

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник
Неделя: 1
Сезон: Осенне-зимний
Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
завтрак																
302	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16	0	23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55		
7,1	Яйцо отварное	1	6,86	6,21	0,38	84,78	0,04	0	140,4	0,32	29,7	103,68	6,48	1,35		
285	Чай с лимоном и сахаром*	200/7/10	0,07	0	10,05	39,97	0	3,99	0,14	0,01	0,3	1,54	0	0,03		
1,1	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный витаминами (для детского питания)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33		
401,00	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0	45	0,10	2,4	3,0	0,0	0,02		
11,29	Рблики	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
Итого за завтрак			14,65	19,16	61,50	480,40	0,28	18,99	216,29	1,41	74,04	257,47	99,36	7,58		
обед																
516,01	Маринад овощной без томата	60	0,94	6,08	6,81	86,43	0,04	3,3	960	2,86	18,33	28,07	19,92	0,45		
56,2	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/5	2,01	5,01	11,3	98,96	0,09	21,32	211,45	1,9	30,08	48,79	22,25	0,82		
506	Тертели из говядины	60	8,76	10,79	8,98	168,21	0,05	2,2	16,14	1,21	28,90	91,82	14,71	1,35		
429,22	Каша Артек вязкая с маслом	150/5	4,17	4,08	25,75	156,43	0,11	0	22,5	0,69	19,14	105	22,68	1,8		
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6	0	0	0	0	0,6	0	0	0,06		
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22		
1,2	Хлеб ржаной (для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03	0	0	0	5,4	0	6	0,87		
Итого за обед			19,31	26,51	109,04	748,63	0,34	26,78	1210,09	6,88	106,45	286,68	88,36	5,57		
Итого за день			33,97	45,67	170,54	1229,03	0,62	45,77	1426,38	8,29	180,49	544,15	187,72	13,15		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
завтрак																				
469	Фриядельки мясные	60	9,38	9,27	9,05	157,17	0,05	0,6	2,64	1,27	24,44	99,25	13,66	1,35						
470,26	Каша пшениная рассыпчатая с маслом	150/5	6,94	5,61	39,97	238,25	0,25	0	24,3	0,23	20,34	141,3	49,98	1,65						
287	Кофейный напиток на молоке	200	3,38	3,58	20,38	130,06	0,04	1,3	22	0	120,3	90	14	0,13						
1,1	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный витаминами (для детского питания)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33						
476,01	Кисломолочный продукт витаминизированный для детского	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6	0	0	119	0	14	0,1						
Итого за завтрак																				
			25,18	21,90	88,66	657,98	0,40	2,50	48,94	1,83	290,08	350,05	95,84	3,56						
обед																				
42,09	Винегрет овощной	80	1,08	4,13	5,73	64,84	0,04	7,21	165,45	1,85	17,36	28,03	14,34	0,59						
66	Суп-лапша домашняя	250	2,92	5,84	14,62	122,86	0,05	1,5	21,3	2,55	15,6	31,28	9,01	0,53						
108,38	Филе грудки, припущенное с овощами	50	12,83	11,54	0,89	157,93	0,07	1,96	0	0	14,98	0	15,18	0,97						
224	Рагу из овощей	150	2,64	6,93	16,51	140,06	0,11	29,6	410,24	2,9	36,22	63,55	31,32	1,15						
296	Напиток лимонный*	200	0,07		20,03	79,87		3,99	0,14	0,01	0,6	1,54		0,06						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22						
1,2	Хлеб ржаной (для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03	0	0		5,4	0	6	0,87						
Итого за обед																				
			22,53	28,90	81,06	675,56	0,32	44,26	788,83	7,53	94,16	137,40	78,65	4,39						
Итого за день																				
			47,71	50,80	169,72	1333,54	0,72	46,76	837,77	9,36	384,24	487,45	174,49	7,95						

