

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

КТОБУ "Коррекционная школа-интернат III-IV видов"

Приложение 2
к СанПин 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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 1																
301/1	Молоко	200	5,6	6,4	116	116	0,08	2,6	0,06			240	180	28	0,12	
	Омлет	100	4,36	7,45	96	96	0,04	0,81	0,1			86,72	96,32	11,22	0,56	
210/1	Соусика отварная	80	5,5	11,95	133	133	0	0	0			13	65,5	8	0,9	
715	Чай с сахаром	200	0,16	0,04	61	61	0	0,08	0			4,28	6,59	3,52	0,71	
30/2	Масло сливочное	20	0,05	8,25	75	75	0	0	0,1			1,2	1,9	0,04	0,02	
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0,07	0			35	158	47	3,9	
Обед 7-11																
15	Огурец свежий	50	0,28	0,03	5	5	0,01	3,5	0,02			8,05	14,7	4,9	0,21	
11	Помидор свежий	50	0,38	0,07	8	8	0,02	8,75	0,42			4,9	9,1	7	0,31	
164.01	Суп с фрикадельками	250	12,57	14,58	336	336	0,21	27,06	1,65			30,8	126,64	47,75	1,65	
223	Картофельное пюре	200	5,29	6,8	208	208	0,22	33,86	0,11			101,74	159,9	47,79	1,54	
201.01	Бедстроганов из печени	60/30	14,23	12,7	192	192	0,06	3,39	2,27			20,47	25,89	12,58	0,36	
302/1	Кисель	200	0,5	0	19,2	78,8	0	0,4	0			20,2	18,5	10,5	0,4	
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	75	75	0,17	0,07	0			35	158	47	3,9	
304/2	Сок	200	1	0	112	112	0,4	8	0			40	36	20	0,4	
Полдн 7-11																
0.15/1	Сырники с повидлом	100	0,38	41,28	642	642	0,1	0,8	0,38			232,17	343,04	39,63	1,27	
715	Чай с сахаром	200	0,16	0,04	61	61	0	0,08	0			4,28	6,59	3,52	0,71	
Ужин 7-11																
14	Винегрет	120	4,82	5,45	148	148	0,19	17,4	2,2			52,19	93,24	43,37	2,12	
73.04	Каша пшениная	200	7,95	10,83	253	253	0,17	2,25	0,11			215,95	219,15	46,43	0,85	
221	Курица п/п	100	22,04	30,42	365	365	0,08	0,1	0,08			21,45	201,5	22,55	1,93	
30/2	Масло сливочное	20	0,05	8,25	75	75	0	0	0,1			1,2	1,9	0,04	0,02	
715	Чай с сахаром	200	0,16	0,04	61	61	0	0,08	0			4,28	6,59	3,52	0,71	
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0,07	0			35	158	47	3,9	
Ужин 2 7-11																
301	Кефир с сахаром	200	5,37	6,15	144	144	0,05	1,35	0,05			230,56	182,4	218,88	0,21	
33	Печенье	50	1,5	2	14,9	83,4	0	0	2			5,8	18	4	0,4	
	Итого		112,15	176,3	3560,1	3479,2	2,14	110,72	9,65			1444,2	2287,5	724,24	27,1	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет																
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
№ п.п.			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1	Завтрак 7-11															
301/1	Молоко свежее	200	5,6	6,4	116	116	0,08	2,6	0,06		240	180	28	0,12		
30.02	Запеканка творожно-морковная с повидлом	120/30	9,88	13,03	249	249	0,08	2,8	3,94		144,98	179,21	35,4	0,8		
30/2	Масло сливочное	20	0,05	8,25	75	75	0	0	0,1		1,2	1,9	0,04	0,02		
714	Чай с сахаром и лимоном	200	1	0,13	94	94	0,04	40,05	0,01		42,79	26,12	14,2	1,06		
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0	0		35	158	47	3,9		
	Обед 7-11															
	Овощи тушеные	80	2,48	7,13	130	130	0,06	14,4	6,35		71,3	87,36	47,2	1,76		
141	Борщ украинский со сметаной	250/10	3,66	4,96	127	127	0,1	37,21	1,01		61,52	116,1	35,9	1,5		
019/1	Пельмени с маслом	200	16,7	52,37	556	556	0	0	0,15		1,8	2,85	0,06	0,03		
715	Чай с сахаром	200	0,16	0,04	61	61	0	0,08	0		4,28	6,59	3,52	0,71		
