

Циклическое четырёхнедельное меню для организации питания обучающихся и воспитанников на осенне-зимний и весенний периоды в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении г. Ульяновска "Средняя школа №72 с углубленным изучением отдельных предметов"

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто, г)	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	.210	6.11	10.72	32.38	251	0.08	1.17	58.00		133.77	118.19	20.30	0.47
	Крупа манная	31												
	Молоко питьевое пастеризованное	100												
	Вода	75												
	Сахар	10												
	Масло сливочное	5												
	Соль йодированная	0.5												
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	.200	2.94	1.99	20.92	113	0.02	0.38	10.00		128.78	90.00	14.00	0.08
	Кофейный напиток	5												
	Молоко сгущенное цельное	40												
	Вода	200												
0	Батон нарезной	.030	2.37	0.30	14.49	70	0.03				6.90	26.10	9.90	0.33
	Батон нарезной	30												
338	Яблоко порционное	.100	0.45	0.40	9.85	47	0.03	10.00			16.20	11.10	9.10	2.30
	Яблоки	100												
ИТОГО за Завтрак			11.87	13.41	77.64	481	0.16	11.55	68.00		285.65	245.39	53.30	3.18
Обед														
59.01	Салат из моркови с яблоками	.060	0.64	3.13	5.11	49	0.04	4.19			14.40	26.71	18.23	0.79
	Морковь	37.5												
	Яблоки	12.5												
	Сахар	0.5												
82.01	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	.200	2.08	4.09	8.75	87	0.04	8.54			41.38	43.68	20.90	0.98
	Свекла	32												
	Капуста белокочанная	16												
	Картофель	16												
	Морковь	8												
	Зелень сухая	0.02												
	Лук репчатый	8												
	Томатная паста	2.4												
	Масло растительное	4												
	Сахар	2												
	Бульон костный	160												
	Соль йодированная	1												
	Лист лавровый	0.01												
288.02	Курица отварная	.090	19.48	22.47	0.55	295	0.04	4.22	0.07		50.84	136.63	7.50	1.81
	Мясо кур	115.3												
	Вода	292.5												
	Соль йодированная	0.45												
199.03	Пюре из гороха с маслом сливочным	.150/5	13.67	10.48	35.09	288	0.49		0.05		93.21	214.57	61.69	4.70
	Горох	72												
	Масло сливочное	6												
	Вода	225												
	Соль йодированная	0.75												
	Масло сливочное	5												
389	Сок	.200	1.00		25.40	106	0.04	12.00			14.00	14.00	8.00	2.80
	Соки фруктовые	200												
0	Хлеб ржано-пшеничный	.040	2.24	0.44	19.76	92	0.04				11.20	50.56	15.04	1.38
	Хлеб ржано-пшеничный	40												
ИТОГО за Обед			39.11	40.61	94.66	917	0.69	28.95	0.12		225.03	486.15	131.36	12.46
Полдник														
421	Лепёшка с сыром	.100	10.05	6.34	52.10	312	0.14	1.40	0.02		36.22	91.40	41.10	3.38
	Мука пшеничная высш. сорт	71.12												
	Сахар	7.4												
	Масло сливочное	5.18												
	Дрожжи	1.12												
	Соль йодированная	0.5												
	Вода	31.2												
	Сыр	10.4												
	Мука пшеничная высш. сорт	2.96												
	Масло растительное	0.8												
377	Чай с лимоном	.200/7	0.13	0.02	15.20	62		2.83			14.20	4.40	2.40	0.36
	Чай	1												
	Лимон	7												
	Сахар	15												
	Вода	204												
ИТОГО за Полдник			10.18	6.36	67.30	374	0.14	4.23	0.02		50.42	95.80	43.50	3.74
ИТОГО за день (понедельник)			61.16	60.38	239.60	1772	0.99	44.73	68.14		561.10	827.34	228.16	19.38

