СОГЛАСОВАНО:

Начальник ЦТО
Управления
Роспотребнадзора по
Оренбургской области
_____О.Б.Канев
ская
« _____ » _____
2020
г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОБУ «Буранная СОШ»

_____

В.М. Свешникова

Примерное 12 – дневное меню для учащихся МОБУ «Буранная СОШ» на 2020-2021 учебный год для организации питания детей 7-11 лет

(весеннее - летний период)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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.		B1	C	A	E	P	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	4,4
261****	Каша боярская (пшеничная с изюмом)	200	9,2	28,16	39,82	449,6	0,16	1,56	0,21	0,46	223,8	166	50,4	1,68
500****	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
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:		**15,18**	**31,2**	**95,08**	**727,1**	**0,27**	**21,96**	**0,22**	**1,19**	**394,3**	**291**	**85,6**	**7,21**
	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
269М 11 г	Котлеты особые	80	12,59	20,13	10,67	276,8	0,13	0	35,2	0,53	138,77	9,88	25,55	2,08
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
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:		**26,35**	**35,61**	**85,16**	**858,64**	**0,51**	**25,2**	**35,382**	**5,31**	**415,76**	**126,22**	**117,52**	**9,64**
	ПОЛДНИК													
272**	Ватрушка	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	180,01	240,01	28	0,2
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:		**9,14**	**12,95**	**36,05**	**297,52**	**0,14**	**1,4**	**9,04**	**0,75**	**217,51**	**249,71**	**40,2**	**0,84**
	ВСЕГО:		**50,67**	**79,76**	**216,29**	**1883,26**	**0,92**	**48,56**	**44,642**	**7,25**	**1027,57**	**666,93**	**243,32**	**17,69**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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.		B1	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
ЗМ 12г	Бутерброды с сыром	60	7,15	8,02	19,39	178	0,11	0,25	17		52,3	15,7	59,35	26,72
394 М 94г	Жаркое по-домашнему	180	18,44	14,18	18,11	273,34	0,16	8,35	0,024	0,54	208,7	22,52	38,78	3,25
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	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,4
	Итого:		**28,7**	**22,53**	**72,49**	**606,96**	**0,35**	**11,4**	**17,024**	**0,99**	**290,54**	**52,47**	**106,07**	**30,66**
	ОБЕД													
55 Дист	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
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
510*	Каша вязкая(пшеничная)	150	4,5	6,15	24,9	178,5	0,12	4,5	0,07	4,11	159,38	47,6	25,12	1,06
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:		**23,51**	**17,23**	**102,76**	**670,63**	**0,406**	**30,37**	**0,41**	**8,4**	**454,39**	**160,56**	**106,51**	**6,28**
	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
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:		**6**	**5,49**	**46,24**	**258,62**	**0,12**	**0,61**	**0,02**	**0,84**	**62,09**	**15,56**	**8,68**	**0,81**
	ВСЕГО:		**58,21**	**45,25**	**221,49**	**1536,21**	**0,876**	**42,38**	**17,454**	**10,23**	**807,02**	**228,59**	**221,26**	**37,75**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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.		B1	C	A	E	P	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	4,4
366**	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0	0,12	0,04	0,08	140	140	6,6	0,16
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:		**12,98**	**18,6**	**77,82**	**537,5**	**0,47**	**41,44**	**0,24**	**3,31**	**321,9**	**304,6**	**59,4**	**5,45**
	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
478*	Запеканка картофельная или рулет картофельный с мясом	220	22	21,56	36,3	435,11	0,28	16,5	0,088	0,93	320,1	34,47	64,29	4
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:		**37,48**	**31,35**	**93,17**	**901,87**	**0,574**	**38,87**	**3,548**	**6,58**	**566,7**	**121,86**	**136,85**	**10,7**
	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
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:		**5,8**	**11,83**	**58,3**	**362,47**	**0,031**	**0,65**	**84,78**	**0,4**	**113,38**	**135,45**	**29,92**	**1,17**
	ВСЕГО:		**56,26**	**61,78**	**229,29**	**1801,84**	**1,075**	**80,96**	**88,568**	**10,29**	**1001,98**	**561,91**	**226,17**	**17,32**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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.		B1	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
300****	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	77	22	5	1
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
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:		**29,62**	**26,24**	**72,86**	**646,1**	**0,172**	**0,5**	**0,208**	**1,27**	**421,3**	**323,4**	**49**	**3,17**
	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
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:		**36,91**	**17,13**	**127,99**	**806,23**	**1,286**	**40**	**0,257**	**3,32**	**566,96**	**188,78**	**163,38**	**11,94**
	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
570****	Сдоба обыкновенная	60	5,1	2,8	35,3	187	0,07	0	0,02	0,7	38	9	7	0,6
	Итого:		**10,69**	**9,18**	**44,68**	**304,31**	**0,15**	**2,73**	**0,07**	**0,7**	**227**	**261**	**36,4**	**0,81**
	ВСЕГО:		**77,22**	**52,55**	**245,53**	**1756,64**	**1,608**	**43,23**	**0,535**	**5,29**	**1215,26**	**773,18**	**248,78**	**15,92**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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.		B1	C	A	E	P	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	4,4
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
392****	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100	11	11,7	7,8	180	0,05	0,1	0,01	0,6	101	10	13	1,6
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:		**17,84**	**21,85**	**83,95**	**608,53**	**0,328**	**51,28**	**0,17**	**4,23**	**253,13**	**120,05**	**75,64**	**7,97**
	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
406****	Плов из отварной птицы	180	13,71	13,63	32,49	307,71	0,026	1,11	0,08	4,63	114	28,3	26,57	1,11
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:		**23,71**	**21,41**	**85,33**	**719,03**	**0,286**	**25,44**	**0,27**	**8,31**	**294**	**84,3**	**82,2**	**7,39**
	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
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:		**9,2**	**8,08**	**30,38**	**230,52**	**0,13**	**1,4**	**0,05**	**0,5**	**208,01**	**247,01**	**33**	**0,6**
	ВСЕГО:		**50,75**	**51,34**	**199,66**	**1558,08**	**0,744**	**78,12**	**0,49**	**13,04**	**755,14**	**451,36**	**190,84**	**15,96**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: суббота **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.		B1	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
366**	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0	0,12	0,04	0,08	140	140	6,6	0,16
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
349****	Тефтели рыбные	100	8,7	5,3	9,6	121	0,07	0,7	0,01	2,6	125	29	25	0,7
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
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:		**24,89**	**19,93**	**89,92**	**640,51**	**0,664**	**29,28**	**0,2**	**7,39**	**468,07**	**200,2**	**143,76**	**4,91**
ОБЕД														
17****	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,2	61,2	0,02	3	0	2,7	19,8	10,8	7,8	0,3
138*	Суп картофельный с крупой	200	2	2,4	14,64	90,4	0,02	0,6	0	1,88	33,2	6	12,2	0,28
363****	Мясо тушеное	80	12,16	13,92	1,84	181,6	0,03	0,56	0	2,08	125,6	8,8	17,6	1,76
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
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:		**27,03**	**28,68**	**88,86**	**728,69**	**0,29**	**30,88**	**0,22**	**9,89**	**405,98**	**191,35**	**133,08**	**7,26**
ПОЛДНИК														
500****	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
772*	Булочка с маком	50	4,05	1,55	26,3	137,5	0,08	0	0,02	0,72	31,67	12,59	7,9	0,77
	Итого:		**6,95**	**3,55**	**47,2**	**250,5**	**0,1**	**0,4**	**0,03**	**0,72**	**160,67**	**99,59**	**20,9**	**1,57**
	ВСЕГО:		**58,87**	**52,16**	**225,98**	**1619,7**	**1,054**	**60,56**	**0,45**	**18**	**1034,72**	**491,14**	**297,74**	**13,74**

