

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,8	10,2	30,8	239	0,08	1,11	55,24	0,5	127,4	112,56	19,33	0,45
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,8	157	0,04	0,11	59	0,47	139,2	96	9,45	0,49
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	100,6	0,04	1,3	20		125,78	90	14	0,13
507	Батон	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
Итого за Завтрак			22,2	26	76,6	629,9	0,22	2,52	234,24	1,54	420,38	394,86	51,78	2,4
Обед														
102	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	250	5,5	5,3	16,5	148,3	0,23	5,83		2,43	42,68	88,1	35,58	2,05
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	11	0,04	7		0,1	17	30	14	0,5
259,02	Жаркое по-домашнему	275	25,5	28,4	26	463,6	0,19	10,62		4,87	47,93	323,34	66,75	6,07
348,02	Компот из плодов сушеных (Компот из кураги)	200	0,9		14,4	58,4	0,01	0,4		1,1	22,27	20,15	15,33	0,6
	Хлеб пшеничный	65	4,9	0,5	32	152,8	0,07			0,72	13	42,25	9,1	0,72
	Хлеб ржаной	65	3,2	0,7	29,1	136,5	0,06			0,46	11,7	59,8	13	1,89
Итого за Обед			40,7	35	119,9	970,6	0,6	23,85		9,68	154,58	563,64	153,76	11,83
Полдник														
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1		20,2	85,3	0,03	4		0,2	14	14	8	2,8
223	Запеканка из творога (со сгущенным молоком)	150	24,6	16,1	41,2	375,8	0,09	0,47	85,09	0,45	283,89	318,84	36,77	0,84
Итого за Полдник			25,6	16,1	61,4	461,1	0,12	4,47	85,09	0,65	297,89	332,84	44,77	3,64
Ужин														
243	Сосиски, сардельки отварные	120	13,7	21,8	1,6	256,8	0,05			0,48	31,2	157,2	19,2	2,16
202,01	Макаронные изделия отварные (со сливочным маслом)	150	5,8	4,5	37,1	212,2	0,09		21	7,93	11,24	47,25	8,4	0,85
377	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	62		2,83		0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
386,01	Плоды и ягоды свежие (банан)	150	2,3	0,8	31,5	144	0,06	15		0,6	12	42	63	0,9
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	0,03			0,28	5	16,25	3,5	0,28
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,3	11,2	52,5	0,02			0,18	4,5	23	5	0,73
Итого за Ужин			25	27,6	108,9	786,3	0,25	17,83	21	9,48	78,14	290,1	101,5	5,28
Второй ужин														
386,06	Кефир 3,2%	200	5,8	6,4	8	118	0,06	1,4	40		240	190	28	0,2
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,02		3	1,05	8,7	27	6	0,63
Итого за Второй ужин			8,1	9,3	30,3	243,1	0,08	1,4	43	1,05	248,7	217	34	0,83
Итого за день			121,6	114	397,1	3091	1,27	50,07	383,33	22,4	1199,64	798,44	385,81	23,98