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
завтрак 7-1 см																	
181	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	150/5	4,56	6,33	32,19	204,42	0,06	0,96	38,82	0,18	95,97	118,23	27,21	0,45			
288,02	Какао с молоком.	200	3,87	3,8	15,09	111,46	0,04	1,3	22,12	0,01	125,42	116,2	31	1,01			
1,1	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный витаминами (для детского питания)	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33			
401,06	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	0,00	22,5	0,05	1,2	1,5	0,0	0,01			
27,01	Сыр порционный	10	2,63	2,66	0,00	35,00	0,00	0,07	0	0	100,0	0	5,5	0,07			
11,29	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3			
Итого за завтрак																	
			13,98	17,26	76,81	524,93	0,18	17,33	90,94	0,87	352,59	271,93	81,41	5,17			
обед																	
503,01	Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,01	2,1	0,9	0,03	5,1	9	4,2	0,15			
56,12	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,9	4,92	9,98	92,52	0,06	19,87	216,35	1,93	40,88	45,67	23,97	1,12			
96,16	Гуляш	30/30.	9,19	10,02	2,11	135,32	0,04	1,46	5,70	1,29	11,25	92,00	12,77	1,43			
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88			
294,01	Компот из свежих плодов*	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93			
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22			
1,2	Хлеб ржаной (для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03	0	0	0	5,4	0	6	0,87			
Итого за обед																	
			20,27	19,90	91,91	630,29	0,26	27,43	247,45	4,39	89,07	211,25	62,00	5,60			
Итого за день																	
			34,3	37,2	168,7	1155,2	0,4	44,8	338,4	5,3	441,7	483,2	143,4	10,8			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	завтрак 7.1 см	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
502	Биточки рубленые из цыплят-бройлеров	60	9,6	10,34	6,27	156,22	0,06	1,09	0	0	0	31,64	0	12,35	0,75						
233,07	Соус томатный	40	0,45	1,77	2,68	26,72	0,01	2	70,8	0,1	4,82	6,31	3,44	0,16							
302	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16	0	23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55							
282,11	Чай витаминизированный *	200	0	0	9,7	39	0,15	10	0	0	0	0	0	0							
1,1	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный витаминами (для детского питания)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33							
401,00	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0	45	0,1	2,4	3	0,0	0,02							
Итого за завтрак			17,18	24,46	55,02	509,09	0,41	13,09	139,05	0,88	56,50	142,06	95,17	3,81							
обед			60	0,84	5,05	4,94	68,51	0,01	5,61	1,12	2,26	22,97	24,22	12,47	0,8						
25,23	Салат из свежеты с растительным маслом	250/5	2,38	5,14	17,62	127,21	0,11	17,25	208,83	1,93	25,89	65,53	28,36	1,02							
54,12	Рассолник ленинградский со сметаной.	50	10,69	8,02	9,96	155,23	0,17	15,48	4010,57	1,78	17,58	176,64	13,58	3,62							
121,02	Оладьи из печени по-лугановски	150	3,3	5,11	22,1	148,04	0,16	25,97	32,91	0,18	53,58	97,33	33,49	1,28							
138,05	Картофельное пюре	200	1,3	0,08	32,71	137,8	0,03	1	145,75	1,38	40,6	36,5	26,25	0,86							
301,03	Комлот из куряти	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22							
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03	0	0	0	5,4	0	6	0,87							
1,2	Хлеб ржаной (для детского питания)	21,5	23,9	110,6	746,8	0,5	65,3	4399,2	7,8	170,0	413,2	123,0	8,7								
Итого за обед			38,68	48,32	165,63	1255,88	0,94	78,40	4538,23	8,63	226,52	555,28	218,12	12,48							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Применение наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
завтрак																		
506,00	Творог из говядины	60	8,76	10,8	8,98	168,21	0,05	2,16	16,14	1,21	28,9	91,8	14,71	1,35				
465,06	Каша полтавская вязкая с маслом	150/5	4,35	4,1	25,53	156,43	0,11		22,50	0,73	19,1	99,4	22,68	1,68				
285	Чай с лимоном и сахаром*	200/7/10	0,07	0	10,05	39,97	0	3,99	0,14	0,01	0,3	1,54	0	0,03				
1,1	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный витаминами (Для детского питания)	30	2,28	0,24	14,76	71	0,03	0	0	0,33	6	20	4,2	0,33				
476,01	Кисломолочный продукт витаминизированный для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6	0	0	119	0	14	0,1				
Итого за завтрак			18,66	18,34	63,82	497,11	0,22	6,75	38,78	2,28	173,34	212,24	55,59	3,49				
обед																		
495	Салат "Степной"	60	0,96	3,12	5,26	53,52	0,04	6,39	290,33	1,42	13,9	24,56	13,77	0,46				
53,09	ШИ из свежей капусты со сметаной	250/10	2,03	5,7	9,11	96,86	0,07	30,04	213,1	1,91	45,28	44,58	21,22	0,77				
80,25	Рыба, тушеная в томате с овощами	70/35	14,1	4,9	3,45	114,98	0,11	3,02	325,01	2,15	44,62	217,1	55,61	0,94				
610	Рис пропаренный	150	3,77	4,37	36,92	209,86	0,04		23,85	0,26	10,99	80,34	26,58	0,58				
305,11	Инстантный напиток витаминизированный (хлеб)	200	0	0	23,5	95	0,3	20,1	0	0	0	0	0	0				
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22				
1,2	Хлеб ржаной (для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03	0	0	0	5,4	0	6	0,87				
Итого за обед			23,85	18,55	103,52	680,22	0,61	59,55	852,29	5,96	124,19	379,58	125,98	3,84				
Итого за день			42,51	36,89	167,34	1177,33	0,83	66,30	891,07	8,24	297,53	591,82	181,57	7,33				