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.		B1	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
8м 16г	Бутерброд горячий с колбасой	60	6,67	8,47	14,98	163	0,11	0,25	17		52,3	15,7	59,35	26,72
442*	Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,4	5,8	9,9	155	0,053	1,07	0,04	0,53	158,7	15,33	24,7	2,2
426****	Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05	153	0,15	20,85	0,05	0,15	78	16,5	30	1,2
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:		**27,3**	**21,86**	**73,69**	**601,5**	**0,343**	**22,17**	**17,09**	**1,01**	**308,5**	**58,53**	**118,25**	**30,85**
	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
498*	Котлеты рубленные из птицы	80	14,88	10,8	14,56	216,8	0,07	1,07	0,07	0,55	112,72	14,3	15,63	1,26
516*	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,09	0	0,03	0,99	55,27	13,09	20,7	1,15
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:		**34,34**	**26,67**	**118,43**	**947,3**	**0,444**	**17,92**	**0,29**	**4,07**	**367,24**	**92,88**	**102,2**	**8,83**
	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
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:		**8,79**	**18,88**	**41,38**	**370,81**	**0,105**	**2,751**	**0,05**	**0**	**219,81**	**252**	**33,04**	**1,03**
	ВСЕГО:		**70,43**	**67,41**	**233,50**	**1919,61**	**0,89**	**42,84**	**17,43**	**5,08**	**895,55**	**403,41**	**253,49**	**40,71**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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.		B1	C	A	E	P	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	4,4
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
271**	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	133,22	126,27	29,92	1,03
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:		**21,55**	**15,75**	**83,04**	**565,34**	**0,19**	**21,38**	**0,08**	**1,31**	**330,62**	**178,57**	**67,72**	**7,06**
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, тушеная 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														
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
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:		**10,2**	**10,27**	**37,08**	**281,82**	**0,18**	**1,4**	**0,06**	**0,83**	**238,56**	**249,32**	**34,34**	**0,72**
	ВСЕГО:		**54,56**	**46,02**	**221,67**	**1529,39**	**0,81**	**55,02**	**0,85**	**8,82**	**980,47**	**575,79**	**217,48**	**14,02**