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0	0		35	158	47	3,9		
	Рисово	180	0,46	0,46	52	52	0,03	18,97	0,03		18,4	12,65	10,35	2,53		
	Полдник 7-11															
	Оладьи со стухенным молоком	085/30	7,82	14,08	357	357	0,12	0,95	21,64		159,99	148,48	24,12	0,62		
715	Чай с сахаром	200	0,16	0,04	61	61	0,12	0,95	21,64		4,28	6,59	3,52	0,71		
	Ужин 7-11															
15	Огурец свежий	50	0,28	0,03	5	5	0,01	3,5	0,2		8,05	14,7	4,9	0,21		
11	Помидор свежий	50	0,38	0,07	8	8	0,02	8,75	0,42		4,9	9,1	7	0,31		
229.02	Дзу с мясом	200/30	12,91	15,03	296	296	0,18	29,9	1,97		28,78	100,1	41,41	1,53		
30/2	Масло сливочное	20	0,05	8,25	75	75	0	0	0,1		1,2	1,9	0,04	0,02		
714	Чай с сахаром и лимоном	200	1	0,13	94	94	0,04	40,05	0,01		42,79	26,12	14,2	1,06		
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0	0		35	158	47	3,9		
	Ужин 2 7-11															
830	Гренки	100	15,7	20,02	446	446	0,12	0,21	0,2		371,32	256,09	31,54	1,5		
304	Йогурт	150	5,37	6,15	144	144	0,05	1,35	0,05		230,5	182,4	218,8	0,21		
	Итого		103,46	160,2	3486	3486	1,56	201,77	57,88		1543,1	1832,3	661,2	26,4		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет																
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
№ п.п.			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1	Завтрак 7-11															
301/1	Молоко	200	0,06	6,4	116	116	0,08	2,6	0,06		240	180	28	0,12		
202/1	Вареники с картофелем	200	16,04	8,81	614	614	0,45	45	0,06		55,61	236,79	70,61	3,52		
70/1	Сыр	15	4,6	5,8	72	72	0,01	0,12	0,05		200	108	10	0,22		
30/2	Масло сливочное	20	0,05	8,25	75	75	0	0	0,1		1,2	1,9	0,04	0,02		
726	Какао с молоком	200	2,28	2,47	151	151	0,01	0,25	18		78,17	67,85	12,32	0,4		
93	сгущенным	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0	0		35	158	47	3,9		
	Хлеб пшеничный															
	Обед 7-11															
	Икра свекольная	80	1,1	9,7	122	122	0,01	7,3	0,03		26,73	33,12	15,35	0,97		
114.02	Суп гороховый с гречками на курином бульоне	250/15	15,22	80,55	968	968	0,42	22	1,82		68	219,2	69,2	4,16		
282	Каша гречневая	150	7,62	12,7	298	298	0,07	0	0,13		13,56	181,27	120,05	4,05		
469	раскаптаная	80	21,24	24,35	346	346	0,1	2,2	0,01		68,02	248,26	32,71	3,03		
308	Котлеты домашние	200	0,32	0	89	89	0	0,29	0		32,88	11,29	4,4	0,93		
93	Компот из сухофруктов	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0	0		35	158	47	3,9		
304/2	Хлеб пшеничный	200	1	0	112	112	0,4	8	0		40	36	20	0,4		
	Сок															
	Полдник 7-11															
768	Блины с повидлом	085/30	5,81	11,53	338	338	0,1	0,7	0,13		71,49	88,18	16,62	0,86		
715	Чай с сахаром	200	0,16	0,04	61	61	0	0,08	0		4,28	6,59	3,52	0,71		
	Ужин 7-11															
11	Помидор свежий	50	0,38	0,07	8	8	0,02	8,75	0,42		4,9	9,1	7	0,31		
223.02	Картофель тушеный с мясом	200	16,31	14,92	458	458	0,47	75,75	2,87		64,5	323,5	106,7	4,83		
714	Чай с сахаром лимонном	200	1	0,13	94	94	0,04	40,05	0,01		42,79	26,12	14,2	1,06		
30/2	Масло сливочное	20	0,05	8,25	75	75	0	0	0,1		1,2	1,9	0,04	0,02		
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0	0		35	158	47	3,9		
	Ужин 7-11															
402	Булочка	80	4,7	6,92	194	194	0,08	0,32	0,05		38,1	60,1	9,87	0,53		
301	Кефир с сахаром	200	5,37	6,15	144	144	0,05	1,35	0,05		230,5	182,4	218,8	0,21		
	Итого		123,11	210,6	487,5	4800	2,82	214,76	23,89		1386,9	2495,6	900,43	38,05		