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: вторник

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	5,8	10,6	31,9	247,6	0,1	0,91	51,43	0,17	126,67	148,57	35,24	0,77
382,01	Какао с молоком.	200	4,1	1,5	10,6	95,2	0,06	1,59	24,4		152,2	124,56	21,34	0,48
1	Бутерброд с маслом	40	2,5	7,6	14,6	136,6	0,05		40	0,49	9,3	29,1	9,9	0,62
15	Сыр (порциями)	30	7	8,9		108	0,01	0,21	78	0,15	264	150	10,5	0,3
507	Батон	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
Итого за Завтрак			21,7	28,8	71,9	657,9	0,25	2,71	193,83	1,14	558,17	471,73	81,18	2,5
Обед														
113	Суп – лапша домашняя	250	2,6	5,5	11,6	115,8	0,05	0,5	12,5	2,58	28,55	38,5	10,68	0,65
288	Птица или кролик отварные	80	17,1	18,8	0,3	238,5	0,03	1,72	71,27	0,74	40,73	121,45	14,75	1,38
302,02	Каша рассыпчатая (перловая)	150	3	4,2	21,4	135	0,03			0,41	13,4	104,84	12,8	0,59
73	Икра кабачковая	100	2,7	7,2	14,5	133,8	0,04	4,68		0,04	90,9	55,8	18,1	0,74
386,04	Фрукты и ягоды свежие (мандарины)	150	1,2	0,3	11,3	57	0,09	57		0,3	52,5	25,5	16,5	0,15
350	Кисель из плодов или ягод свежих (брусника)	200	0,1	0,1	27	109,4		1,83		0,2	12,3	7,1	1,12	0,12
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	0,07			0,66	12	39	8,4	0,66
	Хлеб ржаной	60	2,9	0,6	26,9	126	0,05			0,42	10,8	55,2	12	1,74
Итого за Обед			34,2	37,2	142,5	1056,5	0,36	65,73	83,77	5,35	261,18	447,39	94,35	6,03
Полдник														
385	Молоко кипяченое	200	6,1	5,4	10,1	113,3	0,08	2,73	46,67		252	189,33	29,33	0,21
424	Булочка домашняя	105	7,6	13,1	56,6	375,9	0,13		4,2	4,89	20,79	73,5	28,77	1,37
Итого за Полдник			13,7	18,5	66,7	489,2	0,21	2,73	50,87	4,89	272,79	262,83	58,1	1,58
Ужин														
235,02	Шницель рыбный натуральный	120	11,7	6,8	9,3	156	0,07	3,09	27,3	0,05	64,02	173,57	31,46	2,39
145,02	Картофель, тушеный с луком	200	5	13	28,1	260	0,02	23,98	16	5,66	44,26	112,92	38,22	1,62
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1		20,2	85,3	0,03	4		0,2	14	14	8	2,8
71,01	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25		0,7	14	26	20	0,9
386	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	66	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
	Хлеб ржаной	45	2,2	0,5	20,2	94,5	0,04			0,32	8,1	41,4	9	1,31
Итого за Ужин			25,4	21,5	120,9	803,3	0,33	71,07	43,3	7,78	178,38	416,89	127,18	12,87
Второй ужин														
386,07	Ряженка 4%	200	5,6	8	8,4	134	0,04	0,6	60	0,2	248	184	28	0,2
12	Пряники	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0,02			0,72	3,3	15	2,7	0,24
Итого за Второй ужин			7,4	9,4	30,9	243,8	0,06	0,6	60	0,92	251,3	199	30,7	0,44
Итого за день			102,4	115,4	432,9	3250,7	1,21	142,84	431,77	20,08	1521,84	797,84	391,51	23,42

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
212	Омлет с колбасой или сосисками	155	16,3	31,5	2,8	358,7	0,15	0,22	298,04	0,77	98,76	253,76	20,75	2,88
378	Чай с молоком или сливками	200	1,5	1,4	15,9	81	0,04	1,33	10		128,6	92,8	15,4	0,41
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66			40	0,1	2,4	3		0,02
507	Батон	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
Итого за Завтрак			21,7	40,6	43,4	623,2	0,25	1,55	348,04	1,42	239,76	382,06	43,15	3,86
Обед														
96,02	Рассольник ленинградский	250	2,7	2,4	13,5	106,5	0,12	10,59	10	0,33	26,45	83,4	30,6	1,14
265,01	Плов	250	23,4	28,2	46,7	536,7	0,1	2,13		4,58	23,72	333,57	65,48	4,42
71,01	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25		0,7	14	26	20	0,9
349,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		27,8	113		0,4		0,2	31,8	15,4	6	1,25
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	0,07			0,66	12	39	8,4	0,66
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,4	105	0,05			0,35	9	46	10	1,45
Итого за Обед			34,7	31,8	143,7	1026,2	0,4	38,12	10	6,82	116,97	543,37	140,48	9,82
Полдник														
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1		20,2	85,3	0,03	4		0,2	14	14	8	2,8
218	Вареники ленивые отварные	150	21,2	15,2	19,8	301,4	0,06	0,27	100,14	0,53	140,44	202,14	24	0,54
386,03	Флоды и ягоды свежие (апельсины)	150	1,4	0,3	12,2	64,5	0,06	90		0,3	51	34,5	19,5	0,45
369	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	4	30,5	0,01	0,1	7,56	0,04	18,81	14,69	2,64	0,05
Итого за Полдник			24,2	16,9	56,2	481,7	0,16	94,37	107,7	1,07	224,25	265,33	54,14	3,84
Ужин														
125	Картофель отварной	100	1,9	3,8	13,3	100	0,1	13,73	19,05	0,14	13,01	53,13	19,35	0,78
321	Капуста тушеная	100	1,8	3,2	7,2	65,2	0,02	10,26		1,71	48,79	36,8	18,55	0,73
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	110	12,5	3,2	4,2	113,3	0,06	4,31	6,3	3,17	42,9	155,08	40,7	0,88
228	Кукуруза консервированная	100	2	0,3	11	50	0,01	4,8		2,82	41,7	57	13,3	0,65
376	Чай с сахаром	200	0,1		15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
509	Конфеты шоколадные	35	1,4	9,2	20,7	171,9	0,01			0,81	9,8	33,25	34,65	1,05
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,4	105	0,05			0,35	9	46	10	1,45
Итого за Ужин			26	20,6	118,4	782,9	0,31	33,13	25,35	9,55	186,3	416,56	144,95	6,37
Второй ужин														
420	Напиток кисломолочный "Снежок"	200	5,4	5	21,6	158	0,07	1,8	40		242	188	30	0,2
386,02	Флоды и ягоды свежие (груша)	150	0,6	0,5	15,5	70,5	0,03	7,5		0,6	28,5	24	18	3,45
Итого за Второй ужин			6	5,5	37,1	228,5	0,1	9,3	40	0,6	270,5	212	48	3,65
Итого за день			112,6	115,4	398,8	3142,5	1,22	176,47	531,09	19,46	1037,74	819,34	430,72	27,54