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 7-11 лет

№ рецеп.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
211,24	Макаронные изделия, запеченные с сыром	160	9,42	10,91	39,56	294,96	0,1	0,09	0	0	137,12	0	15,85	1,02
288,02	Какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111,46	0,04	1,3	22,12	0,01	125,42	116,2	31	1,01
1,1	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный витаминами (для детского питания)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33
401,00	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0	45	0,1	2,4	3	0,0	0,02
11,29	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за завтрак														
			16,25	22,80	84,24	613,52	0,22	16,39	74,62	0,74	294,94	155,20	64,55	5,68
обед														
474,01	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12	0,03	31,11	242,03	1,44	38,08	27,68	15,54	0,52
67,08	Свекольник со сметаной	250/5	2,3	5,01	16,26	119,8	0,08	17,22	211,82	1,93	44,29	61,95	30,73	1,53
6,16	Бефстроганов	35/35	11,26	15,82	4,33	204,96	0,05	1,74	14,96	2,43	28,29	115,61	16,65	1,74
594,03	Каша перловая вязкая с маслом.	150/5	3,14	3,99	22,34	137,95	0,04	22,5	0,42	16,8	109,06	13,5	0,63	
301,01	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136,6	0,01	20	163,4	0,76	12,6	3,4	3,4	0,66
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
1,2	Хлеб ржаной (для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03	0	0	0	5,4	0	6	0,87
Итого за обед														
			21,75	28,64	102,84	771,43	0,26	70,07	654,73	7,20	149,46	330,70	88,62	6,17
Итого за день														
			38,00	51,44	187,08	1384,95	0,48	86,46	729,35	7,94	444,40	485,90	153,17	11,85

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

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	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
завтрак																					
98	Котлетки или биточки мясные	60	10,14	10,73	10,18	177,82	0,05	0,19	3,17	1,64	26,72	108,67	14,39	1,42							
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54	0,14	0	18,65	0,30	10,04	98,05	65,15	2,21							
283	Чай с сахаром *	200/10	0	0	9,98	39,9	0	0	0	0	0,3	0	0	0,03							
1,1	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный витаминами (для детского питания)	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33							
476,01	Кисломолочный продукт витаминизированный для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6	0	0	119	0	14	0,1							
Итого за завтрак:																					
			19,75	18,14	58,03	476,76	0,25	0,79	21,82	2,27	162,06	226,22	97,74	4,09							
обед																					
34,01	Салат "Здоровье"	60	1,01	3,07	4,37	49,38	0,03	4,64	460,46	1,46	18,14	29,88	16,27	0,57							
129,2	Суп картофельный с горохом	250	5,41	4,63	19,77	142,71	0,23	11,65	261,9	2	41,97	102,03	39,68	2,04							
591,00	Рыба припущенная	90	17,60	2,79	0,00	95,89	0,1	0,55	11,07	1,12	47,59	265,72	61,08	0,9							
138,05	Картофельное пюре	150	3,3	5,11	22,1	148,04	0,16	26,97	32,91	0,18	53,58	97,33	33,49	1,28							
301,03	Компот из кураги	200	1,3	0,08	32,71	137,8	0,03	1	145,75	1,38	40,6	36,5	26,25	0,86							
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22							
1,2	Хлеб ржаной (для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03	0	0		5,4	0	6	0,87							
Итого за обед:																					
			31,6	16,1	102,2	683,8	0,6	43,8	912,1	6,4	211,3	544,5	186,6	6,8							
Итого за день:																					
			51,36	34,28	160,26	1150,58	0,87	44,60	933,91	8,63	373,34	770,68	283,31	10,84							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

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	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
завтрак																
232,3	Творог* творожный с повидлом	100/10	17,51	6,64	24,57	230,41	0,06	0,44	0	0	139,56	0	24,33	0,95		
283	Чай с сахаром*	200/10	0,00	0,00	9,98	39,90		0,0	0	0,3	0	0	0	0,03		
1,1	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный витаминами (Для детского питания)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33		
401,00	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0	45	0,10	2,4	3,0	0,0	0,02		
11,29	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
Итого за завтрак																
			20,47	14,73	64,14	477,41	0,14	15,44	52,50	0,73	172,26	39,00	42,03	4,63		
обед																
2,10	Салат из белокочанной капусты с морковью	20	1,14	2,56	5,83	51,69	0,02	25,8	201,69	1,2	31,59	22,97	12,90	0,43		
65,11	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,53	3,06	15,37	99,38	0,11	11,5	0	0	20,16	0	37,14	1,33		
97,09	Жаркое по-домашнему	50/115	16,81	17,63	16,36	291,48	0,17	20,59	0	0	23,28	0	41,48	3,13		
294,01	Компот из свежих плодов*	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93		
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (Для детского питания)	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22		
1,2	Хлеб ржаной (для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03	0	0	0	5,4	0	6	0,87		
Итого за обед																
			23,63	23,87	79,75	631,20	0,36	61,88	203,69	1,50	91,28	40,37	103,92	6,91		
Итого за день																
			44,10	38,60	143,89	1108,61	0,50	77,32	256,19	2,23	263,54	79,37	145,95	11,54		

Приимерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

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	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
завтрак																		
600	Филе грудки, припущенное в молочном соусе	40/40	11,19	13,02	4,30	178,55	0,06	1,34	26,90	0,12	38,7	23,28	14,70	0,83				
465,06	Каша полтвская вязкая с маслом	150/5	4,35	4,11	25,53	156,43	0,11		22,5	0,73	19,14	99,38	22,68	1,88				
285	Чай с лимоном и сахаром*	200/7/10	0,07		10,05	39,97		3,99	0,14	0,01	0,3	1,54		0,03				
1,1	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный витаминами (для детского питания)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33				
476,01	Кисломолочный продукт витаминизированный для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6	0	0	119	0	14	0,1				
Итого за завтрак			21,09	20,57	59,14	507,45	0,23	5,93	49,54	1,19	183,14	143,70	55,58	2,97				
обед																		
1,15	Свекла отварная	50	0,77	0,05	4,49	21,42	0,01	5,1	1,02	0,05	18,87	21,93	11,22	0,71				
450,03	Суп картофельный с клецками	250	1,84	3,26	11,84	84,4	0,08	11,5	207,98	1,25	16,49	40,79	17,65	0,71				
524,02	Плов из отварного мяса	180	21,18	21,98	31,35	407,52	0,1	1,08	0	0	20,88	0	46,54	3,18				
305,11	Инстантный напиток витаминизированный (висель)	200	0	0	23,5	95	0,3	20,1	0	0	0	0	0	0				
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22				
1,2	Хлеб ржаной (для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03	0	0	0	5,4	0	6	0,87				
Итого за обед			26,78	25,75	94,46	718,34	0,54	37,78	209,00	1,52	65,64	75,72	84,21	5,69				
Итого за день			47,87	46,32	153,60	1225,79	0,77	43,71	258,54	2,71	248,78	219,42	139,79	8,66				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
завтрак																
181,07	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	150/5	6,27	8,07	28,48	212,17	0,18	0,98	39	0,58	111,44	177,24	53,25	1,31		
288,02	Какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111,46	0,04	1,3	22,12	0,01	125,42	116,2	31	1,01		
1,1	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный витаминами (для детского питания)	30	2,28	0,2	14,76	70,5	0,03	0,00	0	0,33	6	19,5	4,2	0,3		
401,06	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33,1	0,00	0,00	22,5	0,05	1	1,5	0,0	0,0		
27,01	Сыр порционный	10	2,63	2,7	0,00	35,0	0,00	0,07	0	0	100	0	5,5	0,1		
11,29	Яйломи	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
Итого за завтрак																
			15,69	19,00	73,10	532,68	0,30	17,35	91,12	1,27	368,06	330,94	107,45	6,03		
обед																
516	Маринад овощной без томата	50	0,79	5,07	5,72	72,22	0,03	2,75	800	2,38	15,27	23,39	16,6	0,38		
54,12	Рассолыжник ленинградский со сметаной.	250/5	2,38	5,14	17,62	127,21	0,11	17,25	208,83	1,93	25,89	65,53	28,36	1,02		
108,24	Цыпленка отварные	60	14,19	12,17	0,7	168,07	0,07	1,99	30,2	0,23	15,74	120,8	15,24	1,05		
302	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16	0	23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55		
301,03	Компот из кураги	200	1,3	0,08	32,71	137,8	0,03	1	145,75	1,38	40,6	36,5	26,25	0,86		
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22		
1,2	Хлеб ржаной (для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03	0	0	0	5,4	0	6	0,87		
Итого за обед																
			26,42	27,78	101,51	763,85	0,45	22,99	1208,03	6,49	118,54	372,47	170,43	6,95		
Итого за день																
			42,11	46,78	174,61	1296,53	0,75	40,34	1299,15	7,76	486,60	703,41	277,88	12,98		
Итого за период																
			420,56	436,26	1661,39	12327,46	6,92	574,42	11508,98	69,05	3347,10	4920,66	1905,41	107,55		
Итого за период																
			42,00	43,00	166,00	1232,00	0,00	57,00	1150,00	6,00	334,00	492,00	190,00	10,00		

* витаминизация третьих блюд проводиться специальными витаминно-минеральными премиксами. Витаминизация третьих блюд осуществляется в соответствии с указаниями по применению премиксов.