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто, г)	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	Суп молочный с макаронными изделиями	.200/10	4.59	3.99	15.08	186	0.08	0.66	26.40		136.92	114.98	22.41	0.55	
	Молоко питьевое пастеризованное	100													
	Вода	84													
	Макаронные изделия	16													
	Сахар	1.2													
	Соль йодированная	0.5													
	Масло сливочное	10													
382	Какао с молоком	.200	4.08	3.54	17.58	119	0.06	1.59	24.40		152.22	124.56	26.90	0.88	
	Какао-порошок	4													
	Молоко питьевое пастеризованное	100													
	Вода	110													
	Сахар	15													
15	Сыр порционный	.020	5.26	5.90		78	0.01	0.18	52.00		210.00	130.00	10.00	0.22	
	Сыр	20													
0	Батон нарезной	.030	2.37	0.30	14.49	70	0.03				6.90	26.10	9.90	0.33	
	Батон нарезной	30													
0	Печенье	.040	3.34	1.59	26.98	151	0.04		0.03		11.60	43.00	8.80	0.73	
	Печенье	40													
ИТОГО за Завтрак			19.64	15.32	74.13	604	0.22	2.43	102.83		517.64	438.64	78.01	2.71	
Обед															
49.02	Салат витаминный (с кукурузой)	.060	1.56	3.73	13.29	89	0.03	18.90			19.18	25.89	11.05	0.58	
	Капуста белокочанная	27													
	Морковь	9													
	Лук зеленый	2													
	Кукуруза сахарная консервированная	12													
	Сахар	3													
	Кислота лимонная	0.09													
	Вода	3													
	Масло растительное	3.6													
	Соль йодированная	0.3													
108.04	Суп картофельный с клецками на бульоне	.200	4.85	9.67	15.03	155	0.08	4.60	0.02		26.72	57.78	20.28	0.94	
	Картофель	40													
	Морковь	8													
	Лук репчатый	8													
	Масло растительное	2													
	Бульон костный	150													
	Мука пшеничная высш. сорт	16													
	Масло растительное	1.82													
	Яйцо куриное	4.576													
	Вода	25.12													
	Соль йодированная	2													
	Зелень сухая	0.02													
	Лист лавровый	0.01													
268	Котлета из говядины	.090	12.96	18.44	10.82	263	0.06	0.29	0.03		37.05	162.20	47.91	2.40	
	Мясо говядины	66.6													
	Батон нарезной	16.2													
	Вода	14.6													
	Сухари панировочные	9													
	Масло растительное	5.6													
	Соль йодированная	0.45													
	Лук репчатый	9													
171.06	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	.150/5	8.57	9.25	38.61	271	0.20		0.04		25.57	203.78	136.13	4.58	
	Крупа гречневая	71													
	Вода	107													
	Масло сливочное	5													
	Соль йодированная	0.75													
	Масло сливочное	5													
348	Компот из кураги с витамином С	.200	0.78	0.04	27.63	114	0.01	1.60			32.32	21.90	17.56	0.48	
	Сахар	12													
	Курага	37													
	Вода	203													
	Кислота аскорбиновая	0.05													
0	Хлеб ржано-пшеничный	.040	2.24	0.44	19.76	92	0.04				11.20	50.56	15.04	1.38	
	Хлеб ржано-пшеничный	40													
338.01	Груша порционная	.100	0.40	0.30	10.30	47	0.02	5.00			19.00	16.00	12.00	2.30	
	Груши	100													
ИТОГО за Обед			31.36	41.87	135.44	1031	0.44	30.39	0.09		171.04	538.11	259.97	12.66	
Полдник															
420	Сосиска в тесте	.100	9.50	7.50	27.90	217	0.11		0.01		19.00	98.00	25.00	1.30	
	Мука пшеничная высш. сорт	38.454													
	Сахар	2.552													
	Масло растительное	2.6													
	Яйцо куриное	3													
	Соль йодированная	0.58													
	Дрожжи	1.11													
	Сосиски в-с	50													
376	Чай с сахаром	.200	0.07	0.02	15.00	60		0.03			11.10	2.80	1.40	0.28	
	Сахар	15													
	Чай	1													
	Вода	204													
ИТОГО за Полдник			9.57	7.52	42.90	277	0.11	0.03	0.01		30.10	100.80	26.40	1.58	
ИТОГО за день (вторник)			60.57	64.71	252.47	1912	0.77	32.85	102.93		718.78	1077.55	364.38	16.95	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто, г)	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															
223.03	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	24.84	18.80	47.60	466	0.10	0.81	110.50		347.38	365.77	45.81	1.11	
	Творог	120													
	Крупа манная	9													
	Сахар	12													
	Яйцо куриное	6													
	Масло сливочное	6													
	Сухари панировочные	6													
	Сметана	6													
	Молоко сгущенное цельное	20													
	Соль йодированная	1													
377	Чай с лимоном	.200/7	0.13	0.02	15.20	62		2.83			14.20	4.40	2.40	0.36	
	Чай	7													
	Лимон	7													
	Сахар	15													
	Вода	204													
0	Батон нарезной	.030	2.37	0.30	14.49	70	0.03				6.90	26.10	9.90	0.33	
	Батон нарезной	30													
0	Апельсин порционный	.100	1.28	0.28	23.10	54	0.04	85.75			48.57	32.85	18.57	0.43	
	Апельсины	100													
ИТОГО за Завтрак			28.62	19.40	100.39	652	0.17	89.39	110.50		417.05	429.12	76.68	2.23	
Обед															
20.06	Салат из свежих огурцов с зеленым луком и раст.маслом	.060	0.46	3.60	1.40	40		2.82			13.38	23.76	7.92	0.34	
	Огурцы	55													
	Лук зеленый	2													
	Масло растительное	3.6													
	Соль йодированная	0.3													
251.02	Солянка домашняя	.200	6.38	14.96	11.36	218	0.12	7.26	21.00		41.16	108.27	25.66	1.61	
	Сосиски в-с	32													
	Лук репчатый	14													
	Огурцы консервированные	16													
	Картофель	72													
	Томатная паста	6													
	Масло растительное	3.2													
	Зелень сухая	0.016													
	Бульон костный	96													
	Лук зеленый	1.6													
235.1	Филе рыбы в панировке	.090	15.87	7.30	0.98	158	0.07	0.85	0.04		14.20	177.60	41.80	0.90	
	Филе рыбы (минтай)	109.8													
	Яйцо куриное	5.5													
	Мука пшеничная высш.сорт	5													
	Сухари панировочные	6													
	Масло растительное	2.3													
	Соль йодированная	0.5													
312	Пюре картофельное с маслом сливочным	.150/5	3.17	9.56	20.52	176	1.16	18.15	0.07		40.65	87.80	27.75	1.02	
	Картофель	128.25													
	Молоко питьевое пастеризованное	22.5													
	Масло сливочное	5													
	Соль йодированная	0.75													
	Масло сливочное	5													
388	Напиток из плодов шиповника	.200	0.68	0.28	20.76	88	0.01	100.00			21.34	3.44	3.44	0.64	
	Плоды шиповника сушеные	20													
	Сахар	15													
	Вода	200													
0	Хлеб ржано-пшеничный	.040	2.24	0.44	19.76	92	0.04				11.20	50.56	15.04	1.38	
	Хлеб ржано-пшеничный	40													
ИТОГО за Обед			28.80	36.14	74.78	772	1.40	129.08	21.11		141.93	451.43	121.61	5.89	
Полдник															
801	Язычок "Волжский"	.075	7.00	8.00	19.00	123	0.20				13.00	50.00	23.00	0.90	
	Мука пшеничная высш.сорт	49.5													
	Сахар	7													
	Масло растительное	13													
	Яйцо куриное	2.8													
	Дрожжи	1.5													
	Соль йодированная	0.5													
	Вода	17													
	Масло растительное	0.25													
389	Сок	.200	1.00		25.40	106	0.04	12.00			14.00	14.00	8.00	2.80	
	Соки фруктовые	200													
ИТОГО за Полдник			8.00	8.00	44.40	229	0.24	12.00			27.00	64.00	31.00	3.70	
ИТОГО за день (среда)			65.42	63.54	219.57	1653	1.81	230.47	131.61		585.98	944.55	229.29	11.82	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто, г)	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															
182.03	Каша жидкая молочная рисовая	.210	6.00	10.85	42.95	294	0.06	0.96	54.80		130.67	157.44	36.46	0.60	
	Крупа рисовая	31													
	Молоко питьевое пастеризованное	100													
	Вода	75													
	Сахар	10													
	Масло сливочное	5													
	Соль йодированная	0.5													
379	Кофейный напиток с молоком	.200	3.17	2.68	15.95	101	0.04	1.30	20.00		125.78	90.00	14.00	0.13	
	Кофейный напиток	5													
	Сахар	15													
	Молоко питьевое пастеризованное	50													
	Вода	160													
14	Масло сливочное порционное	.010	0.08	7.25	0.13	66			40.00		2.40	3.00		0.02	
	Масло сливочное	10													
0	Батон нарезной	.030	2.37	0.30	14.49	70	0.03				6.90	26.10	9.90	0.33	
	Батон нарезной	30													
0	Булочка "Аппетитная" (шоколадная)	.050	3.98	6.02	29.05	168	0.06	0.02	0.02		30.00	5.40	18.00	1.88	
	Булочка "Аппетитная" (шоколадная)	50													
ИТОГО за Завтрак			15.60	27.10	102.57	699	0.19	2.28	114.82		295.75	281.94	78.36	2.96	
Обед															
67.02	Винегрет овощной	.060	0.84	6.02	4.38	75	0.03	5.78			18.74	25.97	11.72	0.50	
	Картофель	12.6													
	Свекла	9													
	Морковь	6													
	Огурцы консервированные	18													
	Лук репчатый	8													
	Масло растительное	6													
	Соль йодированная	0.3													
99.09	Суп из овощей со сметаной	.200	5.27	8.54	7.40	133	0.07	9.10	0.01		38.33	62.22	20.60	1.02	
	Капуста белокочанная	16													
	Картофель	40													
	Морковь	8													
	Лук репчатый	8													
	Зеленый горошек	6													
	Масло растительное	4													
	Бульон костный	150													
	Соль йодированная	2.2													
	Зелень сухая	0.02													
	Лист лавровый	0.01													
	Сметана	4													
294	Котлета из мяса птицы (курицы)	.090	13.01	13.71	13.57	290	0.09	0.81	44.02		48.91	67.01	18.16	2.96	
	Филе куриное	67.5													
	Батон нарезной	16.2													
	Вода	23.625													
	Сухари панировочные	9													
	Масло растительное	5.4													
	Соль йодированная	0.45													
203.03	Макаронные изделия припущенные с маслом сливочным	.150/5	5.70	5.98	38.47	237	0.06		0.03		12.70	38.82	8.50	0.85	
	Макаронные изделия	52.5													
	Масло сливочное	5													
	Вода	112.5													
	Соль йодированная	0.75													
	Масло сливочное	5													
345.06	Компот из свежемороженых ягод (вишня)	.200	0.30	0.08	28.00	116	0.01	8.70			22.16	12.00	11.80	0.27	
	Вишня свежемороженая	30													
	Сахар	15													
	Вода	161													
	Кислота аскорбиновая	0.05													
0	Хлеб ржано-пшеничный	.040	2.24	0.44	19.76	92	0.04				11.20	50.56	15.04	1.38	
	Хлеб ржано-пшеничный	40													
ИТОГО за Обед			27.36	34.77	111.58	943	0.30	24.39	44.06		152.04	256.58	85.82	6.98	
Полдник															
410	Ватрушка с творогом	.075	9.22	5.48	34.18	232	0.08	0.04	0.03		50.80	90.20	21.60	0.90	
	Мука пшеничная высш. сорт	38.92													
	Сахар	1.97													
	Масло растительное	1.66													
	Яйцо куриное	3.472													
	Соль йодированная	0.3													
	Дрожжи	1.1													
	Вода	15													
	Творог	27.18													
	Яйцо куриное	1.2													
	Сахар	1.5													
	Мука пшеничная высш. сорт	1.2													
	Ванилин	0.003													
388	Напиток из плодов шиповника	.200	0.68	0.28	20.76	88	0.01	100.00			21.34	3.44	3.44	0.64	
	Фрукты шиповника сушеные	20													
	Сахар	15													
	Вода	200													
ИТОГО за Полдник			9.90	5.76	54.94	320	0.09	100.04	0.03		72.14	93.64	25.04	1.54	
ИТОГО за день (четверг)			52.86	67.63	269.09	1962	0.58	126.71	158.91		519.93	632.16	189.22	11.48	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто, г)	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														
216.01	Драчена с маслом сливочным	.150/5	17.22	30.50	9.26	344	0.15	0.30	390.86		126.77	272.01	20.31	3.24
	Яйцо куриное	100												
	Молоко питьевое пастеризованное	40												
	Мука пшеничная высш. сорт	9												
	Сметана	16												
	Масло сливочное	7												
	Соль йодированная	1												
	Масло сливочное	5												
	Сухари панировочные	5												
376	Чай с сахаром	.200	0.07	0.02	15.00	60		0.03			11.10	2.80	1.40	0.28
	Сахар	15												
	Чай	1												
	Вода	204												
0	Батон нарезной	.030	2.37	0.30	14.49	70	0.03				6.90	26.10	9.90	0.33
	Батон нарезной	30												
338.06	Банан	.120	1.82	0.62	25.20	115	0.05	12.00			9.60	33.60	50.40	0.72
	Банан	120												
ИТОГО за Завтрак			21.48	31.44	63.95	589	0.23	12.33	390.86		154.37	334.51	82.01	4.57
Обед														
71.05	Помидор свежий с сыром	.060	4.45	4.52	1.71	69	0.03	8.02			163.80	109.00	16.50	0.58
	Помидоры	45												
	Сыр	15												
96	Рассольник ленинградский на бульоне	.200	15.20	12.87	43.40	149	0.07	6.70	0.01		52.32	71.98	46.14	1.20
	Картофель	60												
	Крупа перловая	4												
	Морковь	8												
	Лук репчатый	4												
	Огурцы консервированные	12												
	Масло растительное	4												
	Бульон костный	150												
	Соль йодированная	1												
	Лист лавровый	0.01												
	Зелень сухая	0.02												
259	Жаркое по-домашнему	.200	18.51	20.67	18.95	337	0.14	7.73			34.86	235.14	48.55	4.41
	Мясо говядины	79												
	Картофель	116.7												
	Лук репчатый	11.6												
	Томатная паста	7												
	Масло растительное	7												
	Соль йодированная	2												
	Лист лавровый	0.008												
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	.200	1.00	0.09	32.01	132	0.02	8.73			32.48	23.44	17.46	0.70
	Смесь сухофруктов	50												
	Сахар	12												
	Вода	200												
	Кислота аскорбиновая	0.05												
0	Хлеб ржано-пшеничный	.040	2.24	0.44	19.76	92	0.04				11.20	50.56	15.04	1.38
	Хлеб ржано-пшеничный	40												
ИТОГО за Обед			41.40	38.59	115.83	779	0.30	31.18	0.01		294.66	490.12	143.69	8.27
Полдник														
413	Пицца "Школьная"	.100	9.89	16.25	28.30	299	0.12	0.19	0.03		98.29	128.02	25.92	1.33
	Мука пшеничная высш. сорт	38.46												
	Сахар	2.04												
	Масло растительное	1.75												
	Яйцо куриное	3.54												
	Соль йодированная	0.5												
	Дрожжи	1.14												
	Вода	15.5												
	Сосиски в-с	25												
	Сыр	10												
	Томатная паста	10												
	Лук репчатый	20												
	Сметана	15												
376	Чай с сахаром	.200	0.07	0.02	15.00	60		0.03			11.10	2.80	1.40	0.28
	Сахар	15												
	Чай	1												
	Вода	204												
ИТОГО за Полдник			9.96	16.27	43.30	359	0.12	0.22	0.03		109.39	130.82	27.32	1.61
ИТОГО за день (пятница)			72.84	86.30	223.08	1727	0.65	43.73	390.90		558.42	955.45	253.02	14.45
ИТОГО за неделю (первая)			312.85	342.56	1203.81	9026	4.80	478.49	852.49		2944.21	4437.05	1264.07	74.08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто, г)	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														
204.01	Макаронные изделия отварные с тертым сыром	.150/30	12.81	14.98	32.37	333	0.10	0.21	0.12		278.35	190.99	20.50	1.35
	Макаронные изделия	52.5												
	Масло сливочное	7.5												
	Вода	157.5												
	Сыр	30												
	Соль иодированная	0.7												
383	Какао с молоком сгущенным	.200	4.19	4.33	25.45	158	0.03	0.55	0.01		119.36	124.68	22.10	0.62
	Какао-порошок	4												
	Молоко сгущенное цельное	38												
	Вода	180												
0	Батон нарезной	.030	2.37	0.30	14.49	70	0.03				6.90	26.10	9.90	0.33
	Батон нарезной	30												
338.01	Груша порционная	.100	0.40	0.30	10.30	47	0.02	5.00			19.00	16.00	12.00	2.30
	Груши	100												
ИТОГО за Завтрак			19.77	19.91	82.61	608	0.18	5.76	0.13		423.61	357.77	64.50	4.60
Обед														
45.13	Салат из свежей капусты и огурцов с луком и раст.маслом	.060	1.02	4.70	5.08	47	0.01	10.25			15.23	17.22	9.41	0.64
	Капуста белокочанная	36												
	Огурцы	21												
	Масло растительное	3.6												
	Соль иодированная	0.3												
	Лук репчатый	3												
102	Суп гороховый с сухариками	.200/15	7.67	2.78	24.96	172	0.14	4.66			69.71	273.98	41.01	2.01
	Картофель	32												
	Горох	16												
	Лук репчатый	8												
	Морковь	8												
	Масло растительное	4												
	Бульон костный	140												
	Соль иодированная	1												
	Зелень сухая	0.02												
	Лист лавровый	0.01												
	Батон нарезной	18												
294	Котлета из мяса птицы (курицы)	.090	13.01	13.71	13.57	290	0.09	0.81	44.02		48.91	67.01	18.16	2.96
	Филе куриное	67.5												
	Батон нарезной	16.2												
	Вода	23.625												
	Сухари панировочные	9												
	Масло растительное	5.4												
	Соль иодированная	0.45												
171.06	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	.150/5	8.57	9.25	38.61	271	0.20		0.04		25.57	203.78	136.13	4.58
	Крупа гречневая	71												
	Вода	107												
	Масло сливочное	5												
	Соль иодированная	0.75												
	Масло сливочное	5												
388	Напиток из плодов шиповника	.200	0.68	0.28	20.76	88	0.01	100.00			21.34	3.44	3.44	0.64
	Плоды шиповника сушеные	20												
	Сахар	15												
	Вода	200												
0	Хлеб ржано-пшеничный	.040	2.24	0.44	19.76	92	0.04				11.20	50.56	15.04	1.38
	Хлеб ржано-пшеничный	40												
ИТОГО за Обед			33.19	31.16	122.74	960	0.49	115.72	44.06		191.96	615.99	223.19	12.21
Полдник														
423.02	Булочка с орехами	.100	7.66	9.86	45.70	302	0.12	0.04	0.04		58.00	95.20	30.00	1.58
	Мука пшеничная высш. сорт	50.65												
	Мука пшеничная высш. сорт	2												
	Сахар	13.15												
	Масло растительное	7.78												
	Яйцо куриное	8.55												
	Яйцо куриное	2												
	Молоко питьевое пастеризованное	10.55												
	Изюм	12.8												
	Орехи	3												
	Соль иодированная	0.3												
	Дрожжи	2.65												
	Ванилин	0.1												
	Вода	12												
377	Чай с лимоном	.200/7	0.13	0.02	15.20	62		2.83			14.20	4.40	2.40	0.36
	Чай	1												
	Лимон	7												
	Сахар	15												
	Вода	204												
ИТОГО за Полдник			7.79	9.88	60.90	364	0.12	2.87	0.04		72.20	99.60	32.40	1.94
ИТОГО за день (понедельник)			60.75	60.95	266.25	1932	0.79	124.35	44.23		687.77	1073.36	320.09	18.75

