

Утверждаю :

Индивидуальный предприниматель



2023г

Согласовано:

Директор

Директор Т.А.



2023г

ПРИМЕРНОЕ /ЦИКЛИЧНОЕ/ МЕНЮ

Для учащихся общеобразовательных школ Новоспасского района, р.п. Новоспасское, Ульяновской области:

МОУ СШ №1, МОУ СШ №2

Возрастная группа 7-11 лет

Рацион: Образовательные учреждения
 ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 Сезон: осенне-весенний
 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Возраст:											
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)													
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
28,01	Фрукт порционно / Яблоко	120-150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0,0	0,002	16,00	11,00	0,00	0,00	0,00	1,70	0	5,00	0,12
74,14	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	200	8,68	12,51	31,2	252,0	0,22	0,20	1,30	0,054	0,11	142,58	97,90	0,063	0,014	65,45	0,15	6,69	0,53	0,53
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,050	0,05	152,2	124,5	0,034	0,003	149,6	0,19	21,3	0,40	0,40
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0	12,0	39,0	0,007	0,003	78,6	0,002	0,0	0,66	0,66
Итого за Завтрак			18,32	18,54	93,30	579,30	0,38	0,47	14,60	0,10	0,16	322,78	272,40	0,10	0,02	295,38	0,34	32,99	1,71	1,71
Обед (полноценный рацион питания)																				
10	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,016	0,00	56,3	21,1	0,002	0,017	10,1	0,02	22,6	0,60	0,60
50,08* 3 П	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным	60	1,99	4,53	4,95	68,27	0,01	0,04	5,54	0,06	0,00	65,82	48,95	0,01	0,039	8,30	0,02	13,94	0,83	0,83
102,16	Суп картофельный с бобовыми (горох) с гречками жидкими на бульоне	200/10	4,8	3,1	19,85	129,2	0,21	0,07	7,00	0	0	42,10	142,5	0,078	0,006	69,41	0,038	29,62	0,41	0,41
	Голень куриная 80/10	90	26,20	13,80	0,20	230,00	0,13	0,12	2,19	0,00125	0,07	25,5	111,82	0,85	0,013	28,55	0,068	23,43	1,46	1,46
332,02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	270,31	0,09	0,03		0,03	0,04	13,30	46,21	0,01	0,003	93,86	0,080	8,47	0,086	0,086
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0	0	4,00	3,30	0	0,00	0,45	0	1,70	0,15	0,15
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33	1,33
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			39,25	23,81	103,37	872,94	0,61	0,35	25,29	0,05	0,11	165,70	435,53	0,96	0,04	219,47	0,21	118,72	4,04	4,04
Итого за Обед (зимний период)			40,6	25,2	106,1	902,7	0,6	0,3	17,2	0,1	0,1	175,2	463,4	1,0	0,1	217,7	0,2	110,1	4,3	4,3
Полдник																				
695,31	Мучное кулинарное изделие / Вагрушка с творожной начинкой	100	12,80	7,60	40,50	280,5	0,09	0,12	0,14	0,065	0,10	70,55	105,39	0,013	0,030	131,82	0,10	14,1	0,70	0,70
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,39	0,020	0,100	4,80	0,00	0	14,00	28,70	0,078	0,200	202,00	0	10,00	0,24	0,24
Итого за Полдник			13,0	7,9	62,7	366,9	0,11	0,22	4,94	0,07	0,10	84,55	134,09	0,091	0,23	333,82	0,100	24,10	0,94	0,94
Ужин																				
11,02	Огурец порционно	20	0,01	0	0,38	2,2	0,01	0	0,4	0	0	3,4	0	0,034	0,006	2,8	0,0	2,8	0,00	0,00
267,73	Ромштекс "Школьный" запеченный под соусом	90	17,6	13,12	1,49	225,96	0,017	0,11	1,6	0,3	0	17,22	132,58	0	0,06	21,75	0,013	24,46	1,73	1,73
21,00	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,70	3,96	38,88	196,24	0,03	0,02	0,00	0,04	0,04	14,94	79,38	0,19	0,058	38,95	0,055	27,89	0,59	0,59
430,06	Чай черный витаминизированный	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	2,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0,0	15,83	0,07	4,4	0,87	0,87
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0,0	0	10,0	32,5	0,73	0,003	6,5	0,010	0,0	0,44	0,44
Итого за Ужин			25,31	17,53	80,01	599,44	0,12	0,16	6,00	0,34	0,04	50,81	252,70	1,55	0,13	85,83	0,15	59,55	3,63	3,63
Итого за день			95,880	67,740	339,380	2418,565	1,217	1,195	50,830	0,559	0,412	633,840	1094,720	2,708	0,416	934,500	0,796	235,360	10,316	10,316
Итого в день замена			97,270	69,170	342,130	2448,385	1,167	1,165	42,770	0,603	0,412	633,360	1122,570	2,716	0,438	932,700	0,796	226,700	10,546	10,546

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период.
 Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)
 Рацион: Образовательные учреждения