КТОБУ "Коррекционная школа-интернат III-IV видов"

Пример

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак 7-11															
301/1	Молоко	200	5,6	6,4	116	116	0,01	0,12	0,05		200	108	10	0,22		
	Лавашник в сметанном соусе	200	10,82	11,87	298	298	0,1	0,2	0,11		70,1	130,85	17,22	1,01		
299.03	Масло сливочное	20	0,05	8,25	75	75	0	0	0,1		1,2	1,9	0,04	0,02		
30/2	Сыр	15	4,6	5,8	72	72	0,01	0,12	0,05		200	108	10	0,22		
70/1	Чай с сахаром лимонном	200	1	0,13	94	94	0,04	40,05	0,01		42,79	26,12	14,2	1,06		
714	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0	0		35	158	47	3,9		
93	Обед 7-11															
	Овощи тушеные	80	2,48	7,13	130	130	0,06	14,4	6,35		71,3	87,36	47,2	1,76		
113	Сваркольник на курином бульоне со сметаной	250/10	3,33	5,87	152	152	0,12	27,08	1,58		62,07	98,58	44,37	2,05		
223	Картофельное пюре	200	5,29	6,8	208	208	0,22	33,86	0,11		101,74	159,95	47,79	1,54		
0.12	Рыба припущенная	100	30,59	18,8	361	361	16,54	5,1	0,01		65,6	362,84	55,24	2,33		
302/1	Кисель	200	0,1	0	25,5	103,1	0	2,4	0		7,5	6,4	2,4	0,2		
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	17	0	0		35	158	47	3,9		
82	Рыблоко	180	0,46	0,46	52	52	0,03	18,97	0,03		18,4	12,65	10,35	2,53		
	Полдник 7-11															
	Конфеты	40	0	0,04	143	143	0	0	0		6	3,2	2,4	0,08		
33	Печенье	50	1,5	2	14,9	83,4	0	0	2		5,8	18	4	0,4		
715	Чай с сахаром	200	0,16	0,04	61	61	0	0,08	0		4,28	6,59	3,52	0,71		
	Ужин 7-11															
224.01	Морковь тушенная с чесноком	80	1,7	7,11	108	108	0,07	7	10,8		64,3	71,8	47	0,92		
019/1	Пельмени с маслом	200	16,07	52,37	556	556	0	0	0,15		1,8	2,85	0,06	0,03		
715	Чай с сахаром	200	0,16	0,04	61	61	0	0,08	0		4,28	6,59	3,52	0,71		
30/2	Масло сливочное	20	0,05	8,25	75	75	0	0	0,1		1,2	1,9	0,04	0,02		
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0	0		35	158	47	3,9		
	Ужин 2 7-11															
304	Йогурт	150	5,37	6,15	144	144	0,05	0,05	1,35		218,8	182,4	218	0,21		
402	Булочка	80	4,7	6,92	194	194	0,08	0,32	0,05		38,13	60,11	9,87	0,53		
	Итого		113,83	158	3480,4	3626,5	34,67	149,83	22,85		1290,3	1930,1	688,22	28,25		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: 6 суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак 7-11																
301/1	Молоко свежее	200	5,6	6,4	116	116	0,08	2,6	0,06		240	180	28	0,12		
33/1	Яйцо отварное	1шт	12,7	11,5	0,7	157	0	0	0,1		1,2	1,9	0,04	0,12		
73	Каша пшенная молочная	200	7,95	10,83	253	253	0,17	2,25	0,11		215,95	219,15	46,43	0,85		
714	Чай с сахаром лимонном	200	1	0,04	94	94	0,04	40,05	0,01		42,79	26,12	14,2	1,06		
30/2	Масло сливочное	20	0,05	8,25	75	75	0	0	0,1		1,2	1,9	0,04	0,02		
70/1	Сыр	15	4,6	5,8	72	72	0,01	0,12	0,05		200	108	10	0,22		
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0	0		35	158	47	3,9		
Обед 7-11																
15	Огурец свежий	50	0,28	0,03	5	5	0,01	3,5	0,02		8,05	14,7	4,9	0,21		
11	Помидор свежий	50	0,38	0,07	8	8	0,02	8,75	0,42		4,9	9,1	7	0,31		
169	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	14,04	18,67	375	375	0,23	27,5	2,3		40,68	192,31	52	2,49		
227.01	Рис отварной	150	3,55	8,75	240	240	0,04	0	0,1		5,2	76,9	25,04	0,52		
469	Котлеты домашние	80	21,24	24,35	346	346	0,1	2,2	0,01		68,02	248	32,7	3,03		
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0	0		35	158	47	3,9		
308	Компот из сухофруктов	200	0,32	0	89	89	0	0,29	0		32,8	11,2	4,4	0,93		
Полдник 7-11																
304/2	Сок	200	1	0	112	112	0,4	8	0		40	36	20	0,4		
402	Булочка	80	4,7	6,92	194	194	0,08	0,32	0,05		38,1	60,1	9,87	0,53		
Ужин 7-11																
002.02	Салат из соевых орточов	80	2,1	7,16	95	95	0,06	9,5	0,15		31,8	52,2	22,4	0,9		
223.02	Картофель тушенный с мясом	150	16,31	14,92	458	458	0,47	75,7	2,87		64,5	323	106	4,83		
30/2	Масло сливочное	20	0,05	8,25	75	75	0	0	0,1		1,2	1,9	0,04	0,02		
715	Чай с сахаром	200	0,16	0,04	61	61	0	0,08	0		4,28	6,59	3,52	0,71		
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0	0		35	158	47	3,9		
Ужин 2 7-11																
33	Печенье	50	1,5	2	14,9	83,4	0	0	2		5,8	18	4	0,4		
304	Йогурт	150	5,37	6,15	144	144	0,05	34	0,05		230,5	182,4	218,8	0,21		
Итого			122,7	143,7	3367,6	3592,4	2,27	214,86	8,5		1381,97	2243,47	750,38	29,58		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: 7 воскресенье
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак_7-11																
303/1	Молоко	200	5,6	6,4	116	116	0,08	2,6	0,06		240	180	28	0,12		
