18,84	10,24	1,06		
	ВСЕГО:		54,62	38,97	258,7		1609,5	0,861	84,04	0,266	8,74	804,27	380,19	234,81	14,97		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Неделя: 2															Возраст: 7-11 лет									
		Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минералы													
			Белки	Жиры	Углев.			В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15												
ЗАВТРАК																										
112****	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	22	32	18	2,2												
301****	Омлет натуральный	150	12,92	20,08	3,46	244,62	0,09	0,46	0,3	0,69	230,77	122,31	18,46	2,31												
614****	Кисель с витаминами "Киселек Валетек"	200	0	0	18,4	74	0,3	20	0,12	2,3	0	0	0	0												
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33												
	Итого:		16	21,12	56,22	483,12	0,48	40,46	0,42	3,72	272,27	160,31	40,66	4,84												
ОБЕД																										
73****	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,86	4,14	13,14	97,2	0,054	6,12	0	1,86	51,6	12	20,4	0,78												
139*	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,6	0,08	6,73	0,19	0,17	47,3	14,74	18,02	0,64												
461*	Тфтели (1-й вариант)	90	11,07	13,17	11,22	209,4	0,05	1,35	0,036	0,4	148,6	13,5	15,39	1,54												
225**	Рис припущенный	150	3,72	5,44	37,7	215	0,045	0	0,03	0,27	79,65	5,76	25,91	0,52												
518****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	14	0	2,8												
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44												
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76												
	Итого:		29	28,33	117,54	934,4	0,379	18,2	0,256	3,2	427,5	84,75	107,17	8,48												
ПОЛДНИК																										
271**	Какао с молоком ступенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	113,22	126,27	29,92	1,03												
к.о.	Корж "Лакомка"	50	3,2	12,5	32	253,5	0,025	0,021	0	0	30,81	0	3,64	0,82												
	Итого:		6,98	16,41	58,04	407,65	0,055	0,331	0,01	0,05	144,03	126,27	33,56	1,85												
	ВСЕГО:		51,98	65,86	231,80	1825,17	0,91	58,99	0,69	6,97	843,80	371,33	181,39	15,17												

День: вторник

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Целена: 2

Возраст: 7-11 лет

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минералы		
			Белки	Жиры	Углев.	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

ЗАВТРАК														
112****	Пшоды свежис	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	22	32	18	2,2
10*	Бутерброд горячий с сыром	55	8,08	12,27	14,98	206	0,05	0,14	0,08	0,45	169,1	198,2	19,43	0,97
269****	Каша "Янтарная"(из пшена с яблоками)	200	8,34	12,64	38,8	302,4	0,19	2,96	0,084	0,28	206,2	165,4	52,4	1,78
502М 13г	Чай с сахаром, вареньем, медом (сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	5	0	0,4
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:		19,6	25,95	103,14	732,9	0,33	23,1	0,164	1,46	416,8	406,6	94,03	5,68

ОБЕД														
55 Диет	Винегрет овощной (2-й вариант)	60	0,93	3,86	4,8	57,8	0,02	5,04	0,12	2,7	24,0	13,8	10,8	0,48
124*	Шпи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,44	8	70,4	0,06	14,43	0,18	0,18	42,9	35,4	17,3	0,62
172**	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,37	5,74	5,36	114,5	0,08	1,79	0,37	3	149,83	24,64	27,03	0,66
241**	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,4	0,13	5,38	0,04	0,19	88,05	39,9	27,8	1
280**	Компот из плодод или ягрод сухих	200	0,33	0	22,66	91,98	0,02	5,6	0	0,11	6,16	9,41	5,04	1,28
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44
110*	Хлеб столовый (жрано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76
	Итого:		22,81	20	101,55	682,23	0,44	32,24	0,71	6,68	411,29	147,9	115,42	6,24

ПОЛДНИК														
518****	Соки овощные, фруктовые и ягродные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	14	0	2,8
335**	Пирожки печеные из слобного теста	60	4,6	3,89	28,9	169,3	0,1	0	0,02	0,83	58,55	9,31	6,34	0,52
	Итого:		5,6	4,09	29,1	261,3	0,12	4	0,02	0,83	58,55	23,31	6,34	3,32
	ВСЕГО:		48,01	50,04	233,79	1676,43	0,89	59,34	0,894	8,97	886,64	577,81	215,79	15,24