Неделя: 1
 вторник
 Сезон: осенне-весенний
 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б		Ж		У			В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe							
			3	4	5	6	7	8															9	10	11	12	13	14	15
Завтрак																													
3.03	Гастрономия / Сыр порционно	20	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,1	0,100	0	88,00	50,00	0,0	0,01	8,80	0,0001	3,50	0,10										
71.14	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200	9,64	13,08	38,40	380,26	0,29	0,26	1,73	0,07200	0,0	190,10	130,53	0,08	0,02	87,26	0,200	8,92	0,70										
303.16	Кофейный напиток с молоком	200	5	3,2	24,66	141,3	0,04	0,15	1,3	0,0030	0,03	120,4	90	0	0,25	181,9	0	14	0,12										
0.09	Хлеб пшеничный	80	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0	12,0	39,0	0,007	0,003	78,6	0,002	0,0	0,66										
Итого за завтрак			21,52	19,71	92,58	691,14	0,39	0,46	4,45	0,18	0,04	410,50	309,53	0,29	0,28	356,56	0,29	26,42	1,58										
Обед (полноценный рацион питания)																													
53.25	Салат из капусты белокачанной с огурцом "Зайчик" заправленный растительным маслом	60	0,77	3,040	2,260	30,970	0,020	0,020	1,030	0,017	0,000	25,650	13,620	0,003	0,017	9,20	0,5	9,0	0,28										
*0,09.3.П	Салат "Фасолюшка" заправленный растительным маслом	60	1,67	2,35	9,75	64,4	0,050	0,07	1,10	0,050	0	69,36	47,50	0,06	0,02	1,29	0,01	21,30	0,80										
124.26	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,4	3,96	16,3	171,80	0,05	0,038	12,6	0,000	0	39,4	39,2	0,000	0,000	30,66	0,000	17,7	0,66										
273.07	Рыба порционная запеченная с соусом	90	11,93	9,50	20,22	200,86	0,12	0,11	0,62	0,01	3,41	4,40	267,80	0,18	0,080	40,78	0,170	11,05	5,25										
520.08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,50	0,06	0,05	43,80	96,8	0,0	0,0	58,0	0,021	32,92	1,19										
349.10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,60	7,7	0,00	0,0	0,5	0	3,00	0,66										
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33										
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			19,42	26,11	104,18	745,84	0,47	0,36	16,95	0,09	3,46	160,35	535,71	0,20	0,10	156,19	0,67	106,57	9,37										
Итого за Обед (зачисный период)			20,3	25,4	111,7	779,3	0,5	0,4	17,0	0,1	3,5	204,1	569,6	0,3	0,1	148,3	0,2	118,9	9,9										
Полдник																													
432.28	Мучное кулинарное изделие/ Эчпочмак (таатарское национальное блюдо)	100	8,04	5,88	35,50	230,25	0,10	0,04	4,7	0,041	0,02	16,2	55,71	0,02489	0,01425	28,69	0,003	12,87	0,81										
409.13	Компот из яблок и ягод (клюквы)	200	1,00	0,00	20,20	79,8	0,02	0,1	4,8	0	0	14,00	28,70	0,00936	0,04	3,79	0	12,10	0,12										
Итого за Полдник			9,0	5,9	55,7	310,0	0,12	0,14	9,5	0,04	0,02	30,2	84,41	0,03	0,05425	32,48	0,003	24,97	0,93										
Ужин																													
28.02	Фрукт порционно / Апельсин	100	0,90	0,2	8,10	40,00	0,04	0,03	6,00	0,05	0,00	34,00	23,00	0,017	0,05	18,10	0	13,00	0,30										
340.19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	11,38	8,30	2,89	140,3	0,07	0,43	0,39	0,024	1,8	98,33	127,33	0,06	0,03	20,20	0,21	17,13	0,19										
351.01	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0	0	1,25	0,001	0	5,24	7,81	0,00	0,00	8,00	0,0	0,85	0,08										
5.01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,00	6,5	0,0	0	0,44										
Итого за Ужин			16,1	8,9	53,9	371,0	0,2	0,5	8,7	0,1	1,8	147,6	190,6	0,8	0,1	52,0	0,2	31,0	1,0										
Итого за день			66,09	60,62	306,33	2118,00	1,15	1,43	39,64	0,38	48,02	1120,29	1,32	0,51	508,3	19	188,94	12,89											
Итого за день замена			66,99	59,93	313,8	2114,5	1,18	1,48	39,71	0,41	48,53	1154,17	1,38	0,51	508,3	1	201,24	13,41											

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период.

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)
 Район: Образовательные учреждения

осенне-весенний

Сезон:

среда

7-11 лет

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал/100г)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe			
			4	5	6	7	8	9															10	11	12
Завтрак																									
28,01	Фрукт порционно / Яблоко	150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0,0	0,002	16,00	11,00	0,00	0,00	0,00	1,70	0	5,00	0,12					
223,23	Запеканка творожная с соусом молочным (сладким)	170	19,3	30,65	61,4	431,0	0,07	0,28	2,35	0,07	0,27	173,0	236,7	0,041	0,03	181,9	0,008	0,008	33,5	1,15					
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,6	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,10	0,02	31,77	0	0	5,24	0,87					
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0	12,0	39,0	0,007	0,003	78,6	0,002	0,002	0,0	0,66					
Итого за завтрак		24,5	31,6	116,1	665,5	0,2	0,3	15,4	0,1	0,3	209,1	296,5	0,1	0,1	294,0	0,0	43,7	2,8							
Обед (полноценный рацион питания)																									
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,91	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,0014	0,0014	9,82	0,29					
7 * ЗП	Салат "Витаминный"(капуста консервированная, кукуруза) заправленный растительным маслом	60	1,90	2,50	7,80	61,00	0,05	0,03	23,00	0,00	0,00	29,40	43,30	0,00	0,04	51,03	0,001	0,001	7,63	0,65					
83,03	Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне	200	1,37	2,120	8,76	59,65	0,05	0,05	15,7	0,06	0,00	37,88	38,91	0,22	0,48	98,20	0,03	0,03	18,44	0,93					
291,33	Плов с птицей	230	16,15	17,02	48,46	407,63	0,2	0,1	4,69	0,002	0	31,61	215,19	0,095	0,093	58,07	0,042	0,042	52,25	1,96					
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0	0	4,00	3,30	0	0,00	0,45	0	0	1,70	0,15					
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	0,00	32,9	1,33					
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		19,770	21,570	103,630	700,228	0,400	0,220	31,800	0,381	0,000	110,830	376,930	0,342	0,763	235,190	0,073	115,110	4,660							
Итого обед (зимний период)		21,3	22,0	109,7	733,1	0,4	0,2	45,9	0,1	0,0	127,4	411,3	0,3	0,6	224,9	0,1	172,9	5,0							
Полдник																									
8,65	Мучное кондитерское изделие из слоеного теста/Слойка с фруктовой начинкой (яблоко)	100	4,25	13,32	30,72	250,36	0,06	0,04	0,0	0,01	0	12,50	38,30	0,01	0,002	14,71	0,072	0,072	6,55	0,51					
420,12	Напиток из яблок и лимона	200	0,06	0,04	13,17	51,3	0	0	1,2	0	0	1,84	0,66	0,1	0,03	12,95	0,0	0,0	0,36	0,30					
Итого за Полдник		4,31	13,36	43,89	301,66	0,06	0,04	1,2	0,01	0,0	0,0	14,3	39,0	0,07	0,032	27,7	0,072	0,072	6,9	0,81					
Ужин																									
3,01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,000	0,03	0,07	0,01	0,0	88,0	50,0	0,0	0,01	8,8	0,0	0,0	3,50	0,10					
279,35	Тефтели "Детские" тушеные в овощном соусе	90	12,51	17,31	6,05	229,59	0,19	0,15	0,14	0,039	0	18,47	149,98	0,02	0,06	23,86	0,05	0,05	23,63	1,87					
332	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0	0,03	0,04	13,3	46,21	0,01	0,00	93,86	0,08	0,08	8,47	0,09					
303,03	Кофейный напиток с сахаром	200	0	0	19,96	74,9	0,00	0,00	0	0,0	0	0,4	0	0	0,25	71,15	0	0	0	0,006					
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,0	0,0	0	0,44					
Итого за Ужин		24,3	24,1	87	648,7	0,34	0,23	1,31	0,08	0,04	0,04	130,17	278,69	0,76	0,33	204,17	0,14	0,14	35,60	2,50					
Итого в день		72,9	90,6	350,4	2316,0	1,0	0,8	49,7	0,5	0,3	464,4	991,1	1,3	1,2	761,0	0,3	201,4	10,8							
Итого в день замена		74,5	91,1	356,4	2348,9	1,1	0,8	63,8	0,2	0,3	481,0	1025,4	1,3	1,0	750,7	0,3	199,2	11,1							

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период.
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: Образовательные учреждения

