

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (Лист 1)

Сезон: осенне-весенний

Рацион: Школа

Неделя: 1

День недели: понедельник

Возраст:

7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименова ние блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Зn	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
441	каша манная	250	17	26	88	187,2	0,2		0,91	52,2	0,86	151	252,2			68,6	1,99
943	Чай витаминны й	200	1	0	6	26	0		0	0	-	6	0			0	0,4
	Хлеб	30	4	2	17	92	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,003	0	0,22
			22	28	111	305,2	0,22	0,01	1,35	52,2	1,56	161	265,2	0,008	0,003	68,6	2,61
514	борщ со свежей капустой	250	1,89	2,43	9,34	64,46	0,05	0,05	16,3	0,59	0,2	38,57	45,64	0,58	0,009	19,78	1,03
441	крокеты с кабачками	100	19	32	9	171,6	0,07	0,23	0,75	0,2	0,02	73,74	184,82	2,28	0,03	29,86	1,93
250	гороховое пюре с маслом сливочн	200	16,3	2,51	36	222,78	0,64	0,13	0	0	0,01	66,31	161	3,5	0,017	62,53	4,98
407	сок натур.	200	1	0,2	21	81,6	0,08	0,08	4	0	0	31,1	18	0	0	8	0,72
	Хлеб	50	3	2	9,84	95,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,003	0	0,22
Итого за обед			41,19	39,14	85,18	635,84	0,86	0,5	21,49	0,79	0,93	213,72	422,46	6,368	0,059	120,17	8,88
Итого в день			63,19	67,14	196,18	941,04	1,08	0,51	22,84	52,99	2,49	374,72	687,66	6,376	0,062	188,77	11,5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			тическа ая ценнос ть	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
21,05	каша рисовая мол с маслом и сахаром	250	9	3,96	38,88	150	0,03	0,02	0	0,04	0	14,9	79,4	0	0,001	27,9	0,59
943	чай витаминный	200	3	3	25	152				0	-	0,4	0				0,06
0,08	хлеб пшеничный	50	2	2	10	68	0,04	0,01	0,88	0	0,7	8	26	0	0,003	0	0,44
завтрак			14	8,96	73,88	370	0,07	0,03	0,88	0,04	0,7	23,3	105	0	0,004	27,9	1,09
Обед																	
	суп с крупой с мясом	200	10,3	6,3	40,1	279	0,1	0,042	0,39	0,03	1,02	125,6	306	3,9	0,01	37,18	1,4
244	тефтели рыбные	100	7,65	1,01	3,18	58	0,05	0,15	0,96	3,75	0,1	12,88	84,3	0,2	0,009	18,42	0,54
520	картофельное пюре	150	3,29	7,06	22,21	174	0,16	0,13	26,11	0,1	1,5	42,52	97,8	0,3	0,005	33,06	1,9
868	компот из сухофруктов	200	0,22	-	24,42	92,46	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	3	0,66
33	салат витаминный	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	0,05	5,7	0	5,34	21,09	24,6	0,54	0,002	12,54	0,8
0,33	хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0	0,003	0	0,22
итого за завтрак			22,32	18	94,93	659,8	0,32	0,372	33,36	3,88	7,96	224,7	521	4,94	0,026	104,2	5,3
итого в день			36,32	27	168,8	1029,8	0,39	0,402	34,24	3,92	8,66	248	626	4,95	0,03	132,1	6,39

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (Лист 1)