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто, г)	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														
223.04	Запеканка из творога с повидлом (джемом)	.150/20	22.98	15.90	49.71	421	0.10	0.60	0.10		390.10	288.20	6.22	1.41
	Творог	120												
	Крупа манная	9												
	Сахар	12												
	Яйцо куриное	6												
	Масло сливочное	6												
	Сухари панировочные	6												
	Сметана	6												
	Повидло фруктовое	20												
376	Чай с сахаром	.200	0.07	0.02	15.00	60		0.03			11.10	2.80	1.40	0.28
	Сахар	15												
	Чай	1												
	Вода	204												
0	Батон нарезной	.030	2.37	0.30	14.49	70	0.03				6.90	26.10	9.90	0.33
	Батон нарезной	30												
338	Яблоко порционное	.100	0.45	0.40	9.85	47	0.03	10.00			16.20	11.10	9.10	2.30
	Яблоки	100												
ИТОГО за Завтрак			25.87	16.62	89.05	598	0.16	10.63	0.10		424.30	328.20	26.62	4.32
Обед														
25.02	Салат "Степной" (с кукурузой)	.060	1.05	3.71	5.55	60	0.05	7.83			9.54	28.40	11.24	0.44
	Картофель	14.7												
	Морковь	14.7												
	Огурцы консервированные	14.4												
	Лук репчатый	3												
	Кукуруза сахарная консервированная	10.2												
	Масло растительное	3.6												
	Соль йодированная	0.3												
88.06	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне	.200	1.41	3.96	6.32	72	0.05	12.62			39.40	39.20	17.70	0.66
	Капуста белокочанная	40												
	Картофель	24												
	Морковь	8												
	Лук репчатый	8												
	Томатная паста	2												
	Масло растительное	4												
	Бульон костный	160												
	Соль йодированная	2												
	Зелень сухая	0.1												
	Лист лавровый	0.008												
265.01	Плов с мясом	.200	21.99	22.52	34.69	429	0.08	1.71	0.03		18.97	266.85	52.39	3.53
	Мясо говядины	100												
	Рис пропаренный	45.3												
	Масло растительное	7												
	Лук репчатый	7												
	Морковь	10.7												
	Томатная паста	10.7												
	Соль йодированная	1												
	Вода	107												
	Зелень сухая	0.1												
	Лист лавровый	0.008												
389	Сок	.200	1.00		25.40	106	0.04	12.00			14.00	14.00	8.00	2.80
	Соки фруктовые	200												
0	Хлеб ржано-пшеничный	.040	2.24	0.44	19.76	92	0.04				11.20	50.56	15.04	1.38
	Хлеб ржано-пшеничный	40												
ИТОГО за Обед			27.69	30.63	91.72	759	0.26	34.16	0.03		93.11	399.01	104.37	8.81
Полдник														
420	Сосиска в тесте	.100	9.50	7.50	27.90	217	0.11		0.01		19.00	98.00	25.00	1.30
	Мука пшеничная высш. сорт	38.454												
	Сахар	2.552												
	Масло растительное	2.6												
	Яйцо куриное	3												
	Соль йодированная	0.58												
	Прожжи	1.11												
	Сосиски в-с	50												
376	Чай с сахаром	.200	0.07	0.02	15.00	60		0.03			11.10	2.80	1.40	0.28
	Сахар	15												
	Чай	1												
	Вода	204												
ИТОГО за Полдник			9.57	7.52	42.90	277	0.11	0.03	0.01		30.10	100.80	26.40	1.58
ИТОГО за день (вторник)			63.13	54.77	223.67	1634	0.53	44.82	0.14		547.51	828.01	157.39	14.71