Неделя: 1
 четверг
 Сезон: осенне-весенний
 Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг/мкг)									
			Б	Ж	У	Y	В1	В2		С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										
Завтрак																													
51,06	Салат из моркови с цитрусовыми	60	0,66	0,07	9,09	38,55	0,03	0,030	11,0	0,0036	0	25,6	25,45	0,003	0,05	10,70	0,020	7,15	0,34										
*1,63П	Салат фруктовый с сахарной пудрой	60	0,04	0,18	5,54	25,50	0,02	0,02	2,3	0,002	0,00	15,00	10,2	0,06	0,02	86,46	0,0	6,6	0,73										
478,28	Картофельная запеканка с рублеными мясными изделиями под соусом сметанным	200	12,52	13,57	37,12	329,52	0,18	0,13	3,50	0,009	0,02	39,44	117,68	0,06	0,024	107,06	0,0790	42,83	0,80										
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0	0	4,00	3,30	0	0,00	0,45	0	1,70	0,15										
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0	12,0	39,0	0,007	0,003	78,6	0,002	0,0	0,66										
Итого за завтрак			17,80	14,14	96,46	579,43	0,27	0,18	18,35	0,01	0,02	81,04	185,43	0,07	0,08	196,81	0,10	51,68	1,95										
<i>Итого завтрак (зимний период)</i>			17,2	14,3	92,9	566,4	0,3	0,2	9,7	0,0	0,0	70,4	170,2	0,1	0,0	272,6	0,1	51,1	2,4										
Обед (полноценный рацион питания)																													
72,22	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	60	0,95	3,10	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,008	0,00	17,95	26,89	0,09	0,019	14,78	0,01	12,28	0,52										
151,47	Суп-лапша домашняя с зеленью на Котлета куриная запеченная под белым соусом 80/10	200	5,1	4,16	19,13	136,3	0,07	0,07	0,96	0,05	0,022	24,8	64,15	0,01	0,01	7,50	0,02	8,73	0,91										
267,89	Гречка отварная с маслом сливочным	90	16,55	16,03	40,92	341,39	0,08	0,11	0,85	0,07	0,1	17,17	77,46	1,02	0,14	30,88	0,40	36,26	1,02										
171,05	Компот из смеси сухофруктов	150	9,09	8,70	44,73	268,12	0,31	0,05	0,0	0,04	0,048	17,04	215,5	0,02	0,0000	27,5	0,01	14,40	0,48										
349,10	С- витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,60	7,7	0,00	0,0	0,5	0	3,00	0,66										
6 637,03	Кондитерское изделие/ Печенье	30	1,7	2,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0,00	0	8,20	17,4	0,0	0,0	0,17	0	3,0	0,20										
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33										
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			35,46	34,61	167,13	1080,83	0,61	0,33	11,35	0,17	0,17	132,28	519,72	1,15	0,17	98,36	0,44	110,57	5,12										
Полдник																													
738,36	Мучное кулинарное изделие/ Пирожок с зеленым луком и яйцом	100	9,29	5,71	38,00	242,81	0,10	0,17	0,08	0,0056	0,66	50,21	98,0	0,02	0,0268	13,79	0,061	18,12	0,57										
519,02	Напиток фруктовый (клюква)	200	0,05	0,01	14,97	56,43	0	0	1,4	0,03	0,0	0,03	0,0	0,0	0,01	8,45	0,0	0,0	0,05										
Итого за полдник			9,34	5,72	52,97	299,2	0,10	0,17	1,5	0,04	0,66	50,24	98,00	0,02	0,04	22,24	0,0610	18,12	0,62										
Ужин																													
0,05	Закуска овощная	30	0,54	1,03	1,48	17,39	0,001	0,01	1,4	0,002	0	17,16	10,15	0,013	0,009	0,05	0,03	5,55	0,2										
288,38	Птица, порционная запеченная	90	13,89	12,37	1,38	168,97	0,05	0,12	0,75	0	0	18,71	125,6	0,01	0,01	17,4	0,04	14,89	1,3										
171,05	Гречка отварная с маслом сливочным	150	7,58	7,25	37,28	223,44	0,26	0,04	0	0,030	0,04	14,2	179,6	0,013	0,003	22,9	0,01	12,0	0,40										
408,03	Отвар из шиповника	200	0,34	0,14	19,80	85,25	0,01	0,03	10,00	0,0	0	6,30	1,70	0,00	0,0	5,45	0,0	1,7	0,35										
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0,0	10,0	32,5	0,73	0,030	6,5	0,010	0,0	0,44										
Итого за Ужин			26,2	21,2	84,2	612,6	0,4	0,2	13,3	0,5	0,0	66,4	349,5	0,8	0,1	52,3	0,1	34,1	2,7										
Итого в день			88,8	75,7	400,8	2572,0	1,4	0,9	44,4	0,7	0,9	329,9	1152,7	2,0	0,3	369,7	0,7	214,5	10,4										
Итого в день замена			88,1	75,8	397,2	2559,0	1,4	0,9	35,7	0,7	0,9	319,3	1137,4	2,1	0,3	445,5	0,7	214,0	10,8										

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период.
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Район: Образовательные учреждения

Неделя: 1 пятница
 Сезон: осенне-весенний
 Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	В2	С		А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
Завтрак																									
28,01	Фрукт порционно / Яблоко	150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0,0	0,002	16,00	11,00	0,00	0,00	1,70	0	5,00	0,12						
340,33	Омлет запеченный с картофелем и маслом сливочным	150	10,7	36,0	15,81	349,9	0,13	0,36	4,69	0,19	1,80	98,33	186,8	0,06	0,030	527,60	0,21	25,60	2,33						
430,06	Чай черный витаминизированный	200	0,2	0,05	15,01	57,54	0,0	0,01	2,9	0,0001	0,0	5,25	8,24	0,60	0,0	15,83	0,1	4,4	0,87						
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0	12,0	39,0	0,007	0,003	78,6	0,002	0,0	0,66						
Итого за Завтрак																									
Обед (полноценный рацион питания)																									
4,19	Салат "Солнышко"	60	0,59	0,12	4,85	22,95	0,03	0,03	6,98	0,0271	0	22,8	21,60	0,00	0,04	10,30	0,020	14,70	0,59						
<i>20,14 * 3П</i>																									
Салат из свеклы <i>заправленный растительным маслом</i>																									
140,10	Суп картофельный с клецками	200	12,9	11,41	29,3	264,00	0,19	0,10	0,49	0,020	0,09	23,43	133,86	0,040	0,024	22,50	0,05	18,26	0,75						
489,07	Рагу из птицы по-домашнему с овощами	250	15,73	14,66	28,92	236,0	0,61	0,56	27,84	0,002	0	84,11	217,14	0,066	0,0018	74,20	0,033	61,6	2,93						
519,01	Компот из фруктовой годной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0	0	4,00	3,30	0	0,00	0,45	0	1,70	0,15						
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33						
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																									
<i>Итого обеда (зимний период)</i>																									
Полдник																									
401,21	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	6,68	3,36	46,06	243,7	0,11	0,04	0,00	0,03	0,07	13,39	6,23	0,091	0,0216	9,91	0,031	10,76	0,08						
66270,00	Кисломолочный напиток/ Снежок	150	5,40	5,0	21,60	158,0	0,00	0,00	1,80	0,04	0,05	242,0	188,0	0,03	0,003	204,0	0,0135	30,0	0,2						
Итого за Полдник																									
Ужин																									
83,34	Яйцо отварное с огурцом	20/20	2,55	2,30	0,52	33,60	0,02	0,09	1,4	0,05	0,004	14,77	3,80	0,014	0,064	5,60	0,004	5,22	0,05						
455,22	Голубцы ленивые "Любительские"	180	17,77	11,63	20,78	257,8	0,1	0,2	24,71	0,03	0,0011	63,84	216,44	0,13	0,49	216,82	0,13	45,43	3,04						
331,03	Соус сметанно-томатный	30	0,44	1,52	2,05	23,96	0,01	0,01	0,92	0,23	0	6,61	0,73	0,0085	0,78	26,82	0,0059	2,34	0,1						
349,10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0	3,0	0,66						
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,0	0	0,44						
Итого за Ужин																									
Итого в день																									
Итого в день замена																									