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ 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														
182	Каша жидкая молочная из ячневой крупы	200	7	10,5	37,3	272,4	0,13	1,11	55,24	0,66	154,53	230,01	34,77	0,9
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	100,6	0,04	1,3	20		125,78	90	14	0,13
386,01	Фрукты и ягоды свежие (банан)	150	2,3	0,8	31,5	144	0,06	15		0,6	12	42	63	0,9
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66			40	0,1	2,4	3		0,02
507	Батон	35	2,7	0,3	17,2	82,3	0,04			0,39	7	22,75	4,9	0,39
Итого за Завтрак			15,3	21,6	102	665,3	0,27	17,41	115,24	1,75	301,71	387,76	116,67	2,34
Обед														
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9	6,9	15,7	174,5	0,16	22,5	6,3	1,48	21,76	134,94	39,12	1,61
315	Овощи отварные с маслом (Свекла отварная)	100	1,6	2,4	9	63,4	0,02	8,43	14	0,14	37,85	43,13	21,57	1,42
227,02	Рыба припущенная (с маслом сливочным)	120	18,4	16,1	0,9	178,6	0,11	0,92	61,51	0,59	41,65	208,12	48,61	0,89
162	Картофель, запеченный в сметанном соусе	200	14,9	19,6	35	375,6	0,23	5,52	160	0,62	369,22	350,44	65,33	1,56
348,01	Компот из плодов сушеных. (Компот из изюма)	200	0,4	0,1	18,1	71,1	0,02			0,1	11,27	17,8	6,13	0,57
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,4	105	0,05			0,35	9	46	10	1,45
Итого за Обед			50,6	46	125,7	1085,7	0,65	37,37	241,81	3,83	500,75	832,93	197,76	8,05
Полдник														
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1		20,2	85,3	0,03	4		0,2	14	14	8	2,8
454	Булочка "Октябренок"	135	15,3	3,9	76,4	402,8	0,2	0,14		2,86	204,98	226,35	62,55	1,85
Итого за Полдник			16,3	3,9	96,6	488,1	0,23	4,14		3,06	218,98	240,35	70,55	4,65
Ужин														
392	Пельмени мясные отварные	250	25,4	23,5	44	484,1	0,21	0,48	50,85	1,91	29,27	156,34	45,34	1,18
71,03	Овощи натуральные свежие (огурцы с маслом растительным)	100	0,7	5,1		56	0,04	7		2,3	17	30,1	14	0,5
377	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	62		2,83		0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,4	105	0,05			0,35	9	46	10	1,45
Итого за Ужин			32,5	29,5	106,2	824,6	0,36	10,31	50,85	5,12	79,47	269,34	78,74	4,04
Второй ужин														
386,06	Кефир 3,2%	200	5,8	6,4	8	118	0,06	1,4	40		240	190	28	0,2
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,02		3	1,05	8,7	27	6	0,63
Итого за Второй ужин			8,1	9,3	30,3	243,1	0,08	1,4	43	1,05	248,7	217	34	0,83
Итого за день			122,8	110,3	460,8	3306,8	1,59	70,63	450,9	14,81	1349,6	947,34	497,72	19,91