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто, г)	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															
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	.210	11.09	8.99	35.18	295	0.21	1.64	0.07		183.58	245.75	99.23	2.87	
	Крупа гречневая	40													
	Молоко питьевое пастеризованное	140													
	Вода	30													
	Сахар	10													
	Масло сливочное	5													
	Соль йодированная	0.5													
379	Кофейный напиток с молоком	.200	3.17	2.68	15.95	101	0.04	1.30	20.00		125.78	90.00	14.00	0.13	
	Кофейный напиток	5													
	Сахар	15													
	Молоко питьевое пастеризованное	50													
	Вода	160													
14	Масло сливочное порционное	.010	0.08	7.25	0.13	66			40.00		2.40	3.00		0.02	
	Масло сливочное	10													
0	Батон нарезной	.030	2.37	0.30	14.49	70	0.03				6.90	26.10	9.90	0.33	
	Батон нарезной	30													
0	Пряник	.050	3.24	4.10	34.16	187	0.05		0.03		8.55	35.35	10.30	0.81	
	Пряники	50													
ИТОГО за Завтрак			19.95	23.32	99.91	719	0.33	2.94	60.10		327.21	400.20	133.43	4.16	
Обед															
23.04	Салат из свежих помидоров с зеленым луком и растит.маслом	.060	0.66	2.47	2.73	47	0.03	10.83			10.65	19.11	10.47	0.51	
	Помидоры	55													
	Лук зеленый	2													
	Масло растительное	3.6													
	Соль йодированная	0.6													
113.02	Суп куриный с домашней лапшой	.200/30	8.20	11.26	10.42	178	0.06	1.60	0.07		43.10	71.16	9.97	0.90	
	Лапша домашняя	20													
	Лук репчатый	8													
	Морковь	8													
	Масло растительное	4													
	Мясо кур	40.5													
	Вода	190													
	Соль йодированная	2.2													
	Лист лавровый	0.01													
	Зелень сухая	0.02													
235.07	Шницель рыбный натуральный	.090	12.46	13.80	8.22	206	0.04	3.68	61.53		113.89	198.69	50.71	2.78	
	Пицца с-м	77.4													
	Лук репчатый	16.2													
	Зелень сухая	0.045													
	Вода	7.2													
	Яйцо куриное	3.6													
	Сухари панировочные	10.8													
	Масло растительное	9													
	Соль йодированная	0.9													
310	Картофель отварной с маслом сливочным	.150/5	3.10	7.85	23.83	178	0.15	21.75	20.00		20.40	84.00	33.00	1.22	
	Картофель	154.8													
	Вода	225													
	Соль йодированная	0.75													
	Масло сливочное	12.5													
345.01	Компот из свежих ягод (черная смородина)	.200	0.52	0.18	28.86	123	0.01	27.60			23.70	18.40	13.42	0.71	
	Черная смородина замороженная	30													
	Сахар	18													
	Вода	160													
0	Хлеб ржано-пшеничный	.040	2.24	0.44	19.76	92	0.04				11.20	50.56	15.04	1.38	
	Хлеб ржано-пшеничный	40													
ИТОГО за Обед			27.18	36.00	93.82	824	0.33	65.46	81.60		222.94	441.92	132.61	7.50	
Полдник															
440.01	Булочка "Творожная"	.100	13.08	6.06	38.68	262	0.14	0.18	0.04		75.80	156.00	34.60	1.80	
	Мука пшеничная высш. сорт	61.8													
	Сахар	8.4													
	Масло растительное	2													
	Яйцо куриное	9													
	Молоко питьевое пастеризованное	17.2													
	Творог	26.54													
	Дрожжи	2.5													
	Соль йодированная	0.3													
	Ванилин	0.06													
	Яйцо куриное	2													
389	Сок	.200	1.00		25.40	106	0.04	12.00			14.00	14.00	8.00	2.80	
	Соки фруктовые	200													
ИТОГО за Полдник			14.08	6.06	64.08	368	0.18	12.18	0.04		89.80	170.00	42.60	4.60	
ИТОГО за день (среда)			61.21	65.38	257.81	1911	0.84	80.58	141.74		639.95	1012.12	308.64	16.26	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто, г)	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														
210.02	Омлет натуральный с маслом сливочным	.150/5	14.40	25.39	2.73	299	0.10	0.27	313.75		106.52	233.30	16.68	2.78
	Яйцо куриное	100												
	Молоко питьевое пастеризованное	43												
	Масло сливочное	7												
	Соль иодированная	0.7												
	Масло сливочное	5												
377	Чай с лимоном	.200/7	0.13	0.02	15.20	62		2.83			14.20	4.40	2.40	0.36
	Чай	1												
	Лимон	7												
	Сахар	15												
	Вода	204												
0	Батон нарезной	.030	2.37	0.30	14.49	70	0.03				6.90	26.10	9.90	0.33
	Батон нарезной	30												
0.35	Мандарин	.110	0.88	0.20	21.51	98	0.06	60.50			34.43	16.26	10.51	0.11
	Мандарины	120												
ИТОГО за Завтрак			17.78	25.91	53.93	529	0.19	63.60	313.75		162.05	280.06	39.49	3.58
Обед														
20.05	Салат из свежих огурцов с луком и раст.маслом	.060	0.62	3.64	1.40	40	0.02	2.80			13.40	23.74	7.90	0.34
	Огурцы	54												
	Лук репчатый	3												
	Масло растительное	3.6												
	Соль иодированная	0.6												
82.04	Борщ со сметаной	.200	3.75	4.59	11.83	92	0.08	5.36	2.31		46.84	81.20	27.96	1.40
	Свекла	32												
	Капуста белокочанная	16												
	Картофель	16												
	Морковь	8												
	Зелень сухая	0.02												
	Лук репчатый	8												
	Томатная паста	3												
	Масло растительное	4												
	Сахар	2												
	Вода	160												
	Соль иодированная	1												
	Лист лавровый	0.01												
	Сметана	4												
295.1	Филе куриное в панировке	.090	8.35	19.50	12.65	317	0.09	0.85	74.78		45.44	79.81	17.02	1.16
	Филе куриное	109												
	Яйцо куриное	5.5												
	Мука пшеничная высш.сорт	5												
	Сухари панировочные	6												
	Масло растительное	2.3												
	Соль иодированная	0.5												
203.03	Макаронные изделия припущенные с маслом сливочным	.150/5	5.70	5.98	38.47	237	0.06		0.03		12.70	38.82	8.50	0.85
	Макаронные изделия	52.5												
	Масло сливочное	5												
	Вода	112.5												
	Соль иодированная	0.75												
	Масло сливочное	5												
342	Компот из свежих яблок и груш с витамином С	.200	0.16	0.14	28.08	114	0.01	8.90			14.98	5.84	5.64	0.97
	Яблоки	20												
	Вода	172												
	Сахар	15												
	Кислота аскорбиновая	0.05												
	Груши	20												
0	Хлеб ржано-пшеничный	.040	2.24	0.44	19.76	92	0.04				11.20	50.56	15.04	1.38
	Хлеб ржано-пшеничный	40												
ИТОГО за Обед			20.82	34.29	112.19	892	0.30	17.91	77.12		144.56	279.97	82.06	6.10
Полдник														
410.03	Ватрушка с повидлом	.075	4.46	3.98	44.12	222	0.08	0.08	0.02		15.60	42.80	17.40	1.08
	Мука пшеничная высш.сорт	38.92												
	Сахар	1.97												
	Масло растительное	1.66												
	Яйцо куриное	3.472												
	Соль иодированная	0.3												
	Дрожжи	1.1												
	Вода	15												
	Повидло фруктовое	30												
377	Чай с лимоном	.200/7	0.13	0.02	15.20	62		2.83			14.20	4.40	2.40	0.36
	Чай	1												
	Лимон	7												
	Сахар	15												
	Вода	204												
ИТОГО за Полдник			4.59	4.00	59.32	284	0.08	2.91	0.02		29.80	47.20	19.80	1.44
ИТОГО за день (четверг)			43.19	64.20	225.44	1705	0.57	84.42	390.89		336.41	607.23	141.35	11.12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто, г)	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 крупы пшённой	.210	7.51	11.72	37.05	285	0.19	1.17	58.00		138.10	184.37	47.60	1.23	
	Пшено шлифованное	40													
	Молоко питьевое пастеризованное	100													
	Вода	70													
	Сахар	10													
	Масло сливочное	5													
	Соль иодированная	0.5													
382	Какао с молоком	.200	4.08	3.54	17.58	119	0.06	1.59	24.40		152.22	124.56	26.90	0.88	
	Какао-порошок	4													
	Молоко питьевое пастеризованное	100													
	Вода	110													
	Сахар	15													
15	Сыр порционный	.020	5.26	5.90		78	0.01	0.18	52.00		210.00	130.00	10.00	0.22	
	Сыр	20													
0	Батон нарезной	.030	2.37	0.30	14.49	70	0.03				6.90	26.10	9.90	0.33	
	Батон нарезной	30													
0	Вафли в индивидуальной упаковке	.040	3.40	7.52	27.88	165	0.04		0.03		16.40	34.80	6.00	0.40	
	Вафли фасов.	40													
ИТОГО за Завтрак			22.62	28.98	97.00	717	0.33	2.94	134.43		523.62	499.83	100.40	3.06	
Обед															
51.03	Салат из отварной свеклы с грецкими орехами и раст. маслом	.060	1.10	3.62	10.84	80	0.02	3.32			3.12	35.58	18.50	1.00	
	Свекла	48													
	Орехи грецкие чищенные	5.5													
	Масло растительное	6													
	Соль иодированная	0.3													
101.07	Суп картофельный с крупной рисовой на бульоне	.200	3.58	4.84	9.70	136	0.13	6.60			29.36	73.45	22.22	1.10	
	Картофель	60													
	Крупа рисовая	4													
	Морковь	8													
	Лук репчатый	8													
	Масло растительное	2													
	Бульон костный	150													
	Соль иодированная	2													
	Зелень сухая	0.02													
	Лист лавровый	0.01													
268	Котлета из говядины	.090	12.96	18.44	10.82	263	0.06	0.29	0.03		37.05	162.20	47.91	2.40	
	Мясо говядины	66.6													
	Батон нарезной	16.2													
	Вода	14.6													
	Сухари панировочные	9													
	Масло растительное	5.6													
	Соль иодированная	0.45													
	Лук репчатый	9													
317.02	Овощи, тушённые в сметанно-томатном соусе	.150	3.10	15.67	17.20	282	0.18	11.58	0.08		81.33	196.00	44.61	4.36	
	Морковь	35													
	Картофель	60													
	Лук репчатый	15													
	Кукуруза сахарная консервированная	15													
	Сметана	12.5													
	Мука пшеничная высш. сорт	3.75													
	Томатная паста	5													
	Масло растительное	5													
	Вода	70													
	Соль иодированная	1													
	Зелень сухая	0.02													
	Лист лавровый	0.01													
638	Компот из урюка и изюма с витамином С	.200	0.90		30.30	121		12.80			170.00	180.00	48.00	1.20	
	Урюк	23													
	Изюм	16													
	Сахар	19													
	Кислота аскорбиновая	0.05													
	Вода	200													
0	Хлеб ржано-пшеничный	.040	2.24	0.44	19.76	92	0.04				11.20	50.56	15.04	1.38	
	Хлеб ржано-пшеничный	40													
338.04	Банан порционный	.100	1.51	0.51	21.00	96	0.04	10.00			8.00	28.00	42.00	0.60	
	Банан	100													
ИТОГО за Обед			25.39	43.52	119.62	1070	0.47	44.59	0.11		340.06	725.79	238.28	12.04	
Полдник															
421	Лепёшка с сыром	.100	10.05	6.34	52.10	312	0.14	1.40	0.02		36.22	91.40	41.10	3.38	
	Мука пшеничная высш. сорт	71.12													
	Сахар	7.4													
	Масло сливочное	5.18													
	Дрожжи	1.12													
	Соль иодированная	0.5													
	Вода	31.2													
	Сыр	10.4													
	Мука пшеничная высш. сорт	2.96													
	Масло растительное	0.8													
389	Сок	.200	1.00		25.40	106	0.04	12.00			14.00	14.00	8.00	2.80	
	Соки фруктовые	200													
ИТОГО за Полдник			11.05	6.34	77.50	418	0.18	13.40	0.02		50.22	105.40	49.10	6.18	
ИТОГО за день (пятница)			59.06	78.84	294.12	2205	0.98	60.93	134.56		913.90	1331.02	387.78	21.28	

ИТОГО за неделю (вторая)	287.34	324.14	1267.29	9387	3.71	395.10	711.56		3125.54	4851.74	1315.25	82.12
--------------------------	--------	--------	---------	------	------	--------	--------	--	---------	---------	---------	-------