При+A240:O265мерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда 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.		B1	C	A	E	P	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	4,4
253****	Каша рисовая вязкая	200	6,28	11,82	37	279,4	0,06	1,42	0,08	0,28	159,4	131	37,2	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:		**9,36**	**12,86**	**89,76**	**517,9**	**0,45**	**41,42**	**0,2**	**3,31**	**200,9**	**169**	**59,4**	**5,29**
	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
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:		**26,46**	**26,91**	**101,23**	**783,51**	**0,438**	**44,03**	**0,334**	**7,88**	**423,63**	**160,73**	**108,67**	**9,36**
	ПОЛДНИК													
296**	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,02	0,61	0,01	0	43,45	58,61	7,7	0,25
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:		**4,27**	**11,73**	**46,01**	**304,65**	**0,11**	**0,61**	**0,03**	**0,71**	**92,15**	**71,58**	**16,36**	**0,94**
	ВСЕГО:		**40,09**	**51,5**	**237**	**1606,06**	**0,998**	**86,06**	**0,564**	**11,9**	**716,68**	**401,31**	**184,43**	**15,59**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг 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.		B1	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
366**	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0	0,12	0,04	0,08	140	140	6,6	0,16
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
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:		**36,38**	**17,29**	**62,11**	**551**	**0,172**	**3,82**	**0,138**	**1,06**	**545,82**	**458,58**	**60,05**	**2,17**
	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
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
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
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:		**39,5**	**23,31**	**143,59**	**935,23**	**0,97**	**38,61**	**0,09**	**3,24**	**640,76**	**292,44**	**152,06**	**11,89**
	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:		**86,58**	**49,78**	**249,18**	**1785,75**	**1,292**	**43,83**	**0,288**	**5**	**1404,59**	**1000,03**	**247,11**	**14,86**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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.		B1	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
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
347****	Фрикадельки рыбные	80	11,76	1,68	6,08	86,4	0,064	0,24	0,024	0,4	135,2	40	21,6	0,64
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
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**	**11,04**	**61,29**	**415,7**	**0,248**	**14,08**	**0,064**	**2,52**	**261,95**	**101,1**	**63,2**	**2,79**
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
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
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
510*	Каша вязкая(пшеничная)	150	4,5	6,15	24,9	178,5	0,12	4,5	0,07	4,11	159,38	47,6	25,12	1,06
284**	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,02	7,8	0	0,11	7,04	11,4	5,3	1,2
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:		**26,31**	**26,14**	**116,25**	**816,29**	**0,42**	**28,37**	**0,33**	**9,47**	**484,8**	**142,64**	**101,69**	**7,2**
ПОЛДНИК														
272**	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	180,01	240,01	28	0,2
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:		**9,2**	**8,08**	**30,38**	**230,52**	**0,13**	**1,4**	**0,05**	**0,5**	**208,01**	**247,01**	**33**	**0,6**
	ВСЕГО:		**53,38**	**45,26**	**207,92**	**1462,51**	**0,798**	**43,85**	**0,444**	**12,49**	**954,76**	**490,75**	**197,89**	**10,59**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: суббота **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.		B1	C	A	E	P	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	4,4
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
500****	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
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:		**18,9**	**23,12**	**58,72**	**522,12**	**0,2**	**20,86**	**0,31**	**1,42**	**401,27**	**247,31**	**53,66**	**7,84**
	ОБЕД													
119****	Икра свекольная или морковная (свекольная)	60	1,44	4,26	6,24	69	0,018	4,74	0	2,28	34,8	26,4	18	1,02
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
270 М 11 г.	Котлеты московские	80	9,41	22,55	7,32	269,6	0,048	0,17	36,52	0	89,56	13,49	12,9	1,54
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
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:		**31,17**	**35,94**	**69,92**	**817,06**	**0,396**	**43,54**	**40,02**	**6,22**	**436,06**	**200,78**	**128,66**	**10,22**
	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
772*	Булочка с маком	50	4,05	1,55	26,3	137,5	0,08	0	0,02	0,72	38	12,59	7,89	0,77
	Итого:		**9,64**	**7,93**	**35,68**	**254,81**	**0,16**	**2,73**	**0,07**	**0,72**	**227**	**264,59**	**37,29**	**0,98**
	ВСЕГО:		**59,71**	**66,99**	**164,32**	**1593,99**	**0,756**	**67,13**	**40,4**	**8,36**	**1064,33**	**712,68**	**219,61**	**19,04**