	Омлет	100	4,36	7,45	96	96	0,04	0,81	0,1		86,72	96,32	11,22	0,56		
210/1	Сосиска отварная	80	5,5	11,95	133	133	0	0	0,1		13	65,5	8	0,9		
30/2	Масло сливочное	20	0,05	8,25	75	75	0	0	0,1		1,2	1,9	0,04	0,02		
70/1	Сыр	15	4,6	5,8	72	72	0,01	0,12	0,05		200	108	10	0,22		
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0	0		35	158	47	3,9		
303	Кофейный напиток	200	2,96	2,95	141	141	0,02	0,3	21,6		92,3	65,7	10,2	0,09		
Обед_7-11																
130	Салат витаминный	80	1,96	7,11	116	116	0,06	11	5,41		59	70,4	38,8	1,42		
112	Рассолник со сметаной	250/10	2,74	6,1	141	141	0,11	19,69	1,59		40,61	86,69	32,5	1,17		
299	Макароны отварные	200	5,25	8,8	243	243	0,08	0	0		5,36	13,58	3,06	0,22		
202	Гуляш с мясом	90	21,21	17,82	266	266	0,08	3,39	2,24		20,11	25,32	12,57	0,35		
302/1	Кисель	200	0,03	0	25,5	103,1	0	2,4	0		7,5	6,4	2,4	0,2		
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0	0		35	158	47	3,9		
82	Ряболо	180	0,46	0,46	52	52	0,03	18,97	0,03		18,4	12,65	10,35	2,53		
Полдник_7-11																
771.01	Оладьи со ступенным молоком	85/30	7,82	14,08	357	357	0,12	0,95	21,64		159,99	148,48	24,12	0,62		
714	Чай с сахаром и лимоном	200	1	0,13	94	94	0,04	40,05	0,01		42,79	26,12	14,2	1,06		
Ужин_7-11																
15	Огуец свежий	50	0,28	0,03	5	5	0,01	3,5	0,02		8,05	14,7	4,9	0,21		
11	Помидор свежий	11	0,38	0,07	8	8	0,02	8,75	0,42		4,9	9,1	7	0,31		
298.02	Голубцы ленивые	200	18,19	23,43	475	475	0,12	6,5	2,75		31,8	120,95	45,92	1,02		
30/2	Масло сливочное	20	0,05	8,25	75	75	0	0	0,1		1,2	1,9	0,04	0,02		
70/1	Сыр	15	4,6	5,8	72	72	0,01	0,12	10		200	108	10	0,22		
715	Чай с сахаром	200	0,16	0,04	61	61	0	0,08	0		4,28	6,59	3,52	0,71		
93	Хлеб пшеничный 2	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0	0		35	158	47	3,9		
Ужин_2_7-11																
301	Кефир с сахаром	200	5,37	6,15	144	144	0,05	1,35	0,05		230,56	182,4	218,88	0,21		
33	Печенье	50	1,5	2	14,9	83,4	0	0	2		5,8	18	4	0,4		
	Итого		113,87	146,7	3322,4	3468,5	1,39	120,58	68,27		1578,57	1842,7	640,72	24,28		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: 8 понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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 7-11																
301/1	Молоко	200	5,6	6,4	116	116	0,08	2,6	0,06			240	180	28	0,12	
72/02	Каша манная молочная	150	5,2	7,61	169	169	0,07	1,69	0,08			159,56	130,51	20,92	0,25	
33/1	Ябло отварное	1шт	12,7	11,5	0,7	157	0	0	0,1			1,2	1,9	0,04	0,12	
30/2	Масло сливочное	20	0,05	8,25	75	75	0	0	0,1			1,2	1,9	0,04	0,02	
70/1	Сыр	15	4,6	5,8	72	72	0,01	0,12	0,05			200	108	10	0,22	
71/5	Чай с сахаром	200	0,16	0,04	61	61	0	0,08	0			4,28	6,59	3,52	0,71	
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0	0			35	158	47	3,9	
Обед 7-11																
15	Огурец свежий	50	0,28	0,03	5	5	0,01	3,5	0,02			8,05	14,7	4,9	0,21	
11	Помидор свежий	50	0,38	0,07	8	8	0,02	8,75	0,42			4,9	9,1	7	0,31	
114/02	Суп гороховый на курином бульоне	250/15	15,22	80,55	968	968	0,42	22	1,82			68	219,2	69,2	4,16	
174	Солынка сборная мясная	200	15,95	7,97	240	240	0,22	69,85	2,8			80,1	119,14	54,7	1,94	
308	Компот из сухофруктов	200	0,32	0	89	89	0	0,29	0			32,88	11,29	4,4	0,93	
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0	0			35	158	47	3,9	
82	Яблоко	180	0,46	0,46	52	52	0,03	18,97	0,03			18,4	12,65	10,35	2,53	
Полдник 7-11																
30/02	Запеканка творожная в сметанном соусе	120/10	9,88		249	249	0,08	2,8	3,94			144,98	179,21	35,4	0,8	
715	Чай с сахаром	200	0,16	0,04	61	61	0	0,08	0			4,28	6,59	3,52	0,71	
Ужин 7-11																
25	Салат из моркови с чесноком	80	0,69	3,02	38	38	0,01	1,53	2,29			22,45	21,65	10,8	0,23	
282	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,62	12,7	298	298	0,07	0	0,13			13,56	181,27	120,05	4,05	
207	Котлета рыбная	70	28,7	15,04	287	287	16,52	5,1	0,01			56,68	340,64	50,92	2,17	
715	Чай с сахаром	200	0,16	0,04	61	61	0	0,08	0			4,28	6,59	3,52	0,71	
30/2	Масло сливочное	20	0,05	8,25	61	61	0	0,08	0			4,28	6,59	3,52	0,71	
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0	0			35	158	47	3,9	
Ужин 2 7-11																
304	Йогурт	150	5,37	6,15	144	144	0,05	34	0,05			230,5	182,4	218,8	0,21	
33	Печенье	50	1,5	2	14,9	83,4	0	0	2			5,8	18	4	0,4	
Итого			134,85	177,5	3609,6	3745,4	18,1	171,52	13,9			1410,38	2231,92	804,6	33,21	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: 9 вторник