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

День: понедельник

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто, г)	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	.210	6.11	10.72	32.38	251	0.08	1.17	58.00		133.77	118.19	20.30	0.47
	Крупа манная	31												
	Молоко питьевое пастеризованное	100												
	Вода	75												
	Сахар	10												
	Масло сливочное	5												
	Соль йодированная	0.5												
378.01	Чай с молоком сгущённым	.200	1.52	1.22	19.75	115	0.02	0.62	10.00		130.20	84.48	13.80	0.22
	Чай	1												
	Молоко сгущённое цельное	40												
	Вода	200												
15	Сыр порционный	.020	5.26	5.90		78	0.01	0.18	52.00		210.00	130.00	10.00	0.22
	Сыр	20												
0	Батон нарезной	.030	2.37	0.30	14.49	70	0.03				6.90	26.10	9.90	0.33
	Батон нарезной	30												
0	Печенье	.040	3.34	1.59	26.98	151	0.04		0.03		11.60	43.00	8.80	0.73
	Печенье	40												
ИТОГО за Завтрак			18.60	19.73	93.60	665	0.18	1.97	120.03		492.47	401.77	62.80	1.97
Обед														
62.01	Салат из моркови с сахаром	.060	0.74	0.05	6.89	49	0.02	2.02			15.46	31.66	21.63	0.40
	Морковь	57.6												
	Сахар	3												
82.04	Борщ со сметаной	.200	3.75	4.59	11.83	92	0.08	5.36	2.31		46.84	81.20	27.96	1.40
	Свекла	32												
	Капуста белокочанная	16												
	Картофель	16												
	Морковь	8												
	Зелень сухая	0.02												
	Лук репчатый	8												
	Томатная паста	3												
	Масло растительное	4												
	Сахар	2												
	Вода	160												
	Соль йодированная	1												
	Лист лавровый	0.01												
	Сметана	4												
291.04	Плов из мяса птицы (филе куриное)	.200	18.01	8.95	36.45	300	0.15	6.53	28.00		36.09	189.33	53.93	1.87
	Филе куриное	84												
	Масло растительное	16.7												
	Лук репчатый	11.1												
	Морковь	11.1												
	Томатная паста	6.67												
	Рис пропаренный	46.7												
	Соль йодированная	1												
	Вода	106.7												
	Зелень сухая	0.027												
	Лист лавровый	0.01333												
389	Сок	.200	1.00		25.40	106	0.04	12.00			14.00	14.00	8.00	2.80
	Соки фруктовые	200												
0	Хлеб ржано-пшеничный	.040	2.24	0.44	19.76	92	0.04				11.20	50.56	15.04	1.38
	Хлеб ржано-пшеничный	40												
338	Яблоко порционное	.100	0.45	0.40	9.85	47	0.03	10.00			16.20	11.10	9.10	2.30
	Яблоки	100												
ИТОГО за Обед			26.19	14.43	110.18	686	0.36	35.91	30.31		139.79	377.85	135.66	10.15
Полдник														
420	Сосиска в тесте	.100	9.50	7.50	27.90	217	0.11		0.01		19.00	98.00	25.00	1.30
	Мука пшеничная высш. сорт	38.454												
	Сахар	2.552												
	Масло растительное	2.6												
	Яйцо куриное	3												
	Соль йодированная	0.58												
	Дрожжи	1.11												
	Сосиски в-с	50												
376	Чай с сахаром	.200	0.07	0.02	15.00	60		0.03			11.10	2.80	1.40	0.28
	Сахар	15												
	Чай	1												
	Вода	204												
ИТОГО за Полдник			9.57	7.52	42.90	277	0.11	0.03	0.01		30.10	100.80	26.40	1.58
ИТОГО за день (понедельник)			54.36	41.68	246.68	1628	0.65	37.91	150.35		662.36	880.42	224.86	13.70

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

День: вторник

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто, г)	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	Суп молочный с макаронными изделиями	.200/10	4.59	3.99	15.08	186	0.08	0.66	26.40		136.92	114.98	22.41	0.55
	Молоко питьевое пастеризованное	100												
	Вода	84												
	Макаронные изделия	16												
	Сахар	1.2												
	Соль йодированная	0.5												
	Масло сливочное	10												
379	Кофейный напиток с молоком	.200	3.17	2.68	15.95	101	0.04	1.30	20.00		125.78	90.00	14.00	0.13
	Кофейный напиток	5												
	Сахар	15												
	Молоко питьевое пастеризованное	50												
	Вода	160												
0	Батон нарезной	.030	2.37	0.30	14.49	70	0.03				6.90	26.10	9.90	0.33
	Батон нарезной	30												
0	Сдоба "Добрынюшка"	.060	3.96	3.30	42.23	215	0.06	0.05	0.02		15.20	40.33	16.50	0.90
	Сдоба "Добрынюшка"	60												
ИТОГО за Завтрак			14.09	10.27	87.75	572	0.21	2.01	46.42		284.80	271.41	62.81	1.91
Обед														
24.04	Салат из свежих помидоров и огурцов с зеленым луком	.060	0.58	3.64	1.82	42	0.02	5.66			16.30	18.06	9.92	0.48
	Помидоры	30												
	Огурцы	25												
	Лук зеленый	2												
	Масло растительное	3.6												
	Соль йодированная	0.6												
102	Суп гороховый с сухариками	.200/15	7.67	2.78	24.96	172	0.14	4.66			69.71	273.98	41.01	2.01
	Картофель	32												
	Горох	16												
	Лук репчатый	8												
	Морковь	8												
	Масло растительное	4												
	Бульон костный	140												
	Соль йодированная	1												
	Зелень сухая	0.02												
	Лист лавровый	0.01												
	Батон нарезной	18												
282	Оладьи из печени	.090	18.48	22.34	7.56	324	0.25	94.30	7.85		23.78	270.29	18.25	13.88
	Печень говяжья	90												
	Батон нарезной	14.4												
	Масло сливочное	3.6												
	Масло растительное	10.8												
	Соль йодированная	0.45												
171.06	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	.150/5	8.57	9.25	38.61	271	0.20		0.04		25.57	203.78	136.13	4.58
	Крупа гречневая	71												
	Вода	107												
	Масло сливочное	5												
	Соль йодированная	0.75												
	Масло сливочное	5												
345.02	Компот из свежих ягод (клубника) с вит.С	.200	0.32	0.10	28.20	138	0.01	15.70			22.16	12.00	11.85	0.27
	Клубника замороженная	30												
	Сахар	15												
	Вода	160												
	Кислота аскорбиновая	0.05												
0	Хлеб ржано-пшеничный	.040	2.24	0.44	19.76	92	0.04				11.20	50.56	15.04	1.38
	Хлеб ржано-пшеничный	40												
ИТОГО за Обед			37.86	38.55	120.91	1039	0.66	120.32	7.89		168.72	828.67	232.20	22.60
Полдник														
406.04	Пирожок с картофелем	.075	4.72	2.73	24.41	160	0.09	0.50			14.94	50.34	20.17	0.09
	Мука пшеничная высш. сорт	38.92												
	Сахар	1.972												
	Масло растительное	1.7												
	Яйцо куриное	3.472												
	Соль йодированная	0.37												
	Дрожжи	1.102												
	Вода	15												
	Картофель	22												
	Лук репчатый	6.5												
	Масло растительное	1												
	Соль йодированная	0.25												
377	Чай с лимоном	.200/7	0.13	0.02	15.20	62		2.83			14.20	4.40	2.40	0.36
	Чай	1												
	Лимон	7												
	Сахар	15												
	Вода	204												
ИТОГО за Полдник			4.85	2.75	39.61	222	0.09	3.33			29.14	54.74	22.57	0.45
ИТОГО за день (вторник)			56.80	51.57	248.27	1833	0.96	125.66	54.31		482.66	1154.82	317.58	24.96

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 13)

День: среда

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто, г)	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														
223.03	Запеканка из творога со сгущенным молоком	.150/20	24.84	18.80	47.60	466	0.10	0.81	110.50		347.38	365.77	45.81	1.11
	Творог	120												
	Крупа манная	9												
	Сахар	12												
	Яйцо куриное	6												
	Масло сливочное	6												
	Сухари панировочные	6												
	Сметана	6												
	Молоко сгущенное цельное	20												
	Соль йодированная	1												
376	Чай с сахаром	.200	0.07	0.02	15.00	60		0.03			11.10	2.80	1.40	0.28
	Сахар	15												
	Чай	1												
	Вода	204												
0	Батон нарезной	.030	2.37	0.30	14.49	70	0.03				6.90	26.10	9.90	0.33
	Батон нарезной	30												
0	Апельсин порционный	.100	1.28	0.28	23.10	54	0.04	85.75			48.57	32.85	18.57	0.43
	Апельсины	100												
ИТОГО за Завтрак			28.56	19.40	100.19	650	0.17	86.59	110.50		413.95	427.52	75.68	2.15
Обед														
45.04	Салат из белокочанной капусты с морковью	.060	0.92	2.99	6.65	54	0.02	21.23			24.13	18.02	9.89	0.33
	Капуста белокочанная	46.8												
	Морковь	6												
	Кислота лимонная	0.18												
	Вода	5.82												
	Сахар	3												
	Масло растительное	3												
	Соль йодированная	0.6												
251.02	Солянка домашняя	.200	6.38	14.96	11.36	218	0.12	7.26	21.00		41.16	108.27	25.66	1.61
	Сосиски в-с	32												
	Лук репчатый	14												
	Огурцы консервированные	16												
	Картофель	72												
	Томатная паста	6												
	Масло растительное	3.2												
	Зелень сухая	0.016												
	Бульон костный	96												
	Лук зеленый	1.6												
227.16	Рыба припущенная (горбуша б/г)	.090	16.74	8.93	0.74	157	0.06	1.00	0.08		45.90	145.04	32.40	2.44
	Горбуша без головы	112.8												
	Лук репчатый	3.6												
	Соль йодированная	4.5												
	Вода	72												
312	Пюре картофельное с маслом сливочным	.150/5	3.17	9.56	20.52	176	1.16	18.15	0.07		40.65	87.80	27.75	1.02
	Картофель	128.25												
	Молоко питьевое пастеризованное	22.5												
	Масло сливочное	5												
	Соль йодированная	0.75												
	Масло сливочное	5												
348	Компот из кураги с витамином С	.200	0.78	0.04	27.63	114	0.01	1.60			32.32	21.90	17.56	0.48
	Сахар	12												
	Курага	37												
	Вода	203												
	Кислота аскорбиновая	0.05												
0	Хлеб ржано-пшеничный	.040	2.24	0.44	19.76	92	0.04				11.20	50.56	15.04	1.38
	Хлеб ржано-пшеничный	40												
ИТОГО за Обед			30.23	36.92	86.66	811	1.41	49.24	21.15		195.36	431.59	128.30	7.26
Полдник														
410	Ватрушка с творогом	.075	9.22	5.48	34.18	232	0.08	0.04	0.03		50.80	90.20	21.60	0.90
	Мука пшеничная высш. сорт	38.92												
	Сахар	1.97												
	Масло растительное	1.66												
	Яйцо куриное	3.472												
	Соль йодированная	0.3												
	Дрожжи	1.1												
	Вода	15												
	Творог	27.18												
	Яйцо куриное	1.2												
	Сахар	1.5												
	Мука пшеничная высш. сорт	1.2												
	Ванилин	0.003												
388	Напиток из плодов шиповника	.200	0.68	0.28	20.76	88	0.01	100.00			21.34	3.44	3.44	0.64
	Плоды шиповника сушёные	20												
	Сахар	15												
	Вода	200												
ИТОГО за Полдник			9.90	5.76	54.94	320	0.09	100.04	0.03		72.14	93.64	25.04	1.54
ИТОГО за день (среда)			68.69	62.08	241.79	1781	1.67	235.87	131.68		681.45	952.75	229.02	10.95