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период.
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Район: Образовательные учреждения

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак молочный																				
1,60	Салат фруктовый с сахарной пудрой	70	0,04	0,18	5,5	25,5	0,02	0,02	2,30	0,00	0	15,00	10,20	0,06	0,02	86,46	0,0	6,60	0,75	
223,23	Запеканка творожная с соусом молочным (сладким)	170	19,3	30,65	61,4	431,0	0,07	0,28	2,35	0,07	0,27	173,0	236,7	0,041	0,03	181,9	0,008	33,5	1,15	
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,20	24,66	141,28	0,04	0,15	1,30	0,030	0,03	120,40	90,0	0,2	0,25	187,9	0,1	14,00	0,12	
0,09	Хлеб пшеничный	70	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0	12,0	39,0	0,007	0,003	78,6	0,002	0,0	0,66	
Итого за завтрак			28,9	34,5	121,1	731,0	0,2	0,5	7,3	0,1	0,3	320,4	375,9	0,3	0,3	534,8	0,1	54,1	2,7	
Обед (полноценный рацион питания)																				
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,9	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,001	9,82	0,29	
7 * ЗП	Салат "Витаминный" (капусты консервированная, кукуруза) заправленный растительным маслом	60	1,90	2,50	7,80	61,00	0,05	0,03	23,00	0,00	0,00	29,40	43,30	0,00	0,04	51,03	0,001	7,63	0,65	
66236,09	Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне	200	1,77	2,65	12,74	78,71	0,05	0,05	19,00	0,07	0,01	43,11	48,75	0,15	0,48	98,20	0,03	22,44	0,80	
291,33	Плов с птицей	230	16,15	17,02	48,46	407,63	0,2	0,1	4,69	0,002	0	31,61	215,19	0,095	0,093	58,07	0,042	52,25	1,96	
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0	0	4,00	3,30	0	0,00	0,45	0	1,70	0,15	
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			20,2	22,1	107,6	719,3	0,4	0,2	35,1	0,4	0,0	116,1	386,8	0,3	0,8	235,2	0,1	119,1	4,5	
Итого за Обед (зимний период)			21,7	22,6	113,7	752,2	0,4	0,2	49,2	0,1	0,0	132,6	421,1	0,3	0,6	224,9	0,1	116,9	4,9	
Полдник																				
456,31	Мучное кулинарное изделие/ Пирожок печеный с мясо-овощной начинкой	100	4,18	11,16	45,29	287,00	0,07	0,04	0,6	0,01	0,13	14,3	40,57	0,40	0,22	14,71	0,05	8,51	0,58	
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0,00	5,24	0,87	
Итого за Полдник			4,4	11,2	60,5	345,6	0,13	0,05	2,3	0,0	0,13	22,3	50,4	0,5	0,2	46,5	0,05	13,8	1,45	
Ужин																				
0,05	Салат "Молодость" заправленный растительным маслом	60	1,10	2,07	3,0	35,1	0,02	0,03	0,28	0,04	0,0	34,8	20,6	0,26	0,19	10,9	0,05	11,26	0,65	
392,31	Пельмени отварные под сметанным соусом	150/20	0,36	4,5	0,47	44,1	0,0	0,02	0,12	0,06	0,01	14,59	9,23	0,26	0,06	17,45	0,058	1,16	0,06	
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,1	0,0	20,7	78,2	0,00	0	2,5	0	0	4,0	3,3	0	0,00	0,45	0	1,7	0,15	
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,01	0	0,44	
Итого за Ужин			5,3	7,0	48,5	274,8	0,08	0,07	4,00	0,10	0,01	63,38	65,64	1,25	0,25	35,30	0,118	14,12	1,30	
Итого в день			58,8	74,8	337,7	2070,6	0,8	0,8	46,7	0,6	0,5	522,2	878,7	2,3	1,6	851,8	0,3	201,1	10,0	
Итого в день замены			60,4	75,3	343,8	2103,6	0,8	0,8	60,8	0,3	0,5	538,7	913,0	2,3	1,4	841,4	0,3	198,9	10,3	

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период.
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: Образовательные учреждения