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда

Неделя: 2

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Возраст: 7-11 лет

№ рецеп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
112****	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,05	20	0	0,4	22	32	18	4,4	
437*	Груши	100	13,9	6,5	4	132	0,1	2,25	0,05	1,13	318,8	28,8	48,8	5	
130**	Пюре из гороха с маслом	150	16,87	3,75	37,2	240,13	0,59	10,24	0,03	0,53	247,8	85,02	78,29	4,98	
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29	
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33	
	Итого:		33,92	11,3	90,87	598,25	0,81	35,29	0,08	2,4	611,64	158,07	151,63	15	
4**	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,5	3,04	3,19	42,01	0,018	23	0,12	2,7	19,04	25,9	10,3	0,35	
132*	Рассольник ленинградский	200	2,4	3,6	16,08	108	0,11	7,85	0,17	1,94	93,24	24,08	26,72	0,93	
451*	Пшеница	80	12,72	11,52	12,8	208,8	0,07	0	0,032	0,4	148	31,2	20,8	2,24	
541*	Рату овощное (3-й вариант)	150	3,45	7,65	16,05	145,5	0,09	9,18	0,012	2,34	63	40,8	23,4	0,84	
631*	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02	10	0,01	0,2	15,6	20,05	13,2	1,62	
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44	
110*	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76	
	Итого:		25,66	26,71	101,23	833,51	0,438	50,03	0,344	8,08	439,23	166,78	121,87	8,18	
288**	Молоко кипяченное	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05	0	189	252	29,4	0,21	
793*	Кекс «Столичный»	50	2,87	10,13	28,67	215,33	0,09	0	0,02	0,71	48,7	12,97	8,66	0,69	
	Итого:		8,46	16,51	38,05	332,64	0,17	2,73	0,07	0,71	237,7	264,97	38,06	0,9	
	ВСЕГО:		68,04	54,52	230,15	1764,4	1,418	88,05	0,494	11,2	1288,57	589,82	311,56	24,08	

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Возраст: 7-11 лет

№ п/п	Продукт, наименование блюда	Цель: 2															Возраст: 7-11 лет									
		Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минералы													
			Белки	Жиры	Углев.			В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15												
ЗАВТРАК																										
365**	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	0,05	0,1	3	2,4	0,05	0,02												
319*****	Пудинг творожный запеченный	150	20,7	19,7	31,7	387	0,1	0,3	0,1	0,7	281	229	33	1,4												
481*****	Молоко стуженное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,012	0,2	0,008	0,04	43,8	61,4	6,8	0,04												
614*****	Кисель с витаминами "Киселек Валтек"	200	0	0	18,4	74	0,3	20	0,12	2,3	0	0	0	0												
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33												
	Итого:	24,52	28,84	76,06	663,1	0,442	20,5	0,278	3,47	347,3	298,8	44,05	1,79													
ОБЕД																										
16 М 16г	Салат летний	60	0,73	3,12	3,87	46,5	0,036	11,22	0	0,4	22,91	14,22	10,8	0,47												
147*****	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89	0,084	6,6	0	1,1	50,8	12,2	19,2	0,76												
298М 12г	Голубцы ленивые	190	14,69	10,8	22,64	246,69	0,07	1,07	0,07	0,53	155,9	14,3	15,6	1,3												
283**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	44,53	49,5	32,03	1,02												
108*****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44												
110*****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76												
	Итого:	24,53	17,1	106,9	683,18	0,35	20,11	0,25	4,21	374,49	114,97	105,08	5,75													
ПОЛДНИК																										
272**	Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	180,01	240,01	28	0,2												
570****	Слоба обыкновенная	60	5,1	2,8	35,3	187	0,07	0	0,02	0,7	38	9	7	0,6												
	Итого:		10,7	9,18	43,48	299,52	0,15	1,4	0,06	0,7	218,01	249,01	35	0,8												
	ВСЕГО:		59,75	55,12	226,44	1645,8	0,942	42,01	0,588	8,38	939,8	662,78	184,13	8,34												