Неделя: неделя вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	ккал	г	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак 7-11																	
301/1	Молоко свежее	200	5,6	6,4	116	116	0,08	2,6	0,06			240	180	28	0,12		
299.01	Макароны отварные с сыром	200	5,25	8,8	243	243	0,08	0	0,1			10,7	45,4	8,04	0,82		
33/1	Яйцо отварное	шт	12,7	11,5	0,7	157	0	0	0,1			0,55	1,92	0,12	0,02		
30/2	Масло сливочное	20	0,05	8,25	75	75	0	0	0,1			1,2	1,9	0,04	0,02		
714	Чай с сахаром и лимоном	200	1	0,13	94	94	0,04	40,05	0,01			42,79	26,12	14,2	1,06		
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0	0			35	158	47	3,9		
Обед 7-11																	
15	Омлет свежий	50	0,28	0,03	5	5	0,01	3,5	0,02			8,05	14,7	4,9	0,21		
11	Помидор свежий	50	0,38	0,07	8	8	0,02	8,75	0,42			4,9	9,1	7	0,31		
113	Соевый котлет на курином бульоне со сметаной	250/10	3,33	5,87	152	152	0,12	27,08	1,58			62,07	98,58	44,37	2,05		
223	Картофельное пюре	200	5,29	6,8	208	208	0,22	33,86	0,11			101,74	159,95	47,79	1,54		
0.12	Рыба под маринадом	100	30,59	18,8	361	361	16,54	5,1	0,01			65,6	362,84	55,24	2,33		
308	Компот из сухофруктов	200	0,32	0	89	89	0	0,29	0			32,88	11,29	4,4	0,93		
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0	0			35	158	47	3,9		
304/2	Сок	200	1	0	112	112	0,4	8	0			40	36	20	0,4		
Полдник 7-11																	
33	Печенье	50	1,5	2	14,9	83,4	0	0	2			5,8	18	4	0,4		
302/1	Кисель	200	0,1	0	25,5	103,1	0	2,4	0			7,5	6,4	2,4	0,2		
Ужин 7-11																	
14	Винегрет	120	4,82	5,45	148	148	0,19	17,4	2,2			52,19	93,21	43,37	2,12		
019/1	Пельмени с маслом	200	16,7	52,37	556	556	0	0	0,15			1,8	2,85	0,06	0,03		
93	Хлеб пшеничный 2	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0	0			35	158	47	3,9		
30/2	Масло сливочное	20	0,05	8,25	75	75	0	0	0,1			1,2	1,9	0,04	0,02		
714	Чай с сахаром и лимоном	200	1	0,13	94	94	0,04	40,05	0,01			42,79	26,12	14,2	1,06		
Ужин 2 7-11																	
402	Булочка	80	4,7	6,921	194	194	0,08	0,32	0,05			38,1	60,1	9,87	0,53		
301	Кефир с сахаром	200	5,37	6,15	144	144	0,05	1,35	0,05			230,56	182,4	218,88	0,21		
Итого			119,83	151,5	3255,1	3302,5	18,38	190,75	7,07			1060,42	1654,78	620,92	26,08		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: 10

среда

Неделя:

вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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_7-11															
301/1	Молоко свежее	200	5,6	6,4	116	116	0,08	2,6	0,06		240	180	28	0,12	
	Омлет	100	4,36	7,45	96	96	0,04	0,81	0,1		86,72	96,32	11,22	0,56	
210/1	Сосиска отварная	80	5,5	11,95	133	133	0	0	0		13	65,5	8	0,9	
302	Масло сливочное	20	0,05	8,25	75	75	0	0	0,1		1,2	1,9	0,02	0,02	
70/1	Сыр	15	4,6	5,8	72	72	0,01	0,12	0,05		200	108	10	0,22	
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0	0		35	158	47	3,9	
303	Кофейный напиток	200	2,96	2,95	141	141	0,02	0,3	21,6		92,3	65,7	10,2	0,09	
Обед_7-11															
15	Оружейный	50	0,28	0,03	5	5	0,01	3,5	0,02		8,05	14,7	4,9	0,21	
11	Помидор свежий	50	0,38	0,07	8	8	0,02	8,75	0,42		4,9	9,1	7	0,31	
169.03	Суп пшеничный на курином бульоне	250	12,46	13,46	325	325	0,28	32,25	2,31		41,3	207,5	65,05	2,64	
298.01	Плов с мясом	150	12,13	15,62	317	317	0,08	4,33	1,83		21,2	80,63	30,61	0,68	
714	Чай с сахаром и лимоном	200	1	0,13	94	94	0,04	40,05	0,01		42,79	26,12	14,2	1,06	
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0	0		35	158	47	3,9	
82	Яблоко	180	0,46	0,46	52	52	0,03	18,97	0,03		18,4	12,65	10,35	2,53	
Полдник_7-11															
771	Оладьи с повидлом	085/30	5,81	11,53	338	338	0,1	0,7	0,13		71,49	88,18	16,62	0,86	
715	Чай с сахаром	200	0,16	0,04	61	61	0	0,08	0		1,2	1,9	0,04	0,02	
Ужин_7-11															
220/1	Вареники ленивые в сметанном соусе	200	33,92	51,34	798	798	0,19	1,24	0,5		335,57	492,85	56,15	1,72	
302	Масло сливочное	20	0,05	8,25	75	75	0	0	0,1		1,2	1,9	0,04	0,02	
715	Чай с сахаром	200	0,16	0,04	61	61	0	0,08	0		4,28	6,59	3,52	0,71	
70/1	Сыр	15	4,6	5,8	72	72	0,01	0,12	0,05		200	108	10	0,22	
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0	0		35	158	47	3,9	
Ужин_27-11															
768.02	Вафли	50	2,08	1,82	227	227	0,03	0	0		6,5	21,45	1,3	0,39	
304	Йогурт	150	5,37	6,15	144	144	0,05	34	0,05		230,5	182,4	218,8	0,21	
Итого:			121,73	161,1	3750	3750	1,5	147,9	27,36		1725,6	2245,4	647,02	25,19	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

День: 11

четверг

Неделя:

вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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 7-11																
301/1	Молоко свежее	200	5,6	6,4	116	116	0,08	2,6	0,06		240	180	28	0,12		
74	Каша рисовая молочная	200	6,32	9,22	242	242	0,08	1,95	0,09		183,1	180,95	36,02	0,41		
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0	0		35	158	47	3,9		
302	Масло сливочное	20	0,05	8,25	75	75	0	0	0,1		1,2	1,9	0,04	0,02		
70/1	Сыр	15	4,6	5,8	72	72	0,01	0,12	0,05		200	108	10	0,22		
70/1	Сыр	15	4,6	5,8	72	72	0,01	0,12	0,05		200	108	10	0,22		
726	Какао с молоком сухим	200	2,28	2,47	151	151	0,01	0,25	18		78,17	67,85	12,32	0,4		
Обед 7-11																
	Овощи тушеные	100	2,48	7,13	130	130	0,06	14,4	6,35		71,3	87,36	47,2	1,76		
112	Рассольник на курином бульоне со сметаной	250/10	2,74	6,1	141	141	0,11	19,69	1,59		40,61	86,69	32,5	1,17		
282	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,62	12,7	298	298	0,07	0	0,13		13,56	181,27	120,05	4,05		
469	Котлета домашняя	80	21,24	24,35	346	346	0,1	2,2	0,01		68,02	248,26	32,71	3,03		
308	Компот из сухофруктов	200	0,32	0	89	89	0	0,29	0		32,88	11,29	4,4	0,93		
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0	0		35	158	47	3,9		
304/2	Сок	200	1	0	112	112	0,4	8	0		4	36	20	0,4		
Полдник 7-11																
0,15	Сырники в сметанном соусе	110/15	15,8	31,16	428	428	0,08	0,58	0,2		161,41	234,59	26,11	0,73		
714	Чай с сахаром и лимоном	1	1	0,13	94	94	0,04	40,05	0,01		42,79	26,12	14,2	1,06		
Ужин 7-11																
15	Огулец свежий	50	0,28	0,03	5	5	0,01	3,5	0,02		8,05	14,7	4,9	0,21		
11	Помидор свежий	50	0,38	0,07	8	8	0,02	8,75	0,42		4,9	9,1	7	0,31		
223,02	Картофель тушеный с мясом	200	16,31	14,92	458	458	0,47	75,75	2,87		64,5	323,5	106,7	4,83		
30/2	Масло сливочное	20	0,05	8,25	75	75	0	0	0,1		1,2	1,9	0,04	0,02		
70/1	Сыр	15	4,6	5,8	72	72	0,01	0,12	0,05		200	108	10	0,22		
715	Чай с сахаром	200	0,16	0,04	61	61	0	0,08	0		4,28	6,59	3,52	0,71		
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0	0		35	158	47	3,9		
Ужин 2 7-11																
402	Булочка	80	4,7	6,92	194	194	0,08	0,32	0,05		38,1	60,1	9,87	0,53		
301	Кефир с сахаром	200	5,37	6,15	144	144	0,05	1,35	0,05		230,56	182,4	218,88	0,21		
Итого:			122,7	159,5	3851	3851	2,19	180	30,15		1793,63	2630,57	885,46	33,04		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