Сезон: осенне-весенний

вторник

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2						Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)					
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe						
			Б	Ж	У																				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
Завтрак мясной																									
210,12	Яйцо отварное 1/2 шт	20	2,5	2,3	0,14	31,4	0,014	0,08	0,0	0,05	0,44	11	3,8	0,014	0,64	28,0	0,001	2,4	0,5						
267,71	Шницель "Тотоша" запеченный с овощами 80/10	90	18,04	9,67	4,0	220,92	0,15	0,09	1,2	0,3	0	15,88	175,41	0,0	0,06	20,0	0,13	25,23	1,68						
21,00	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,70	3,96	38,88	196,24	0,03	0,02	0,00	0,04	0,04	14,94	79,38	0,19	0,06	38,95	0,06	27,89	0,59						
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,050	0,05	152,2	124,5	0,034	0,003	149,6	0,19	21,3	0,40						
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0	12,0	39,0	0,007	0,003	78,6	0,002	0,0	0,66						
Итого за завтрак			33,48	21,56	95,12	733,21	0,31	0,44	4,50	0,44	0,53	206,02	422,09	0,25	0,76	315,18	0,38	76,82	3,83						
Обед (полноценный рацион питания)																									
0,09	Салат "Фасолька" заправленный растительным маслом	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,10	1,07	0,05	0,0	69,36	47,50	0,06	0,02	11,29	0,01	1,30	0,80						
151,47	Суп-паша домашняя с зеленью на бульоне	200	5,1	4,16	19,13	136,3	0,07	0,07	0,96	0,05	0,022	24,8	64,15	0,01	0,01	7,50	0,02	8,73	0,91						
520,08	Рыба запеченная под сметанным луковым соусом 70/20	90	11,93	9,5	20,22	200,86	0,0	0,0	0,62	0,01	3,41	4,4	5,25	0,18	0,08	40,78	0,17	11,05	0,06						
661,12	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,5	0,06	0,05	43,8	96,79	0,00	0,00	58,00	0,02	32,9	1,19						
349,10	Кондитерское изделие / Мармелад	30	1,4	1,81	11,0	63,1	0,02	0,01	0	0,1	0	7,4	15,7	0,0	0,0	7,20	0	0,2	0,18						
5,10	Компот из смеси сухофруктов с витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0	3,0	0,66						
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			25,4	27,4	125,5	806,9	0,4	0,4	5,4	0,3	3,5	196,9	347,7	0,3	0,1	142,3	0,2	90,1	5,1						
Полдник																									
432,28	Мучное кулинарное изделие/ Эчпочмак (таатарское национальное блюдо)	100	8,04	5,88	35,5	230,25	0,10	0,04	4,7	0,04	0,02	16,2	55,71	0,02	0,01	28,69	0,003	12,87	0,81						
519,02	Напиток фруктовый (клюквы)	200	0,1	0,0	15,0	56	0	0	1,4	0,03	0	0	0	0	0	8	0,00	0	0,05						
Итого за Полдник			8,1	5,9	50,5	286,7	0,10	0,04	6,1	0,07	0,02	16,2	55,7	0,0	0,0	37,1	0,00	12,87	0,86						
Ужин																									
3,01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,000	0,03	0,07	0,01	0,00	88,0	50,0	0,0	0,01	8,8	0,0	3,50	0,10						
223,15	Пудинг творожно-пшеничный с соусом молочным (сладким)	170	14,92	14,38	31,51	307,26	0,20	0,30	0,09	0,02	0,27	215,97	384,01	0,04	0,03	181,88	0,001	93,88	1,53						
408,03	Отвар из шиповника	200	0,34	0,14	19,80	85,25	0,01	0,03	10,00	0,0	0	6,30	1,70	0,00	0,0	5,45	0,0	1,7	0,35						
5,00	Батон нарезной порционный	30	2	0,4	10,3	50,2	0,1	0,01	0,1	0,01	0	10,5	47,4	0,0	0,0	0,0	0,00	14,1	1,20						
Итого за Ужин			19,58	17,87	61,61	479,14	0,31	0,37	10,26	0,04	0,27	320,77	483,11	0,04	0,04	196,13	0,00	113,18	3,18						
Итого в день			86,5	72,8	332,7	2305,9	1,1	1,2	26,2	0,8	4,3	739,9	1308,6	0,6	0,9	690,8	0,6	293,0	13,0						
Итого в день замены			86,5	72,8	332,7	2305,9	1,1	1,2	26,2	0,8	4,3	739,9	1308,6	0,6	0,9	690,8	0,6	293,0	13,0						

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период.
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: Образовательные учреждения