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: пятница

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
222	Пудинг из творога со сгущенным молоком (запеченный)	150	19,4	15,2	49,7	413,6	0,11	0,66	89,36	0,66	272,16	301,22	40,48	1,22
382	Какао с молоком	200	4,1	1,5	17,6	118,6	0,06	1,59	24,4		152,2	124,56	21,34	0,48
507	Батон	40	3	0,3	19,7	94	0,04			0,44	8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак			26,5	17	87	626,2	0,21	2,25	113,76	1,1	432,36	451,78	67,42	2,14
Обед														
99	Суп из овощей	250	1,6	5	9,1	95,3	0,07	10,38		2,33	34,75	49,25	20,75	0,78
73	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	0,5	1,9	3,1	31	0,01	3		1,24	16	15	6	0,28
277	Рулет с луком и яйцом	80	10	8,2	8	144,8	0,06	2,53	35	0,97	38,6	120,2	21,9	1,14
144,02	Рагу из овощей с кашей (рагу из овощей с рисом)	200	5,2	19,6	36,6	323,8	0,13	21,14	57,14	3,94	53,1	115,98	42,32	1,33
386,1	Фрукты и ягоды свежие (Абрикос)	150	1,4	0,2	13,5	66	0,05	15		1,65	42	39	12	1,05
350	Кисель из плодов или ягод свежих (клюква)	200	0,1		26,1	103,2		1,83		0,2	10,76	6,4	2,4	0,15
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,8	0,05			0,5	9	29,25	6,3	0,5
	Хлеб ржаной	45	2,2	0,5	20,2	94,5	0,04			0,32	8,1	41,4	9	1,31
Итого за Обед			24,4	35,8	138,7	964,4	0,41	53,88	92,14	11,15	212,31	416,48	120,67	6,54
Полдник														
385	Молоко кипяченое	200	6,1	5,4	10,1	113,3	0,08	2,73	46,67		252	189,33	29,33	0,21
422	Булочка ванильная	110	8,7	8,9	59,9	354,2	0,15		15,4	3,59	24,64	84,26	31,24	1,54
Итого за Полдник			14,8	14,3	70	467,5	0,23	2,73	62,07	3,59	276,64	273,59	60,57	1,75
Ужин														
284,02	Запеканка (рулет) картофельная с мясом или субпродуктами	250	24,7	28,5	30,6	463,2	0,38	7,62	14,91	5,38	73,53	427,15	160,43	5,78
315,03	Овощи отварные с маслом (Морковь отварная)	100	1,4	2,4	7,1	56,4	0,06	4,22	14	0,46	27,83	54,89	37,25	0,72
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1		20,2	85,3	0,03	4		0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	0,04			0,44	8	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,04			0,28	7,2	36,8	8	1,16
Итого за Ужин			32,1	31,6	95,5	782,9	0,55	15,84	28,91	6,76	130,56	558,84	219,28	10,9
Второй ужин														
386,07	Ряженка 4%	200	5,6	8	8,4	134	0,04	0,6	60	0,2	248	184	28	0,2
12	Пряники	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0,02			0,72	3,3	15	2,7	0,24
Итого за Второй ужин			7,4	9,4	30,9	243,8	0,06	0,6	60	0,92	251,3	199	30,7	0,44
Итого за день			105,2	108,1	422,1	3084,8	1,46	75,3	356,88	23,52	1303,1	899,68	498,64	21,77