День: 12

пятница

Неделя:

вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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-7-11																
301/1	Молоко свежее	200	5,6	6,4	116	116	0,08	2,6	0,06			240	180	28	0,12	
202/1	Вареники с картошкой	200	16,4	8,81	614	614	0,45	45	0,06			55,61	236,79	70,61	3,52	
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0	0			35	158	47	3,9	
301/2	Масло сливочное	20	0,05	8,25	75	75	0	0	0,1			1,2	1,9	0,04	0,02	
70/1	Сыр	15	4,6	5,8	72	72	0,01	0,12	0,05			200	108	10	0,22	
714	Чай с сахаром и лимоном	200	1	0,13	94	94	0,04	40,05	0,1			42,79	26,12	14,2	1,06	
Обед-7-11																
19	Салат из свежих овощей	80	0,92	3,65	50	50	0,03	17,2	0,36			20	28,71	13,14	0,59	
164	Суп с фрикадельками	250	15,08	15,22	319	319	0,18	22,55	1,37			25,53	103,03	38,96	1,34	
299	Макароны отварные	200	5,25	8,8	243	243	0,08	0	0,1			10,7	45,4	8,04	0,82	
201	Бифштекс из печени	60/30	14,23	12,7	192	192	0,06	3,39	2,27			20,47	25,89	12,58	0,36	
302/1	Кисель	200	0,5	0	19,2	78,8	0	0,4	0			20,2	18,5	10,5	0,4	
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0	0			35	158	47	3,9	
82	Рисовый	180	0,46	0,46	52	52	0,03	18,97	0,03			18,4	12,65	10,35	2,53	
Полдник-7-11																
768.01	Блины со стуженым молоком	85/30	7,82	14,08	357	357	0,12	0,95	21,64			159,99	148,48	24,12	0,62	
714	Чай с сахаром и лимоном	200	1	0,13	94	94	0,04	40,05	0,01			42,79	26,12	12,2	1,06	
Ужин-7-11																
21	Икра свекольная	80	1,1	9,7	122	122	0,01	7,3	0,03			26,73	33,12	15,35	0,97	
298.02	Голубцы ленивые	200	18,19	23,43	475	475	0,12	6,5	2,75			31,8	120,95	45,92	1,02	
301/2	Масло сливочное	20	0,05	8,25	75	75	0	0	0,1			1,2	1,9	0,04	0,02	
70/1	Сыр	15	4,6	5,8	72	72	0,01	0,12	0,05			200	108	10	0,22	
715	Чай с сахаром	200	0,16	0,04	61	61	0	0,08	0			4,28	6,59	3,52	0,71	
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0	0			35	158	47	3,9	
Ужин-7-11																
33	Печенье	50	1,5	2	14,9	83,4	0	0	2			5,8	18	4	0,4	
304	Йогурт	150	5,37	6,15	144	144	0,05	34	0,01			230,5	182,4	218,8	0,21	
Итого:			123,68	143,4	3801,1	3929,2	1,82	239,28	31,09			1462,99	1906,55	691,37	27,91	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

