



Согласовано:

**Начальник отдела образования
администрации Бузулукского района
С.В. Стаинов**

**Примерное 10-дневное меню
для организации питания учащихся 7-11 лет
общеобразовательных организаций
2020-2021 учебный год
осенне-зимний период**

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: понедельник

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: вторник

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: среда

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: четверг

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: пятница

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: вторник

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи,наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минералы | | | |
|----------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | С | А | Е | Р | Кальций | Магний | Железо |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 112**** | Флоды свежие | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 0,06 | 20 | 0 | 0,4 | 22 | 32 | 18 | 2,2 |
| 10* | Бутербрoд горячий с сыром | 55 | 8,08 | 12,27 | 14,98 | 206 | 0,05 | 0,14 | 0,08 | 0,45 | 169,1 | 198,2 | 19,43 | 0,97 |
| 269***** | Каша "Янтарная"(из пшена с яблоками) | 200 | 8,34 | 12,64 | 38,8 | 302,4 | 0,19 | 2,96 | 0,084 | 0,28 | 206,2 | 165,4 | 52,4 | 1,78 |
| 502М 13г | Чай с сахаром, вареньем, медом (сахаром) | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0,4 |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,03 | 0 | 0 | 0,33 | 19,5 | 6 | 4,2 | 0,33 |
| | Итого: | | 19,6 | 25,95 | 103,14 | 732,9 | 0,33 | 23,1 | 0,164 | 1,46 | 416,8 | 406,6 | 94,03 | 5,68 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 55 Диет | Винегрет овощной (2-й вариант) | 60 | 0,93 | 3,86 | 4,8 | 57,8 | 0,02 | 5,04 | 0,12 | 2,7 | 24,0 | 13,8 | 10,8 | 0,48 |
| 124* | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,6 | 3,44 | 8 | 70,4 | 0,06 | 14,43 | 0,18 | 0,18 | 42,9 | 35,4 | 17,3 | 0,62 |
| 172** | Рыба, тушенная в томате с овощами | 100 | 10,37 | 5,74 | 5,36 | 114,5 | 0,08 | 1,79 | 0,37 | 3 | 149,83 | 24,64 | 27,03 | 0,66 |
| 241** | Картофельное пюре | 150 | 3,19 | 6,06 | 23,29 | 160,4 | 0,13 | 5,38 | 0,04 | 0,19 | 88,05 | 39,9 | 27,8 | 1 |
| 280** | Компот из плодов или ягод сушеных | 200 | 0,33 | 0 | 22,66 | 91,98 | 0,02 | 5,6 | 0 | 0,11 | 6,16 | 9,41 | 5,04 | 1,28 |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,75 | 0,05 | 0 | 0 | 0,5 | 29,25 | 9 | 6,3 | 0,44 |
| 110* | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 45 | 2,97 | 0,54 | 15,3 | 81,45 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 71,1 | 15,75 | 21,15 | 1,76 |
| | Итого: | | 22,81 | 20 | 101,55 | 682,23 | 0,44 | 32,24 | 0,71 | 6,68 | 411,29 | 147,9 | 115,42 | 6,24 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 518**** | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1 | 0,2 | 0,2 | 92 | 0,02 | 4 | 0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 2,8 |
| 335** | Пирожки печеные из сдобного теста | 60 | 4,6 | 3,89 | 28,9 | 169,3 | 0,1 | 0 | 0,02 | 0,83 | 58,55 | 9,31 | 6,34 | 0,52 |
| | Итого: | | 5,6 | 4,09 | 29,1 | 261,3 | 0,12 | 4 | 0,02 | 0,83 | 58,55 | 23,31 | 6,34 | 3,32 |
| | ВСЕГО: | | 48,01 | 50,04 | 233,79 | 1676,43 | 0,89 | 59,34 | 0,894 | 8,97 | 886,64 | 577,81 | 215,79 | 15,24 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: среда

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

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

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд

День: четверг

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: пятница

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

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