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: понедельник

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
182	Каша жидкая молочная из овсяной крупы	200	7,4	12,2	32,6	271,4	0,2	1,11	55,24	0,68	145,49	219,34	57,77	1,63
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	100,6	0,04	1,3	20		125,78	90	14	0,13
2	Бутерброд с джемом или повидлом	60	2,6	4,2	30,4	170,2	0,04	0,11	21,82	0,43	10,91	24,87	6,11	0,65
386,11	Плоды и ягоды свежие (Слива)	150	1,2	0,5	14,4	73,5	0,09	15		0,9	30	30	13,5	0,75
Итого за Завтрак			14,4	19,6	93,3	615,7	0,37	17,52	97,06	2,01	312,18	364,21	91,38	3,16
Обед														
82	Борщ с картофелем и капустой	250	1,8	4,9	10,8	103,8	0,05	10,68		2,4	49,73	54,5	26,25	1,23
233,02	Рыба, запеченная под молочным соусом (с гарниром)	350	26,5	29,4	31,8	449,4	0,21	8,75	137,73	1,93	189,56	328,97	59,4	1,89
73	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	0,5	1,9	3,1	31	0,01	3		1,24	16	15	6	0,28
348,02	Компот из плодов сушеных (Компот из кураги)	200	0,9		14,4	58,4	0,01	0,4		1,1	22,27	20,15	15,33	0,6
386,01	Плоды и ягоды свежие (банан)	150	2,3	0,8	31,5	144	0,06	15		0,6	12	42	63	0,9
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,4	105	0,05			0,35	9	46	10	1,45
Итого за Обед			38,3	37,9	138,6	1009,1	0,45	37,83	137,73	8,17	308,56	539,12	186,98	6,9
Полдник														
418	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1		20,2	85,3	0,03	4		0,2	14	14	8	2,8
219	Сырники из творога (со сгущенным молоком)	140	21,7	17,9	34,3	386	0,08	0,66	73,8	2,94	281,4	319,76	36,68	0,76
Итого за Полдник			22,7	17,9	54,5	471,3	0,11	4,66	73,8	3,14	295,4	333,76	44,68	3,56
Ужин														
260	Гуляш	120	17,5	20,1	3,5	265,2	0,04	1,1		3,13	26,17	184,98	26,44	3,67
202,01	Макаронные изделия отварные (со сливочным маслом)	180	7	5,4	44,5	254,6	0,11		25,2	9,51	13,48	56,7	10,08	1,02
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	11	0,04	7		0,1	17	30	14	0,5
377	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	62		2,83		0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	0,04			0,44	8	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,04			0,28	7,2	36,8	8	1,16
Итого за Ужин			30,3	26,3	102,7	770,8	0,27	10,93	25,2	13,47	86,05	338,88	66,52	7,15
Второй ужин														
386,06	Кефир 3,2%	200	5,8	6,4	8	118	0,06	1,4	40		240	190	28	0,2
	Вафли с начинкой	30	0,8	1	23,2	106,2	0,01		0,6	0,21	4,8	10,8	3	0,45
Итого за Второй ужин			6,6	7,4	31,2	224,2	0,07	1,4	40,6	0,21	244,8	200,8	31	0,65
Итого за день			112,3	109,1	420,3	3091,1	1,27	72,34	374,39	27	1246,99	776,7	420,56	21,42