Сезон: осенне-весенний

Рацион: Школа

Неделя: 1 День недели: среда

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
94	каша геркулесовая с маслом и сах.	250	9	4	39	250	0,22	0,2	1,3	0,08	0	142,6	222	0	0,001	65,69	1,53
943	чай витаминный	200	4	3,54	17,57	118	0,06		1,58	24,4	-	152,2	125			21,34	
3	бутерброд с сыром или маслом	55	6,45	7,27	17,77	68	0,06	0,07	0,11	0,05	0,15	139	107	0,61	0,01	14,65	0,98
завтрак			19,45	14,81	74,34	436	0,34	0,27	2,99	24,5	0,15	433,8	454	0,61	0,011	101,7	2,51
Обед																	
102,9	суп гороховый с мясом	200\50	4,8	3,1	16,9	248	0,21	0,07	7	0	0,2	42,1	143	0,9	0,01	38,6	0,8
608	котлеты куриные	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,18	0,15	0,2	0,02	58,99	148	1,82	0,024	23,89	1,54
74,05	каша гречневая с соусом	200	6,57	4,19	32,32	185,19	0,06	0,03	0	28,8	2,55	43,75	157	0,89	0,001	104,5	3,55
943	кисель	200	4	3,54	17,57	118	0,06		1,58	24,4	-	152,2	125			32,13	1,5
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04				0,52	9,2	34,8			13,2	0,44
о за			34,08	22,78	101,8	873,46	0,47	0,28	8,73	53,4	3,29	306,2	607	3,61	0,035	212,3	7,83
о в			53,53	37,59	176,2	1309,46	0,81	0,55	11,72	77,9	3,44	740	1060	4,22	0,046	314	10,34

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (Лист 1)

Сезон: осенне-весенний

Рацион: Школа

Неделя: 1

четверг

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	пищи, наимен	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ическая ценност	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
345,24	каша пшенна я с молоко м и сах.	250	3,5	5	25,2	365	0,1	0,1	3,4	0,037	0	127,4	183,5	0	0	51,1	0,3
943	чай витами нный	200	4	3,72	17,57	61	0,06		1,58	24,4	-	152,2	124,6			21,34	
	Хлеб	50	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,003	0	0,22
			9,02	8,88	52,61	470,4	0,18	0,11	5,42	24,437	0,7	283,6	321,1	0,008	0,003	72,44	0,52
96,35	суп гречнев ый с говядин ой	250	1,7	6	12,8	163	0,1	0	5,8	0,45	1	30	61,2	0	0	19,2	0,79
304	плов из птицы	100/160	25,38	21,25	44,61	463,25	0,08	0,23	1,26	60	0,02	56,38	249,13	2,28	0,03	59,38	2,74
868	компот из сухофр	200	0,04	0	24,76	87	0	0	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0	0	0,18
0,33	хлеб ржаной	50	1,52	0,16	9,84	52	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,003	0	0,22
			28,64	27,41	92,01	765,25	0,2	0,24	8,58	60,45	1,72	96,78	326,93	2,288	0,033	78,58	3,93
			37,66	36,29	144,62	1235,65	0,38	0,35	14	84,887	2,42	380,38	648,03	2,296	0,036	151,02	4,45

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (Лист 1)

Сезон: осенне-весенний

Рацион: Школа

неделя1

пятница

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	пищи, наимен	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ая ценнос	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
345,01	сырник и творожны	150	7,3	12,5	54,3	345,3	0,14	0,18	3,35	0,04	1,3	147,6	198,6	0	0	52,8	1,3
959	какао	200	4	3,72	25,5	152	0,06		1,58	24,4	-	152,2	124,6			21,34	
завтрак	Хлеб	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,003	0	0,22
			12,82	16,38	89,64	541,7	0,22	0,19	5,37	24,44	2	303,8	336,2	0,008	0,003	74,14	1,52
Обед																	
15	салат витаминный	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	-	10,06	0	-	11,21	20,77	-	-	9,76	0,44
187	Щи с говядиной	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	0,02	18,46	0	0,08	43,33	47,63	1,16	0	22,25	0,8
436,81	жаркое по домашнему	200	25,38	7,85	26,8	229	0,8		4,52	14,6	0,49	34,76	131,5			40,53	1,48
943	Чай витаминный	200	0,2	0	14	28	0		0	0	-	6	0			0	0,4
	Хлеб	50	1,52	0,16	9,84	95,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,003	0	0,22
Итого			55,08	49,35	240,65	481,67	1,35	0,41	44,22	63,48	5,27	706,9	885,3	1,184	0,009	220,82	6,38
Изготовлено			67,9	65,73	330,29	1023,37	1,57	0,6	49,59	87,92	7,27	1010,7	1221,5	1,192	0,012	294,96	7,9

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (Лист 1)