Сезон: осенне-весенний
 Возраст: 7-11 лет

Неделя: 2 среда

№ рц.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20									
Завтрак молочный																												
3,01	Гастрономия /Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,000	0,03	0,07	0,01	0,00	88,0	50,0	0,0	0,01	8,8	0,0	3,50	0,10									
786,04	Мучное кулинарное изделие / Булочка творожная	60	6,69	5,77	29	194,89	0,08	0,09	0,10	0,014	0,03	38,64	79,3	0,06	0,03	87,04	0,02	11,04	0,60									
2,35	Каша молочная мненая с маслом сливочным	200	7,12	11,68	31,06	257,63	0,10	0,24	0,09	0,012	0,07	187,76	124,50	0,025	0,02	83,48	0,090	26,14	0,41									
351,01	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0	0	1,25	0,001	0	5,24	7,81	0,00	0,00	8,04	0,0	0,85	0,08									
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0	12,0	39,0	0,007	0,003	78,6	0,002	0,0	0,66									
Итого за Завтрак			20,72	20,90	107,89	695,35	0,24	0,38	2,86	0,04	0,10	331,64	300,61	0,09	0,06	265,96	0,11	41,53	1,85									
Обед (полноценный рацион питания)																												
50,08	Салат из свежлы с сыром заправленный маслом растительным	60	1,99	4,53	4,95	68,27	0,01	0,04	5,54	0,06	0,00	65,82	48,95	0,01	0,04	8,30	0,02	13,84	0,83									
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,4	3,96	16,3	171,80	0,05	0,038	12,6	0,000	0	39,4	39,2	0,000	0,000	30,66	0,000	17,7	0,66									
288,38	Птица, порционная запеченая 70/20	90	13,89	12,37	1,38	168,97	0,05	0,12	0,75	0	0	18,71	125,6	0,0	0,01	17,4	0,04	14,89	1,3									
332,02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	270,31	0,09	0,03	0,03	0,04	0,04	13,30	46,21	0,01	0,003	93,86	0,080	8,47	0,086									
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,6	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,10	0,02	31,77	0	5,24	0,87									
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33									
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			25,1	24,7	98,2	864,6	0,4	0,3	20,6	0,6	0,0	169,8	380,3	0,1	0,1	199,1	0,1	93,1	5,1									
Полдник																												
225,16	Сырники творожные	100	15,1	15,3	42,2	367,7	0,10	0,28	0,4	0,09	0,11	127,8	216,05	0,10	0,30	112,41	0,10	23,4	1,24									
420,05	Напиток из яблок	200	0,1	0	15,7	59,3	0,018	0,012	1,8	0,002	0	10,8	1,7	0,0	0,04	9,99	0,0	5,8	1,60									
Итого за Полдник			15,2	15,3	58	427	0,12	0,29	2,24	0,09	0,11	138,60	217,75	0,10	0,34	122,40	0,100	29,22	2,84									
Ужин																												
20,02	Помидор натуральный порционно	20	0,22	0,04	0,76	4,6	0,01	0,01	5	0,002	0,0	2,8	0,5	0,004	0,08	58	0,4	4	0,18									
*66037,03 ЭП	Кондитерское изделие/Печенье	20	1,7	2,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0,00	0	8,20	17,4	0,0000	0,0000	0,2	0	3,0	0,20									
267,66	Крокеты с кабачком запеченные под соусом сметано-томатным	90	13,87	10,23	4,9	194,11	0,13	0,12	2,19	0,0013	0,07	25,52	111,82	0,85	0,013	28,55	0,068	23,43	1,46									
43,1	Рагу овощное с томатом	150	2,63	2,8	15,04	97,58	0,1	0,08	35,72	0,018	0	46,12	67,06	0,052	0,16	388,82	0,02	30,7	1,09									
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,1	0,20	202	0	10,00	0,24									
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0,0	0	10,0	32,5	0,7	0,0	6,5	0,010	0,0	0,44									
Итого за Ужин			20,72	13,73	67,19	500,18	0,32	0,33	48,81	0,02	0,07	98,44	240,58	1,71	0,46	683,87	0,50	68,13	3,41									
Итого за ужин (зимний период)			22,2	16,0	80,2	574,5	0,3	0,3	43,8	0,0	0,1	103,8	257,5	1,7	0,4	626,0	0,1	67,1	3,4									
Итого в день			93,8	93,8	93,8	93,8	93,8	93,8	93,8	93,8	93,8	93,8	93,8	93,8	93,8	93,8	93,8	93,8	93,8									
Итого в день замены			83,1	76,9	344,2	2561,4	1,1	1,3	69,5	0,7	0,3	743,9	1156,2	2,1	0,9	1213,5	0,4	231,0	13,2									

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: Образовательные учреждения

четверг

осенне-весенний

7-11 лет

Сезон:
 Возраст:

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		7	В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
Завтрак мясной																										
901,01	Гастрономия : Масло сливочное	10	0,1	0,72	0,1	66,2	0,00	0,01	0	0,1	0,130	1,20	1,90	0,28	0,10	3,00	0	0,04	0,02							
279,35	Тедтели "Детские" тушеные в овощном соусе 80/10	90	12,51	17,31	6,05	229,59	0,19	0,15	0,14	0,04	0	18,47	149,98	0,02	0,06	23,86	0,05	23,63	1,87							
332	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0,03	0,033	0,04	13,3	46,21	0,01	0,00	93,86	0,08	8,47	0,09							
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,20	24,66	141,28	0,04	0,15	1,3	0,03	0,03	120,40	90,0	0,2	0,3	187,85	0,1	14,00	0,12							
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0	12,0	39,0	0,007	0,003	78,6	0,002	0,0	0,66							
Итого за Завтрак			27,9	25,1	96,8	760,6	0,4	0,4	2,8	0,2	0,2	165,4	327,1	0,5	0,4	387,2	0,2	46,1	2,8							
Обед (полноценный рацион питания)																										
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	60	0,6	3,1	2,2	40,6	0,06	0,07	13,60	0,02	0	56,3	21,1	0,00	0,0	10,10	0,0	22,6	0,60							
*7,03 ЗП	Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	60	1,9	2,5	7,8	61,0	0,05	0,03	23,0	0,0	0,0	29,4	43,3	0,00	0,040	51,03	0,0	7,6	0,7							
102,19	Суп картофельный с бобовыми (горох) с гречками ржаными на бульоне	200/10	4,8	3,07	20,10	135,2	0,21	0,07	6,90	0,000	0,0	42,00	142,50	0,070	0,040	69,40	0,003	2,90	0,04							
436,98	Картофель, тушеный с мясными изделиями и овощами	230	11,74	13,60	31,79	309,60	0,22	0,13	3,60	0,090	0,03	29,70	111,95	0,06	0,024	107,06	0,003	46,67	1,79							
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	90,0	0	0	2,5	0,00	0,0	4,0	3,3	0,0	0,0	0,45	0,0	1,7	0,15							
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	133,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33							
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			19,1	20,2	98,8	709,1	0,6	0,3	26,6	0,1	0,0	156,5	389,5	0,1	0,1	204,1	0,0	106,8	3,9							
Итого за Обед (зимний период)			20,4	19,6	104,4	729,5	0,6	0,3	36,0	0,1	0,0	129,6	411,7	0,1	0,1	245,0	0,0	97,8	4,0							
Полдник																										
401,21	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	6,68	3,36	46,06	243,7	0,11	0,04	0,00	0,03	0,07	13,39	6,23	0,09	0,02	9,91	0,03	10,76	0,08							
66270,00	Кисломолочный напиток/ Снежок	150	5,4	5,0	21,6	158,0	0,00	0,00	1,8	0,0	0,05	242,0	188,00	0,0	0,0	204	0,0	30,0	0,20							
Итого за Полдник			12,1	8,4	67,7	401,7	0,1	0,0	1,8	0,1	0,1	255,4	194,2	0,1	0,0	213,9	0,0	40,8	0,3							
Ужин																										
11,02	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	20	0,01	0	0,38	2,2	0,01	0	0,4	0	0	3,4	0	0,0	0,01	2,8	0,0	2,8	0,00							
291,33	Плов с птицы	230	16,15	17,02	48,46	407,63	0,20	0,10	4,69	0,00	0	31,61	215,19	0,10	0,1	58,07	0,04	52,25	1,96							
349,10	Компот из смеси сухофруктов с- витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,8	0	0	0,2	0	0	22,60	7,7	0	0	0,45	0,00	3,0	0,66							
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,0	0	0,44							
Итого за Ужин			20,2	17,4	92,5	604,1	0,3	0,1	6,4	0,0	0,0	67,6	255,4	0,9	0,1	67,8	0,1	58,1	3,1							
Итого в день			51,3	45,9	259,0	1714,9	1,0	0,5	34,6	0,2	0,2	479,5	839,1	1,1	0,2	485,8	0,1	205,6	7,3							
Итого в день замены			80,5	70,5	361,4	2495,9	1,4	0,8	47,0	0,4	0,4	618,0	1188,4	1,6	0,6	913,9	0,3	236,8	10,1							