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: вторник

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
120,01	Суп молочный с макаронными изделиями (с сливочным маслом)	200	4,6	8,1	17	159,8	0,04	0,3	34,34	2,48	114,91	100,89	14,9	0,34
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1
382	Какао с молоком	200	4,1	1,5	17,6	118,6	0,06	1,59	24,4		152,2	124,56	21,34	0,48
3	Бутерброд с сыром	60	7	10	17,8	188,4	0,05	0,13	70,8	0,56	167,04	115,2	11,34	0,59
386,02	Флоды и ягоды свежие (груша)	150	0,6	0,5	15,5	70,5	0,03	7,5		0,6	28,5	24	18	3,45
507	Батон	20	1,5	0,2	9,8	47	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
Итого за Завтрак			22,9	24,9	78	647,1	0,23	9,52	229,54	4,1	488,65	454,45	73,18	6,08
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5	7,9	89,8	0,06	15,78		2,35	49,25	49	22,13	0,83
315	Овощи отварные с маслом (Свекла отварная)	100	1,6	2,4	9	63,4	0,02	8,43	14	0,14	37,85	43,13	21,57	1,42
315,04	Голубцы ленивые.1	120	10,3	12,4	6,5	177,4	0,05	15,03	38	0,39	44,23	128,87	25,77	1,81
373	Соус сметанный с томатом	60	1,1	3	4,2	48,1	0,02	0,8	20,28	0,18	17,52	17,64	6	0,24
302,03	Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом сливочным	150	8,7	7,7	38,9	257,8	0,3		30	0,63	15,35	204,59	135,83	4,56
349,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		27,8	113		0,4		0,2	31,8	15,4	6	1,25
	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	129,3	0,06			0,61	11	35,75	7,7	0,61
	Хлеб ржаной	55	2,7	0,6	24,6	115,5	0,05			0,39	9,9	50,6	11	1,6
Итого за Обед			30,8	31,5	146	994,3	0,56	40,44	102,28	4,89	216,9	544,98	236	12,32
Полдник														
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сливовый)	200	0,6	0,2	30,4	125,3	0,03	8		0,8	20	36	14	0,6
470	Булочка "Творожная"	120	15,7	7,3	35,5	367,2	0,17	0,22	52,8	1,56	90,96	168	41,52	1,82
Итого за Полдник			16,3	7,5	65,9	492,5	0,2	8,22	52,8	2,36	110,96	204	55,52	2,42
Ужин														
289,04	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов (+ масло)	300	24,5	28,6	26,2	392,6	0,26	17,74	76,03	4,01	39,94	193,97	67,9	3,58
71,04	Овощи натуральные свежие (помидоры с маслом растительным)	100	1,1	5,2	3,8	69	0,06	25		2,9	14	26,1	20	0,9
386	Флоды и ягоды свежие (яблоки)	170	0,7	0,7	16,7	74,8	0,05	17		0,34	27,2	18,7	15,3	3,74
377	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	62		2,83		0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,8	0,05			0,5	9	29,25	6,3	0,5
	Хлеб ржаной	45	2,2	0,5	20,2	94,5	0,04			0,32	8,1	41,4	9	1,31
Итого за Ужин			32	35,4	104,2	798,7	0,46	62,57	76,03	8,08	112,44	313,82	120,9	10,39
Второй ужин														
386,13	Йогурт	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	40		238	182	28	0,2
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,02		3	1,05	8,7	27	6	0,63
Итого за Второй ужин			12,3	9,3	39,3	299,1	0,08	1,2	43	1,05	246,7	209	34	0,83
Итого за день			114,3	108,6	433,4	3231,7	1,53	121,95	503,65	20,48	1175,63	726,25	519,6	32,04

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ 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														
210	Омлет (с зеленым горошком)	175	12,3	25,6	10,2	320,4	0,11	1,35	175	0,89	129,5	238,27	25,85	2,42
15	Сыр (порциями)	30	7	8,9		108	0,01	0,21	78	0,15	264	150	10,5	0,3
378	Чай с молоком или сливками	200	1,5	1,4	15,9	81	0,04	1,33	10		128,6	92,8	15,4	0,41
1	Бутерброд с маслом	40	2,5	7,6	14,6	136,6	0,05		40	0,49	9,3	29,1	9,9	0,62
Итого за Завтрак			23,3	43,5	40,7	646	0,21	2,89	303	1,53	531,4	510,17	61,65	3,75
Обед														
106,05	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (добавлены фрикадельки)	250	14,1	5,3	14,2	187,3	0,19	13,42	37,58	1,9	110,9	245,51	75,5	2,02
315,03	Овощи отварные с маслом (Морковь отварная)	100	1,4	2,4	7,1	56,4	0,06	4,22	14	0,46	27,83	54,89	37,25	0,72
243	Сосиски, сардельки отварные	100	11,4	18,2	1,3	214	0,04			0,4	26	131	16	1,8
312	Картофельное пюре	100	2	3,2	13,6	91,5	0,09	12,11	17	0,11	24,6	58,7	18,5	0,67
321	Капуста тушеная	100	1,8	3,2	7,2	65,2	0,02	10,26		1,71	48,79	36,8	18,55	0,73
396	Кисель из плодов или ягод свежих (клюква)	200	0,1		26,1	103,2		1,83		0,2	10,76	6,4	2,4	0,15
	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	129,3	0,06			0,61	11	35,75	7,7	0,61
	Хлеб ржаной	60	2,9	0,6	26,9	126	0,05			0,42	10,8	55,2	12	1,74
Итого за Обед			37,9	33,3	123,5	972,9	0,51	41,84	68,58	5,81	270,68	624,25	187,9	8,44
Полдник														
385	Молоко кипяченое	200	6,1	5,4	10,1	113,3	0,08	2,73	46,67		252	189,33	29,33	0,21
421	Сдоба обычковенная	130	10,1	6,1	68	366,6	0,18		33,8	1,79	28,6	96,2	37,7	1,79
Итого за Полдник			16,2	11,5	78,1	479,9	0,26	2,73	80,47	1,79	280,6	285,53	67,03	2
Ужин														
393	Вареники с картофелем	250	11,1	11,5	68,3	419,5	0,31	12,65	40,32	3,73	52,07	172,7	60,47	2,93
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1		20,2	85,3	0,03	4		0,2	14	14	8	2,8
386,03	Плоды и ягоды свежие (апельсины)	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120		0,4	68	46	26	0,6
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	0,04			0,44	8	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	45	2,2	0,5	20,2	94,5	0,04			0,32	8,1	41,4	9	1,31
Итого за Ужин			19,1	12,7	144,6	779,3	0,5	136,65	40,32	5,09	150,17	300,1	109,07	8,08
Второй ужин														
420	Напиток кисломолочный "Снежок"	200	5,4	5	21,6	158	0,07	1,8	40		242	188	30	0,2
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,02		3	1,05	8,7	27	6	0,63
Итого за Второй ужин			7,7	7,9	43,9	283,1	0,09	1,8	43	1,05	250,7	215	36	0,83
Итого за день			104,2	108,9	430,8	3161,2	1,57	185,91	535,37	15,27	1483,54	935,04	461,65	23,1