Сезон: осенне-весенний

Рацион: Школа

Неделя 2

понедельник

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	пищи, наимен	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ая ценнос	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
к молочн																	
441,03	каша манная	200	8,6	12,8	38,24	187,2	0,2		0,91	52,2	0,86	151	252,2			68,6	1,99
943	чай витами нный	200	2,8	3,2	24,7	132,5	0	0,2	1,3	0,03	0,06	120,4	90	1	0	14	0,12
	хлеб с маслом	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,003	0	0,22
завтрак			12,92	16,16	72,78	364,1	0,22	0,21	2,65	52,23	1,62	275,4	355,2	1,008	0,003	82,6	2,33
Обед																	
38,36	салат витами нный	60	0,6	3,7	3,8	49,8	0,01	0,04	13,3	0,1	0,5	21,8	15,6	0,3	0,002	10,1	0,7
201	суп крестья нский с крупой	200/20	4,79	6,03	12,42	118,62	0,06	0,02	0,03	1,02	0,08	32,07	34,98	1,16	0	5,42	0,3
413,02	гуляш курины й	100	16,8	17,6	1,3	230,5	0,192	0,032	0,8	0	1,28	213,8	508,8	-	0,02	57	0,96
688	макаро ны отварн ые	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,09	0,06	0	21	1,25	4,86	37,17	0,01	0,002	21,12	1,11
	компот из с/ф	200	5,8	2	25,8	150	2	8,3	0,7	1,1	0	12	12	3,3	6	3,8	0,6
	Хлеб	50	0,5	0,1	33,1	127	0,02	0,02	2	0	0,1	7	7	0,15	0	4	1,4
Итого за обед			34,01	33,95	102,87	844,37	2,372	8,472	16,83	23,22	3,21	291,53	615,55	4,92	6,024	101,44	5,07
Итого в день			46,93	50,11	175,65	1208,47	2,592	8,682	19,48	75,45	4,83	566,93	970,75	5,928	6,027	184,04	7,4

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (Лист 1)										Сезон: осенне-весенний								
Рацион: Школа			Неделя 2			вторник			Возраст:			7-11 лет						
№ рец.	пищи, наимен	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ая ценнос	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак молочный																		
345,24	каша дружба с маслом сливочным	200	3,5	5	25,2	152,8	0,1	0,1	3,4	0,037	0	127,4	183,5	-	-	55,1	0,3	
943	чай вит.	200	4	3,54	17,57	118	0,06		1,58	24,4	-	152,2	124,6			21,34		
	бутерброд с сыром или маслом	55	6,45	7,27	17,77	162,25	0,06	0,07	0,11	0,05	0,15	139	106,6	0,61	0,01	14,65	0,98	
завтрак			13,95	15,81	60,54	433,05	0,22	0,17	5,09	24,487	0,15	418,6	414,7	0,61	0,01	91,09	1,28	
Обед																		
170	борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	0,02	10,29	0	0,08	44,38	53,23	1,16	0	26,25	1,19	
606,02	изделия из рыбы	100	17,11	9,32	2,39	163,9	0,18	0,15	0,8	0,03	0,1	33,3	10,1	0,2	0,009	18,42	0,63	
520,07	каша гречневая	200	4	3,54	17,57	118	0,06	-	1,58	24,4	-	152,2	124,6	-	-	21,34	-	
868	компот из сухофр	200	0,04	0	24,76	94,2	0	0	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0	0	0,18	
	Хлеб	50	1,52	0,16	9,84	88,8	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,003	0	0,22	
Итого за обед			24,48	17,93	179,81	567,4	0,31	0,18	14,19	24,43	0,88	240,28	204,53	1,368	0,012	66,01	2,22	
Итого в день			38,43	33,74	240,35	1000,45	0,53	0,35	19,28	48,917	1,03	658,88	619,23	1,978	0,022	157,1	3,5	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (Лист 1)