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

День: четверг

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто, г)	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															
183.02	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	.260	14.41	11.69	45.73	380	0.27	2.13	0.09		251.65	371.48	129.00	5.03	
	Крупа гречневая	50													
	Молоко питьевое пастеризованное	175													
	Вода	38													
	Сахар	12.5													
	Масло сливочное	5													
	Соль йодированная	0.63													
382	Какао с молоком	.200	4.08	3.54	17.58	119	0.06	1.59	24.40		152.22	124.56	26.90	0.88	
	Какао-порошок	4													
	Молоко питьевое пастеризованное	100													
	Вода	110													
	Сахар	15													
14	Масло сливочное порционное	.010	0.08	7.25	0.13	66			40.00		2.40	3.00		0.02	
	Масло сливочное	10													
0	Батон нарезной	.030	2.37	0.30	14.49	70	0.03				6.90	26.10	9.90	0.33	
	Батон нарезной	30													
ИТОГО за Завтрак			20.94	22.78	77.93	635	0.36	3.72	64.49		413.17	525.14	165.80	6.26	
Обед															
67.02	Винегрет овощной	.060	0.84	6.02	4.38	75	0.03	5.78			18.74	25.97	11.72	0.50	
	Картофель	12.6													
	Свекла	9													
	Морковь	6													
	Огурцы консервированные	18													
	Лук репчатый	8													
	Масло растительное	6													
	Соль йодированная	0.3													
108.04	Суп картофельный с клецками на бульоне	.200	4.85	9.67	15.03	155	0.08	4.60	0.02		26.72	57.78	20.28	0.94	
	Картофель	40													
	Морковь	8													
	Лук репчатый	8													
	Масло растительное	2													
	Бульон костный	150													
	Мука пшеничная высш. сорт	16													
	Масло растительное	1.82													
	Яйцо куриное	4.576													
	Вода	25.12													
	Соль йодированная	2													
	Зелень сухая	0.02													
	Лист лавровый	0.01													
267	Шницель натуральный рубленый	.090	15.56	32.21	7.40	384	0.08		35.66		14.28	162.77	25.17	2.97	
	Мясо говядины	97.2													
	Яйцо куриное	4.5													
	Вода	8													
	Сухари панировочные	13.5													
	Соль йодированная	0.45													
	Масло растительное	7.2													
199.03	Пюре из гороха с маслом сливочным	.150/5	13.67	10.48	35.09	288	0.49		0.05		93.21	214.57	61.69	4.70	
	Горох	72													
	Масло сливочное	6													
	Вода	225													
	Соль йодированная	0.75													
	Масло сливочное	5													
388	Напиток из плодов шиповника	.200	0.68	0.28	20.76	88	0.01	100.00			21.34	3.44	3.44	0.64	
	Плоды шиповника сушеные	20													
	Сахар	15													
	Вода	200													
0	Хлеб ржано-пшеничный	.040	2.24	0.44	19.76	92	0.04				11.20	50.56	15.04	1.38	
	Хлеб ржано-пшеничный	40													
338.01	Груша порционная	.100	0.40	0.30	10.30	47	0.02	5.00			19.00	16.00	12.00	2.30	
	Груши	100													
ИТОГО за Обед			38.24	59.40	112.72	1129	0.75	115.38	35.73		204.49	531.09	149.34	13.43	
Полдник															
801	Язычок "Волжский"	.075	7.00	8.00	19.00	123	0.20				13.00	50.00	23.00	0.90	
	Мука пшеничная высш. сорт	49.5													
	Сахар	7													
	Масло растительное	13													
	Яйцо куриное	2.8													
	Дрожжи	1.5													
	Соль йодированная	0.5													
	Вода	17													
	Масло растительное	0.25													
389	Сок	.200	1.00		25.40	106	0.04	12.00			14.00	14.00	8.00	2.80	
	Соки фруктовые	200													
ИТОГО за Полдник			8.00	8.00	44.40	229	0.24	12.00			27.00	64.00	31.00	3.70	
ИТОГО за день (четверг)			67.18	90.18	235.05	1993	1.35	131.10	100.22		644.66	1120.23	346.14	23.39	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

День: пятница

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто, г)	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														
216.01	Драчена с маслом сливочным	.150/5	17.22	30.50	9.26	344	0.15	0.30	390.86		126.77	272.01	20.31	3.24
	Яйцо куриное	100												
	Молоко питьевое пастеризованное	40												
	Мука пшеничная высш.сорт	9												
	Сметана	16												
	Масло сливочное	7												
	Соль иодированная	1												
	Масло сливочное	5												
	Сухари панировочные	5												
377	Чай с лимоном	.200/7	0.13	0.02	15.20	62		2.83			14.20	4.40	2.40	0.36
	Чай	1												
	Лимон	7												
	Сахар	15												
	Вода	204												
0	Батон нарезной	.030	2.37	0.30	14.49	70	0.03				6.90	26.10	9.90	0.33
	Батон нарезной	30												
338.06	Банан	.120	1.82	0.62	25.20	115	0.05	12.00			9.60	33.60	50.40	0.72
	Банан	120												
ИТОГО за Завтрак			21.54	31.44	64.15	591	0.23	15.13	390.86		157.47	336.11	83.01	4.65
Обед														
71.05	Помидор свежий с сыром	.060	4.45	4.52	1.71	69	0.03	8.02			163.80	109.00	16.50	0.58
	Помидоры	45												
	Сыр	15												
96	Рассольник ленинградский на бульоне	.200	15.20	12.87	43.40	149	0.07	6.70	0.01		52.32	71.98	46.14	1.20
	Картофель	60												
	Крупа перловая	4												
	Морковь	8												
	Лук репчатый	4												
	Огурцы консервированные	12												
	Масло растительное	4												
	Бульон костный	150												
	Соль иодированная	1												
	Лист лавровый	0.01												
	Зелень сухая	0.02												
288.02	Курица отварная	.090	19.48	22.47	0.55	295	0.04	4.22	0.07		50.84	136.63	7.50	1.81
	Мясо кур	115.3												
	Вода	292.5												
	Соль иодированная	0.45												
203.03	Макаронные изделия припущенные с маслом сливочным	.150/5	5.70	5.98	38.47	237	0.06		0.03		12.70	38.82	8.50	0.85
	Макаронные изделия	52.5												
	Масло сливочное	5												
	Вода	112.5												
	Соль иодированная	0.75												
	Масло сливочное	5												
342	Компот из свежих яблок с витамином С	.200	0.16	0.16	27.88	115	0.01	10.90			14.18	4.40	5.14	0.95
	Яблоки	40												
	Вода	172												
	Сахар	18												
	Кислота аскорбиновая	0.05												
0	Хлеб ржано-пшеничный	.040	2.24	0.44	19.76	92	0.04				11.20	50.56	15.04	1.38
	Хлеб ржано-пшеничный	40												
ИТОГО за Обед			47.23	46.44	131.77	957	0.25	29.84	0.11		305.04	411.39	98.82	6.77
Полдник														
413	Пицца "Школьная"	.100	9.89	16.25	28.30	299	0.12	0.19	0.03		98.29	128.02	25.92	1.33
	Мука пшеничная высш.сорт	38.46												
	Сахар	2.04												
	Масло растительное	1.75												
	Яйцо куриное	3.54												
	Соль иодированная	0.5												
	Дрожжи	1.14												
	Вода	15.5												
	Сосиски в-с	25												
	Сыр	10												
	Томатная паста	10												
	Лук репчатый	20												
	Сметана	15												
376	Чай с сахаром	.200	0.07	0.02	15.00	60		0.03			11.10	2.80	1.40	0.28
	Сахар	15												
	Чай	1												
	Вода	204												
ИТОГО за Полдник			9.96	16.27	43.30	359	0.12	0.22	0.03		109.39	130.82	27.32	1.61
ИТОГО за день (пятница)			78.73	94.15	239.22	1907	0.60	45.19	391.00		571.90	878.32	209.15	13.03
ИТОГО за неделю (третья)			325.76	339.66	1211.01	9142	5.23	575.73	827.56		3043.03	4986.54	1326.75	86.03

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 16)