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

День: четверг

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223	Запеканка из творога (со сгущенным молоком)	155	25,4	16,7	42,6	388,3	0,09	0,49	87,93	0,46	293,35	329,46	38	0,86
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	100,6	0,04	1,3	20		125,78	90	14	0,13
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66			40	0,1	2,4	3		0,02
507	Батон	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
Итого за Завтрак			31	26,9	73,4	625,4	0,16	1,79	147,93	0,89	427,53	441,96	56,2	1,34
Обед														
108	Суп картофельный с клёцками	250	3,6	4,6	18,8	144,3	0,11	5,75	21,05	1,63	33,4	72,23	25,35	1,18
73	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	0,5	1,9	3,1	31	0,01	3		1,24	16	15	6	0,28
246,03	Гуляш из отварной говядины	120	18,6	22,4	4	273,9	0,06	1,07		3,18	17,09	192,67	29,83	2,86
202,01	Макаронные изделия отварные (со сливочным маслом)	150	5,8	4,5	37,1	212,2	0,09		21	7,93	11,24	47,25	8,4	0,85
348,01	Компот из плодов сушеных. (Компот из изюма)	200	0,4	0,1	18,1	71,1	0,02			0,1	11,27	17,8	6,13	0,57
	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	129,3	0,06			0,61	11	35,75	7,7	0,61
	Хлеб ржаной	55	2,7	0,6	24,6	115,5	0,05			0,39	9,9	50,6	11	1,6
Итого за Обед			35,8	34,5	132,8	977,3	0,4	9,82	42,05	15,08	109,9	431,3	94,41	7,95
Полдник														
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1		20,2	85,3	0,03	4		0,2	14	14	8	2,8
426	Булочка с повидлом обсыпная	120	7,9	17,2	49,4	384	0,19	0,05		5,65	25,56	92,16	33,84	1,67
Итого за Полдник			8,9	17,2	69,6	469,3	0,22	4,05		5,85	39,56	106,16	41,84	4,47
Ужин														
228	Рыба припущенная в молоке	120	14,7	8,2		145,6	0,16	1,36	13,14	4,43	62,3	162,19	25,31	0,62
228	Кукуруза консервированная	100	2	0,3	11	50	0,01	4,8		2,82	41,7	57	13,3	0,65
144,03	Картофель, тушенный в соусе	200	2,3	11,9	31,1	248	0,18	14,56	14	4,74	34,4	116	44,8	1,64
386,1	Фрукты и ягоды свежие (Абрикос)	200	1,8	0,2	18	88	0,06	20		2,2	56	52	16	1,4
376	Чай с сахаром	200	0,1		15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	0,04			0,44	8	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,04			0,28	7,2	36,8	8	1,16
Итого за Ужин			25,9	21,3	112,7	769,6	0,49	40,75	27,14	14,91	220,7	452,79	114,41	6,19
Второй ужин														
386,06	Кефир 3,2%	200	5,8	6,4	8	118	0,06	1,4	40		240	190	28	0,2
	Вафли с начинкой	30	0,8	1	23,2	106,2	0,01		0,6	0,21	4,8	10,8	3	0,45
Итого за Второй ужин			6,6	7,4	31,2	224,2	0,07	1,4	40,6	0,21	244,8	200,8	31	0,65
Итого за день			108,2	107,3	419,7	3065,8	1,34	57,81	257,72	36,94	1042,49	633,0	337,86	20,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: пятница