Сезон: осенне-весенний

Рацион: Школа

неделя2

среда

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	пищи, наимен	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ая ценнос	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
93	суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,09	0	0,91	30,6	0	161,62	137,98	0	0	24,14	0,51
407	сок фруктовый	200	1	0,2	20	82	0,08	0,08	4	0	0	31,1	18	0	0	8	0,72
0,08	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,09	0	0,7	8	26	0,008	0,003	0	0,44
Итого за завтрак молочный			9,79	5,73	58,52	316	0,21	0,09	5	30,6	0,7	200,72	181,98	0,008	0,003	32,14	1,67
Обед																	
99,54	суп «летний» с картофелем и птицей	200/10	4,98	7,69	9,46	124,6	0,2	0,18	8,39	0,12	2	22,3	71,48	0,2	0,014	18,71	0,88
688	картофельное пюре	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,09	0,06	0	21	1,25	4,86	37,17	0,01	0,002	21,12	1,11
608	котлеты куриные	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,18	0,15	0,2	0,016	58,99	147,86	1,82	0,024	23,89	1,54
943	чай вит.	200	4	3,54	17,57	118	0,06		1,58	24,4	-	152,2	124,6			21,34	
	Хлеб	50	1,52	0,16	9,84	95,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,003	0	0,22
45	салат витаминный	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04		6,15	0	-	13,92	26,98	-	-	12,45	0,51
Итого за обед			32,39	31,17	84,08	792,08	0,51	0,43	16,71	45,72	3,966	256,27	421,09	2,038	0,029	97,51	4,26
Итого в день			42,18	36,9	142,6	1108,08	0,72	0,52	21,71	76,32	4,666	456,99	603,07	2,046	0,032	129,65	5,93

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (Лист 1)

Сезон: осенне-весенний

Рацион: Школа

Неделя 2

четверг

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	пищи, наимен	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ая ценнос	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Зn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	к																
3,11	каша геркуле совая	200	16,29	12,5	54,3	345,3	0,1	0,2	3,4	0,037	1,3	147,6	198,6	0	0	57,8	1,3
943	какао	200	3,5	3,7	25,5	143	0	0,01	1,6	0,04	0,4	102,6	178,4	1	0	24,8	1
0,08	хлеб пшенич ный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,09	0	0,7	8	26	0,008	0,003	0	0,44
завтра			22,83	16,52	99,48	577,1	0,14	0,22	5,09	0,077	2,4	258,2	403	1,008	0,003	82,6	2,74
Обед																	
208	рассоль ник	200/20	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	0,05	6,6	0	0	19,68	53,32	0	0	21,6	0,87
694	макаро ны отварн ые с соусом	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	0,07	18,17	25,5	1	36,98	86,6	0,2	0,003	27,75	1,01
441,5	гуляш говяжи й	80	10,4	11	10,63	180,7	0,168	0,104	0,3	0,072	0,01	11,7	131,8	1,67	0,024	36,28	2,04
868	кисель	200	0,22	0	24,42	92,42	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	3	0,66
	Хлеб	50	1,52	0,16	9,84	95,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,003	0	0,22
итого			17,35	18,23	79,05	589,57	0,418	0,234	25,71	25,572	1,71	94,96	292,42	1,878	0,03	88,63	4,8
итого в день			40,18	34,75	178,53	1166,67	0,558	0,454	30,8	25,649	4,11	353,16	695,42	2,886	0,033	171,23	7,54

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (Лист 1)

Сезон: осенне-весенний

Рацион: Школа

неделя 2

пятница

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	пищи, наимен	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ая ценнос	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
345.24	сырник и творож ные	150	3,5	5	25,2	182,8	0,1	0,1	3,4	0,037	0	127,4	183,5	0	0	51,1	0,3
943	чай вит.	200	4	3,54	17,57	118	0,06		1,58	24,4	-	152,2	124,6			21,34	
Итого за завтрак молочный			7,5	8,54	42,77	300,8	0,16	0,1	4,98	24,437	0	279,6	308,1	0	0	72,44	0,3
Обед																	
187	Суп вермиш елевый с фрикад ельками	220	1,97	5,18	8,97	88,14	0,02	0,02	9,2	0,04	0,08	36,74	24,2	1,16	0	12,4	0,4
336	капуста тушена я с мясом	250	6,57	4,19	32,32	185,19	0,06	0,03	0	0,03	2,55	18,12	157,03	0,89	0,0014	104,45	3,55
943	компот	200	4	3,54	17,57	118	0,06		1,58	24,4	-	152,2	124,6			21,34	
0,33	Хлеб	50	1,52	0,16	9,84	95,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,003	0	0,22
Итого за обед			29,06	30,15	154,24	486,73	0,48	0,26	21,18	73,344	3,33	770,26	935,03	2,058	0,0044	283,07	4,77
Итого в день			36,56	38,69	197,01	787,53	0,64	0,36	26,16	97,781	3,33	1049,86	1243,13	2,058	0,0044	355,51	5,07