День: понедельник

Неделя: четвертая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто, г)	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														
204.01	Макаронные изделия отварные с тертым сыром	.150/30	12.81	14.98	32.37	333	0.10	0.21	0.12		278.35	190.99	20.50	1.35
	Макаронные изделия	52.5												
	Масло сливочное	7.5												
	Вода	157.5												
	Сыр	30												
	Соль йодированная	0.7												
383	Какао с молоком сгущённым	.200	4.19	4.33	25.45	158	0.03	0.55	0.01		119.36	124.68	22.10	0.62
	Какао-порошок	4												
	Молоко сгущённое цельное	38												
	Вода	180												
0	Батон нарезной	.030	2.37	0.30	14.49	70	0.03				6.90	26.10	9.90	0.33
	Батон нарезной	30												
338.01	Груша порционная	.100	0.40	0.30	10.30	47	0.02	5.00			19.00	16.00	12.00	2.30
	Груши	100												
ИТОГО за Завтрак			19.77	19.91	82.61	608	0.18	5.76	0.13		423.61	357.77	64.50	4.60
Обед														
20.05	Салат из свежих огурцов с луком и раст.маслом	.060	0.62	3.64	1.40	40	0.02	2.80			13.40	23.74	7.90	0.34
	Огурцы	54												
	Лук репчатый	3												
	Масло растительное	3.6												
	Соль йодированная	0.6												
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	.200	1.87	4.20	7.66	80	0.05	12.78			42.10	38.88	17.70	0.72
	Капуста белокочанная	40												
	Картофель	24												
	Морковь	8												
	Лук репчатый	8												
	Томатная паста	2												
	Масло растительное	4												
	Бульон костный	160												
	Соль йодированная	2												
	Зелень сухая	0.1												
	Лист лавровый	0.008												
	Сметана	4												
265.1	Каша гречневая по-купечески	.200	18.23	12.72	32.79	352	0.19	0.58	56.85		49.13	234.94	121.11	4.22
	Филе куриное	81.6												
	Лук репчатый	4.5												
	Морковь	4.5												
	Крупа гречневая	53												
	Томатная паста	7												
	Масло растительное	10												
	Вода	110												
	Соль йодированная	1												
	Лист лавровый	0.01												
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	.200	1.00	0.09	32.01	132	0.02	8.73			32.48	23.44	17.46	0.70
	Смесь сухофруктов	50												
	Сахар	12												
	Вода	200												
	Кислота аскорбиновая	0.05												
0	Хлеб ржано-пшеничный	.040	2.24	0.44	19.76	92	0.04				11.20	50.56	15.04	1.38
	Хлеб ржано-пшеничный	40												
338.01	Груша порционная	.100	0.40	0.30	10.30	47	0.02	5.00			19.00	16.00	12.00	2.30
	Груши	100												
0.1	Печенье в индивидуальной упаковке	.028	2.37	2.30	21.62	123	0.02				6.46	19.79	6.89	0.46
	Печенье в индивидуальной упаковке	28												
ИТОГО за Обед			26.73	23.69	125.54	866	0.36	29.89	56.85		173.77	407.35	198.10	10.12
Полдник														
410.03	Ватрушка с повидлом	.075	4.46	3.98	44.12	222	0.08	0.08	0.02		15.60	42.80	17.40	1.08
	Мука пшеничная высш.сорт	38.82												
	Сахар	1.87												
	Масло растительное	1.66												
	Яйцо куриное	3.472												
	Соль йодированная	0.3												
	Дрожжи	1.1												
	Вода	15												
	Повидло фруктовое	30												
377	Чай с лимоном	.200/7	0.13	0.02	15.20	62		2.83			14.20	4.40	2.40	0.36
	Чай	7												
	Лимон	1												
	Сахар	15												
	Вода	204												
ИТОГО за Полдник			4.59	4.00	59.32	284	0.08	2.91	0.02		29.80	47.20	19.80	1.44
ИТОГО за день (понедельник)			51.09	47.60	267.47	1758	0.62	38.56	57.00		627.18	812.32	282.40	16.16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)

День: вторник

Неделя: четвертая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто, г)	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															
223.04	Запеканка из творога с повидлом	.150/20	22.98	15.90	49.71	421	0.10	0.60	0.10		390.10	288.20	6.22	1.41	
	Творог	120													
	Крупа манная	9													
	Сахар	12													
	Яйцо куриное	6													
	Масло сливочное	6													
	Сухари панировочные	6													
	Сметана	6													
	Повидло фруктовое	20													
377	Чай с лимоном	.200/7	0.13	0.02	15.20	62		2.83			14.20	4.40	2.40	0.36	
	Чай	1													
	Лимон	7													
	Сахар	15													
	Вода	204													
0	Батон нарезной	.030	2.37	0.30	14.49	70	0.03				6.90	26.10	9.90	0.33	
	Батон нарезной	30													
0.04	Мандарин	.100	0.80	0.18	19.56	89	0.06	55.00			31.30	14.78	9.56	0.10	
	Мандарины	100													
ИТОГО за Завтрак			26.28	16.40	98.96	642	0.19	58.43	0.10		442.50	333.48	28.08	2.20	
Обед															
49	Салат витаминный (с зелёным горошком)	.060	0.95	3.61	5.30	58	0.03	19.74			19.18	20.32	9.98	0.34	
	Капуста белокочанная	27													
	Морковь	9													
	Лук зеленый	2													
	Зеленый горошек	12													
	Сахар	3													
	Кислота лимонная	0.09													
	Вода	3													
	Масло растительное	3.6													
	Соль йодированная	0.3													
101.07	Суп картофельный с крупой рисовой на бульоне	.200	3.58	4.84	9.70	136	0.13	6.60			29.36	73.45	22.22	1.10	
	Картофель	60													
	Крупа рисовая	4													
	Морковь	8													
	Лук репчатый	8													
	Масло растительное	2													
	Бульон костный	150													
	Соль йодированная	2													
	Зелень сухая	0.02													
	Лист лавровый	0.01													
260	Гуляш	.060/35	14.55	16.79	2.89	221	0.03	0.92			21.81	154.15	22.03	3.06	
	Мясо говядины	94.8													
	Масло растительное	3.5													
	Лук репчатый	7													
	Томатная паста	3.5													
	Сметана	7													
	Мука пшеничная высш. сорт	1.4													
	Соль йодированная	0.9													
	Лист лавровый	0.004													
	Вода	60													
171.04	Каша рассыпчатая перловая	.150	4.45	4.33	27.68	183	0.03				44.27	154.90	19.03	1.85	
	Крупа перловая	50													
	Вода	120													
	Соль йодированная	0.75													
	Масло сливочное	5													
389	Сок	.200	1.00		25.40	106	0.04	12.00			14.00	14.00	8.00	2.80	
	Соки фруктовые	200													
0	Хлеб ржано-пшеничный	.040	2.24	0.44	19.76	92	0.04				11.20	50.56	15.04	1.38	
	Хлеб ржано-пшеничный	40													
ИТОГО за Обед			26.77	30.01	90.73	796	0.30	39.26			139.82	467.38	96.30	10.53	
Полдник															
801	Язычок "Волжский"	.075	7.00	8.00	19.00	123	0.20				13.00	50.00	23.00	0.90	
	Мука пшеничная высш. сорт	49.5													
	Сахар	7													
	Масло растительное	13													
	Яйцо куриное	2.8													
	Дрожжи	1.5													
	Соль йодированная	0.5													
	Вода	17													
	Масло растительное	0.25													
388	Напиток из плодов шиповника	.200	0.68	0.28	20.76	88	0.01	100.00			21.34	3.44	3.44	0.64	
	Плоды шиповника сушёные	20													
	Сахар	15													
	Вода	200													
ИТОГО за Полдник			7.68	8.28	39.76	211	0.21	100.00			34.34	53.44	26.44	1.54	
ИТОГО за день (вторник)			60.73	54.69	229.45	1649	0.70	197.69	0.10		616.66	854.30	150.82	14.27	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 18)

День: среда

Неделя: четвертая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто, г)	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															
182.03	Каша жидкая молочная рисовая	.210	6.00	10.85	42.95	294	0.06	0.96	54.80		130.67	157.44	36.46	0.60	
	Крупа рисовая	31													
	Молоко питьевое пастеризованное	100													
	Вода	75													
	Сахар	10													
	Масло сливочное	5													
	Соль йодированная	0.5													
379	Кофейный напиток с молоком	.200	3.17	2.68	15.95	101	0.04	1.30	20.00		125.78	90.00	14.00	0.13	
	Кофейный напиток	5													
	Сахар	15													
	Молоко питьевое пастеризованное	50													
	Вода	180													
15	Сыр порционный	.020	5.26	5.90		78	0.01	0.18	52.00		210.00	130.00	10.00	0.22	
	Сыр	20													
0	Батон нарезной	.030	2.37	0.30	14.49	70	0.03				6.90	26.10	9.90	0.33	
	Батон нарезной	30													
0	Вафли в индивидуальной упаковке	.040	3.40	7.52	27.88	165	0.04		0.03		16.40	34.80	6.00	0.40	
	Вафли фасов.	40													
ИТОГО за Завтрак			20.20	27.25	101.27	708	0.18	2.44	126.83		489.75	438.34	76.36	1.68	
Обед															
52.01	Салат из отварной свеклы с раст.маслом	.060	0.85	3.61	4.96	56	0.01	3.99			21.28	24.38	12.42	0.79	
	Свекла	57													
	Масло растительное	3,6													
	Соль йодированная	0.42													
113.02	Суп куриный с домашней лапшой	.200/30	8.20	11.26	10.42	178	0.06	1.60	0.07		43.10	71.16	9.97	0.90	
	Лапша домашняя	20													
	Лук репчатый	8													
	Морковь	8													
	Масло растительное	4													
	Мясо кур	40,5													
	Вода	190													
	Соль йодированная	2,2													
	Лист лавровый	0,01													
	Зелень сухая	0,02													
229.02	Рыба (скумбрия б/г) тушёная в томате с овощами	.050/35	11.33	14.18	20.55	249	0.08	0.74	0.03		59.92	191.00	39.62	2.35	
	Скумбрия без головы	61													
	Вода	12													
	Морковь	15													
	Лук репчатый	7													
	Томатная паста	5													
	Масло растительное	2,5													
	Кислота лимонная	0,15													
	Сахар	1													
	Лист лавровый	0,01													
	Соль йодированная	0,43													
310.02	Картофель отварной	.150	3.10	7.85	23.83	178	0.15	21.75	0.04		20.40	84.00	33.00	1.22	
	Картофель	154,8													
	Вода	225													
	Соль йодированная	0,75													
	Масло сливочное	7,5													
345.01	Компот из свежесозр.ягод (черная смородина)	.200	0.52	0.18	28.86	123	0.01	27.60			23.70	18.40	13.42	0.71	
	Черная смородина замороженная	30													
	Сахар	18													
	Вода	160													
0	Хлеб ржано-пшеничный	.040	2.24	0.44	19.76	92	0.04				11.20	50.56	15.04	1.38	
	Хлеб ржано-пшеничный	40													
ИТОГО за Обед			26.24	37.52	108.38	876	0.35	55.68	0.14		179.60	439.50	123.47	7.35	
Полдник															
440.01	Булочка "Творожная"	.100	13.08	6.06	38.68	262	0.14	0.18	0.04		75.80	156.00	34.60	1.80	
	Мука пшеничная высш.сорт	61,8													
	Сахар	8,4													
	Масло растительное	2													
	Яйцо куриное	9													
	Молоко питьевое пастеризованное	17,2													
	Творог	26,54													
	Дрожжи	2,5													
	Соль йодированная	0,3													
	Ванилин	0,06													
	Яйцо куриное	2													
389	Сок	.200	1.00		25.40	106	0.04	12.00			14.00	14.00	8.00	2.80	
	Соки фруктовые	200													
ИТОГО за Полдник			14.08	6.06	64.08	368	0.18	12.18	0.04		89.80	170.00	42.60	4.60	
ИТОГО за день (среда)			60.52	70.83	273.73	1952	0.71	70.30	127.01		759.15	1047.84	242.43	13.63	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 19)