Неделя: 2
пятница

Сезон: осенне-весенний

7-11 лет

возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	В2	С		А	D	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Завтрак молочный																					
28,01	Фрукт порционно / Яблоко	150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0,00	0,00	16,00	11,00	0,00	0,00	1,70	0,000	5,00	0,12		
340,19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	11,38	8,30	2,89	340,3	0,07	0,43	0,39	0,02	1,8	98,33	127,33	0,06	0,03	20,29	0,21	17,13	0,19		
430	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0,0	15,83	0	4,4	0,87		
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0	12,0	39,0	0,007	0,003	78,6	0,002	0,0	0,66		
Итого за Завтрак			16,5	9,2	57,4	573,7	0,2	0,5	12,6	0,0	1,8	131,6	185,6	0,7	0,0	116,4	0,2	28,5	1,8		
Обед (полноценный рацион питания)																					
72,22	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	60	0,95	3,10	5,17	52,88	0,03	0,03	9,3	0,01	0	17,95	26,89	0,09	0,02	14,78	0,01	12,28	0,52		
	Суп картофельный с рисом	200	5,1	4,16	19,1	156,30	0,06	0,05	1,07	0,074	0,22	22,42	42,97	0,023	0,046	7,50	0,02	13,67	0,66		
267,71	Щицель "Готоша" запеченный с овощами 80/10	90	18,04	9,67	4,00	220,92	0,15	0,09	1,20	0,300	0	15,88	175,41	0,00	0,06	20,00	0,13	25,23	1,68		
171,05	Гречка отварная с маслом сливочным	180	9,09	8,70	44,73	268,12	0,31	0,05	0	0,04	0,048	17,04	215,52	0,02	0,00	27,48	0,01	14,40	0,48		
349,10	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0	3,0	0,66		
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33		
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			35,25	25,99	116,38	901,47	0,67	0,28	11,77	0,42	0,27	120,39	579,09	0,15	0,13	87,31	0,17	101,48	5,33		
Полдник																					
8	Мучное кондитерское изделие из слоеного теста / Слойка с творожной начинкой	100	17,8	18,0	48,7	415,8	0,10	0,43	0,00	0,01	0	78,20	64,70	0,01	0,02	36,95	0,072	14,11	0,87		
420,12	Напиток из яблок и лимона	200	0,1	0,04	13,17	51	0	0,00	1,21	0,00	0,0	1,84	0,66	0,1	0,03	12,95	0	0,4	0,30		
Итого за Полдник			17,86	18,04	61,87	467,13	0,1	0,43	1,2	0,01	0,00	80,0	65,4	0,1	0,1	49,9	0,072	14,47	1,17		
Ужин																					
3,01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,000	0,03	0,07	0,01	0,00	88,0	50,0	0,0	0,01	8,8	0,0	3,50	0,10		
273,07	Котлеты рыбные паровые запеченные под сметано-луковым соусом	90	11,93	9,5	20,22	200,86	0,0	0,0	0,62	0,01	3,41	4,4	5,25	0,18	0,08	40,78	0,17	11,05	0,06		
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	25,91	0,06	0,05	43,8	96,79	0,00	0,00	58,00	0,02	32,9	1,19		
351,01	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0	0	1,25	0,00	0	5,24	7,81	0,00	0,00	8,04	0,0	0,85	0,08		
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,0	0	0,44		
Итого за Ужин			21,3	22,1	85,1	566,8	0,2	0,2	29,0	0,1	3,5	151,4	192,4	0,9	0,1	122,1	0,2	48,3	1,9		
Итого в день			91,0	75,4	320,8	2509,1	1,2	1,4	54,6	0,5	5,5	483,5	1022,4	1,8	0,3	375,8	0,7	190,8	10,2		
Итого в день замены			91,0	75,4	320,8	2509,1	1,2	1,4	54,6	0,5	5,5	483,5	1022,4	1,8	0,3	375,8	0,7	190,8	10,2		