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
182	Каша жидкая молочная из пшениной крупы	200	7,2	11,2	35,3	271,4	0,18	1,11	55,24	0,2	131,52	175,59	45,33	1,17
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1
382	Какао с молоком	200	4,1	1,5	17,6	118,6	0,06	1,59	24,4		152,2	124,56	21,34	0,48
1	Бутерброд с маслом	55	3,4	10,4	20,1	187,8	0,07		55	0,67	12,79	40,01	13,61	0,85
Итого за Завтрак			19,8	27,7	73,3	640,6	0,34	2,7	234,64	1,11	318,51	416,96	85,08	3,5
Обед														
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,4	5,1	13	117	0,06	0,95		2,63	27,3	36,78	15,23	0,73
302,04	Каша рассыпчатая (ячневая)	150	4,8	4,4	30,9	182,6	0,09			0,78	39,23	164,4	23,75	0,87
282,04	Оладьи из печени говяжьей (со сливочным маслом)	80	14	18,9	9,7	265,5	0,23	24	5004,36	4,73	11,32	239,16	14,72	5,16
71,05	Овощи натуральные свежие (огурцы с маслом растительным)	100	0,7	4,1		47	0,04	7		1,86	17	30,08	14	0,5
355	Кисель из кураги	200	0,9	0,1	32,8	154,6	0,02	0,49		1,1	31,24	25,3	18,38	0,55
	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	129,3	0,06			0,61	11	35,75	7,7	0,61
	Хлеб ржаной	55	2,7	0,6	24,6	115,5	0,05			0,39	9,9	50,6	11	1,6
Итого за Обед			29,7	33,6	138,1	1011,5	0,55	32,44	5004,36	12,1	146,99	582,07	104,78	10,02
Полдник														
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1		20,2	85,3	0,03	4		0,2	14	14	8	2,8
441	Ватрушка (с творогом)	135	17,8	10,6	56,3	389,6	0,15	0,08	65,57	1,85	97,97	173,96	41,66	1,74
Итого за Полдник			18,8	10,6	76,5	474,9	0,18	4,08	65,57	2,05	111,97	187,96	49,66	4,54
Ужин														
226,02	Рыба отварная (+масло)	100	17,9	10,7	0,9	155,7	0,13	1,75	54,73	0,47	50,13	274,89	63,29	0,98
125,02	Картофель отварной (+ масло слив.)	200	4	10,5	32,2	239,2	0,23	39,24	53,33	0,32	22,82	117,79	45,12	1,79
368	Соус молочный для подачи к блюду	35	0,7	1,8	2,5	29,3	0,01	0,11	10,08	0,05	23,03	17,82	3,29	0,07
71,01	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25		0,7	14	26	20	0,9
377	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	62		2,83		0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
386,01	Фрукты и ягоды свежие (банан)	150	2,3	0,8	31,5	144	0,06	15		0,6	12	42	63	0,9
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,3	0,04			0,39	7	22,75	4,9	0,39
	Хлеб ржаной	35	1,7	0,4	15,7	73,5	0,03			0,25	6,3	32,2	7	1,02
Итого за Ужин			30,5	24,7	119	810	0,56	83,93	118,14	2,79	149,48	537,85	209	6,41
Второй ужин														
386,07	Ряженка 4%	200	5,6	8	8,4	134	0,04	0,6	60	0,2	248	184	28	0,2
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,02		3	1,05	8,7	27	6	0,63
Итого за Второй ужин			7,9	10,9	30,7	259,1	0,06	0,6	63	1,25	256,7	211	34	0,83
Итого за день			106,7	107,5	437,6	3196,1	1,69	123,75	5485,7	19,3	983,65	935,84	482,52	25,3

Итого за период	1110,3	1104,6	4253,5	31621,7	14,15	077,0	0310,8	219,26	2344,4	8269,5	426,5	239,08
Итого за период	111,03	110,46	425,35	3162,17	1,415	07,70	031,08	21,926	234,4	826,95	42,65	23,908

Составил _____ Першина Анна Сергеевна Утвердил _____

М.П.