День: четверг

Неделя: четвертая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто, г)	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														
210.02	Омлет натуральный с маслом сливочным	.150/5	14.40	25.39	2.73	299	0.10	0.27	313.75		106.52	233.30	16.68	2.78
	Яйцо куриное	100												
	Молоко питьевое пастеризованное	43												
	Масло сливочное	7												
	Соль иодированная	0.7												
	Масло сливочное	5												
382	Какао с молоком	.200	4.08	3.54	17.58	119	0.06	1.59	24.40		152.22	124.56	26.90	0.88
	Какао-порошок	4												
	Молоко питьевое пастеризованное	100												
	Вода	110												
	Сахар	15												
0	Батон нарезной	.030	2.37	0.30	14.49	70	0.03				6.90	26.10	9.90	0.33
	Батон нарезной	30												
338.06	Банан	.120	1.82	0.62	25.20	115	0.05	12.00			9.60	33.60	50.40	0.72
	Банан	120												
ИТОГО за Завтрак			22.67	29.85	60.00	603	0.24	13.86	338.15		275.24	417.56	103.88	4.71
Обед														
23.03	Салат из свежих помидоров с луком и раст. маслом	.060	0.66	3.67	2.74	47	0.03	10.83			10.64	19.11	10.47	0.51
	Помидоры	54												
	Лук репчатый	3												
	Масло растительное	3.6												
	Соль иодированная	0.6												
82.04	Борщ со сметаной	.200/15	3.75	4.59	11.83	92	0.08	5.36	2.31		46.84	81.20	27.96	1.40
	Свекла	32												
	Капуста белокочанная	16												
	Картофель	16												
	Морковь	8												
	Зелень сухая	0.02												
	Лук репчатый	8												
	Томатная паста	3												
	Масло растительное	4												
	Сахар	2												
	Вода	160												
	Соль иодированная	1												
	Лист лавровый	0.01												
	Сметана	4												
295.1	Филе куриное в панировке	.090	8.35	19.50	12.65	317	0.09	0.85	74.78		45.44	79.81	17.02	1.16
	Филе куриное	109												
	Яйцо куриное	5.5												
	Мука пшеничная высш.сорт	5												
	Сухари панировочные	6												
	Масло растительное	2.3												
	Соль иодированная	0.5												
203.03	Макаронные изделия припущенные с маслом сливочным	.150/5	5.70	5.98	38.47	237	0.06		0.03		12.70	38.82	8.50	0.85
	Макаронные изделия	52.5												
	Масло сливочное	5												
	Вода	112.5												
	Соль иодированная	0.75												
	Масло сливочное	5												
348	Компот из изюма с витамином С	.200	0.34	0.07	29.85	122	0.02	9.00			20.32	19.36	8.12	0.45
	Изюм	32												
	Сахар	12												
	Вода	203												
	Кислота аскорбиновая	0.05												
0	Хлеб ржано-пшеничный	.040	2.24	0.44	19.76	92	0.04				11.20	50.56	15.04	1.38
	Хлеб ржано-пшеничный	40												
ИТОГО за Обед			21.04	34.25	115.30	907	0.32	26.04	77.12		147.14	288.86	87.11	5.75
Полдник														
420	Сосиска в тесте	.100	9.50	7.50	27.90	217	0.11		0.01		19.00	98.00	25.00	1.30
	Мука пшеничная высш.сорт	38.454												
	Сахар	2.552												
	Масло растительное	2.6												
	Яйцо куриное	3												
	Соль иодированная	0.58												
	Дрожжи	1.11												
	Сосиски в-с	50												
376	Чай с сахаром	.200	0.07	0.02	15.00	60		0.03			11.10	2.80	1.40	0.28
	Сахар	15												
	Чай	1												
	Вода	204												
ИТОГО за Полдник			9.57	7.52	42.90	277	0.11	0.03	0.01		30.10	100.80	26.40	1.58
ИТОГО за день (четверг)			53.28	71.62	218.20	1787	0.67	39.93	415.28		452.48	807.22	217.39	12.04

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20)

День: пятница

Неделя: четвертая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто, г)	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 крупы пшённой	.210	7.51	11.72	37.05	285	0.19	1.17	58.00		138.10	184.37	47.60	1.23
	Пшено шлифованное	40												
	Молоко питьевое пастеризованное	100												
	Вода	70												
	Сахар	10												
	Масло сливочное	5												
	Соль йодированная	0.5												
378.01	Чай с молоком сгущённым	.200	1.52	1.22	19.75	115	0.02	0.62	10.00		130.20	84.48	13.80	0.22
	Чай	1												
	Молоко сгущённое цельное	40												
	Вода	200												
14	Масло сливочное порционное	.010	0.08	7.25	0.13	66			40.00		2.40	3.00		0.02
	Масло сливочное	10												
0	Батон нарезной	.030	2.37	0.30	14.49	70	0.03				6.90	26.10	9.90	0.33
	Батон нарезной	30												
0	Пряник	.050	3.24	4.10	34.16	187	0.05		0.03		8.55	35.35	10.30	0.81
	Пряники	50												
ИТОГО за Завтрак			14.72	24.59	105.58	723	0.29	1.79	108.03		286.15	333.30	81.60	2.61
Обед														
209	Яйцо варёное	.020	2.54	2.30	0.14	32	0.02		0.05		11.00	38.40	2.40	0.50
	Яйцо куриное	20												
71.03	Огурец свежий порционный	.040	0.28	0.04	0.76	5	0.01	1.96			6.80	12.00	5.60	0.20
	Огурцы	40												
102	Суп гороховый с сухариками	.200/15	7.67	2.78	24.96	172	0.14	4.66			69.71	273.98	41.01	2.01
	Картофель	32												
	Горох	16												
	Лук репчатый	8												
	Морковь	8												
	Масло растительное	4												
	Бульон костный	140												
	Соль йодированная	1												
	Зелень сухая	0.02												
	Лист лавровый	0.01												
	Батон нарезной	18												
321.01	Голубцы "ленивые"	.220	13.92	11.45	23.56	253	0.10	19.76	0.39		74.37	177.71	47.55	1.67
	Мясо говядины	54												
	Капуста белокочанная	65												
	Крупа рисовая	10												
	Лук репчатый	15												
	Морковь	15												
	Сметана	20												
	Томатная паста	5												
	Вода	60												
	Масло растительное	5												
	Соль йодированная	1.2												
	Лист лавровый	0.01												
348	Компот из урока с витамином С	.200	0.75	0.06	27.93	116	0.01	10.60			33.22	22.80	18.16	0.48
	Урюк	46												
	Сахар	15												
	Вода	203												
	Кислота аскорбиновая	0.05												
0	Хлеб ржано-пшеничный	.040	2.24	0.44	19.76	92	0.04				11.20	50.56	15.04	1.38
	Хлеб ржано-пшеничный	40												
0	Апельсин порционный	.050	0.64	0.14	11.55	27	0.02	42.87			24.28	16.42	9.28	0.21
	Апельсины	50												
ИТОГО за Обед			28.04	17.21	108.66	697	0.34	79.85	0.44		230.58	591.87	139.04	6.45
Полдник														
423.02	Булочка с орехами	.100	7.66	9.86	45.70	302	0.12	0.04	0.04		58.00	95.20	30.00	1.58
	Мука пшеничная высш. сорт	50.65												
	Мука пшеничная высш. сорт	2												
	Сахар	13.15												
	Масло растительное	7.78												
	Яйцо куриное	8.55												
	Яйцо куриное	2												
	Молоко питьевое пастеризованное	10.55												
	Изюм	12.8												
	Орехи	3												
	Соль йодированная	0.3												
	Дрожжи	2.65												
	Ванилин	0.1												
	Вода	12												
377	Чай с лимоном	.200/7	0.13	0.02	15.20	62		2.83			14.20	4.40	2.40	0.36
	Чай	1												
	Лимон	7												
	Сахар	15												
	Вода	204												
ИТОГО за Полдник			7.79	9.88	60.90	364	0.12	2.87	0.04		72.20	99.60	32.40	1.94
ИТОГО за день (пятница)			50.55	51.68	275.14	1784	0.75	84.51	108.51		588.93	1024.77	253.04	11.00
ИТОГО за неделю (четвертая)			276.17	296.42	1263.99	8930	3.45	430.99	707.90		3044.40	4546.45	1146.08	67.10
ИТОГО по меню			1202.12	1302.78	4946.11	36485	17.19	1880.31	3099.51		9999.99	9999.99	5052.15	309.33

Составил _____ Борисова Л.С.

Утвердил _____ Клементьева Е.А.