Примерное меню и пищевая ценность, приготавливаемых блюд

День: пятница

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Неделя: 2															Возраст: 7-11 лет				
		Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минералы								
			Белки	Жиры	Углеб.	В1		С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
ЗАВТРАК																					
112****	Плоды свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	22	32	18	2,2							
346****	Котлеты рыбные любительские	80	9,76	2,88	4,96	84,8	0,056	0,8	0,04	0,8	121,6	29,6	20,8	0,64							
423****	Капуста тушеная	150	5,5	5,4	5,85	94,5	0,06	25,5	0,04	1,05	82,5	91,5	36,0	1,5							
502М 13г	Чай с сахаром, вареньем, медом (сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	5	0	0,4							
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33							
	Итого:		18,44	9,32	60,17	403,8	0,206	46,3	0,08	2,58	245,6	164,1	79	5,07							
ОБЕД																					
19****	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,4	0,024	8,46	0	1,6	19,2	10,2	9,6	0,42							
135*	Суп из овощей	200	1,76	3,52	9,92	79,2	0,07	11,93	0,19	0,18	54,49	6,2	18,1	0,65							
469*	Фрикадельки в соусе	105	13,15	13,26	14,22	230,4	0,11	0,55	0,05	0,51	203,3	136,2	3,12	1,86							
219**	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,81	0,24	0,03	0,48	164,37	15	98,36	3,3	3,3							
518****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	14	0	2,8							
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44							
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76							
	Итого:		31,57	26,37	108,94	891,01	0,594	24,94	0,27	3,27	541,71	206,35	156,63	11,23							
ПОЛДНИК																					
296**	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,02	0,61	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29							
541****	Ватрушки с творожным фаршем	60	3,6	1,7	22,2	118	0,05	0	0,01	0,5	28	7	5	0,4							
	Итого:		5	3,3	39,54	207,32	0,07	0,61	0,01	0,51	31,54	13,25	7,34	0,69							
	ВСЕГО:		55,01	38,99	208,65	1502,13	0,87	71,85	0,36	6,36	818,85	383,7	242,97	16,99							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: суббота

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минералы		
			Белки	Жиры	Углевы.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
112****	Плоды свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	22	32	18	2,2
17****	Салат из свежих овощей	100	0,7	10,1	2	102	0,03	5	0	4,5	33	18	13	0,5
295****	Макаронные изделия отварные с сыром	180	10,9	9,09	30,6	247,5	0,072	0,09	0,063	0,9	151,2	186,3	18,0	0,99
271**	Какао с молоком сухим	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	133,22	126,27	29,92	1,03
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:		17,66	23,34	73,4	574,15	0,162	5,4	0,073	5,78	336,92	336,57	65,12	2,85
ОБЕД														
119****	Икра свекольная или морковная (свекольная)	60	1,44	4,26	6,24	69	0,018	4,74	0	2,28	34,8	26,4	18	1,02
90 М.бт.	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	7,43	2,63	12,87	104,76	0,12	9,13	3,46	2,39	128,85	30,64	34,31	1,16
270 М.п.г.	Котлеты московские	80	9,41	22,55	7,32	269,6	0,048	0,17	36,52	0	89,56	13,49	12,9	1,54
241**	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,4	0,13	5,38	0,04	0,19	88,05	39,9	27,8	1
503****	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	0	1	0	0,1
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76
	Итого:		29,26	36,4	116,16	912,96	0,446	19,42	40,02	5,36	441,61	136,18	120,46	7,02
ПОЛДНИК														
272**	Варениц	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	180,01	240,01	28	0,21
772*	Булочка с маком	50	4,05	1,55	26,3	137,5	0,08	0	0,02	0,72	38	12,59	7,89	0,77
	Итого:		9,65	7,93	34,48	250,02	0,16	1,4	0,06	0,72	218,01	252,6	35,89	0,98
	ВСЕГО:		56,57	67,67	224,04	1737,13	0,768	26,22	40,153	11,9	996,54	725,35	221,47	10,85