День: 13 суббота
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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		
30/1/1	Завтрак 7-11	200	5,6	6,4	116	116	0,08	2,6	0,06		240	180	28	0,12		
33/1	Молоко свежее	1шт	12,7	11,5	0,7	157	0	0	0,1		1,2	1,9	0,04	0,12		
282	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,62	12,7	298	298	0,07	0	0,13		13,56	181,27	120,05	4,05		
30/2	Сосиска отварная	20	0,05	8,25	75	75	0	0	0,1		1,2	1,9	0,04	0,02		
70/1	Масло сливочное	15	4,6	5,8	72	72	0,01	0,12	0,05		23,2	108	10	0,22		
714	Чай с сахаром и лимоном	200	1	0,13	94	94	0,02	40,05	0,01		42,79	26,12	14,2	1,06		
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0	0		35	158	47	3,9		
130	Обед 7-11															
141	Салат витаминный	80	1,96	7,11	116	116	0,06	11	5,41		59	70,4	38,8	1,42		
227.1	Борщ украинский со сметаной	250	3,66	4,96	127	127	0,1	37,21	1,01		61,52	116,17	35,92	1,5		
0.12	Рис отварной	150	3,55	8,75	240	240	0,04	0	0,1		5,2	76,9	25,04	0,52		
308	Рыба припущенная	100	30,59	18,8	361	361	16,54	5,1	0,01		65,6	362,84	55,24	2,33		
93	Компот	200	0,32	0	89	89	0	0,29	0		32,88	11,29	4,4	0,93		
82	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0	0		35	158	47	3,9		
	Рболо	180	0,46	0,46	52	52	0,03	18,97	0,03		18,4	12,65	10,35	2,53		
830	Полдник 7-11															
715	Пюре	100	15,7	20,2	446	446	0,12	0,21	0,2		371,32	256,09	31,54	1,5		
15	Чай с сахаром	200	0,16	0,04	61	61	0	0,08	0		4,28	6,59	3,52	0,71		
11	Ужин 7-11															
206	Орфей свежий	50	0,28	0,03	5	5	0,01	3,5	0,02		8,05	14,7	4,9	0,21		
30/2	Помидор свежий	50	0,38	0,07	8	8	0,02	8,75	0,42		4,9	9,1	7	0,31		
93	Картофельная запеканка с мясом	230/20	18,77	17,84	394	394	0,29	36,82	0,11		101,3	180,48	52,25	1,92		
715	Масло сливочное	20	0,05	8,25	75	75	0	0	0,1		1,2	1,9	0,04	0,02		
301	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0	0		35	158	47	3,9		
Ужин 2.7.11	Чай с сахаром	200	0,16	0,04	61	61	0	0,08	0		4,28	6,59	3,52	0,71		
33	Печенье	50	1,5	2	14,9	83,4	0	0	2		5,8	18	4	0,4		
301	Кефир с сахаром	200	5,37	6,15	144	144	0,05	1,35	0,05		230,56	182,4	218,88	0,21		
Итого:			134,28	143,1	3389,6	3614,4	17,95	166,13	9,91		1401,24	2299,29	808,73	32,51		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

День: 14

воскресенье

Неделя:

вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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 7-11																
301/1	Молоко свежее	200	5,6	6,4	116	116	0,08	2,6	0,06			240	180	28	0,12	
33/1	Молоко стерилизованное	1шт	12,7	11,5	0,7	157	0	0	0,1			1,2	1,9	0,04	0,12	
72.02	Каша манная молочная	150	5,2	7,61	169	169	0,07	1,69	0,08			159,56	130,51	20,92	0,25	
30/2	Масло сливочное	20	0,05	8,25	75	75	0	0	0,1			1,2	1,9	0,04	0,02	
70/1	Сыр	15	4,6	5,8	72	72	0,01	0,12	0,05			200	108	10	0,22	
303	Кофейный напиток	200	2,96	2,95	141	141	0,02	0,3	21,6			92,3	65,7	10,2	0,09	
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0	0			35	158	47	3,9	
Обед 7-11																
002.02	Салат из соевых отруцов	100	2,1	7,16	95	95	0,06	9,5	0,15			31,8	52,2	22,4	0,9	
114.02	Суп гороховый с гречками на курином бульоне	250/15	15,22	80,55	968	968	0,42	22	1,82			68	219,2	69,2	4,16	
019/1	Пельмени с маслом	200	16,07	52,37	556	556	0	0	0,15			1,8	2,85	0,06	0,03	
308	Компот из сухофруктов	200	0,32	0	89	89	0	0	0			32,88	11,29	4,4	0,93	
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0	0			35	158	47	3,9	
115	Рисовый суп	180	0,46	0,46	52	52	0,03	18,97	0,03			18,4	12,65	10,35	2,53	
Полдник 7-11																
714	Чай с сахаром и лимоном	200	1	0,13	94	94	0,04	40,05	0,01			42,79	26,12	14,2	1,06	
771.01	Оладьи с молоком сгущенным	85/30	7,82	14,08	357	357	0,12	0,95	21,64			159,99	148,48	24,12	0,62	
Ужин 7-11																
14	Винегрет	120	4,82	5,45	148	148	0,19	17,4	2,2			52,19	93,21	43,37	2,12	
299	Макароны отварные	200	5,25	8,8	243	243	0,08	0	0,1			10,7	45,4	8,04	0,82	
469	Котлеты домашние	80	21,24	24,35	346	346	0,1	2,2	0,01			68,02	248,26	32,71	3,03	
30/2	Масло сливочное	20	0,05	8,25	75	75	0	0	0,1			1,2	1,9	0,04	0,02	
715	Чай с сахаром	200	0,16	0,04	61	61	0	0,08	0			4,28	6,59	3,52	0,71	
93	Хлеб пшеничный 2	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0	0			35	158	47	3,9	
Ужин 2 7-11																
304	Йогурт	150	5,37	6,15	144	144	0,05	34	0,05			230,5	182,4	218,8	0,21	
33	Печенье	50	1,5	2	14,9	83,4	0	0	2			5,8	18	4	0,4	
Итого:			132,29	255,9	4356,6	4340,4	1,78	149,86	50,25			1527,61	2030,56	665,41	30,06	