

«Утверждаю»



Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»
Промышленного района
г. Самара
И. Н. Аврискина
«02» _____ 2021 г.



«Согласовано»
Директор МБОУ школа № 62 г. о. Самара
И. В. Волгарева
«02» _____ 2021 г.

Основное двадцатидневное цикличное меню
(завтраков, обедов, полдников)
в осеннее-зимний период
Для муниципальных общеобразовательных учреждений г. о. Самара
Возрастная группа с 7 до 11 лет

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников (М. П. Могильный 1983 г.; 2007 г.; 2017 г.) на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное 20-ти дневное меню Осень-зима День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

1 день

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15	Сыр порционно.	20	5,26	5,32		68,92	0,01	0,14	42		0,2	120	11	0,14
16,01	Ветчина порционно.	40	9,04	8,36		111,4								
173	Каша геркулесовая вязкая с маслом сливочным	200/10	8,36	13,2	37,88	303,76	0,18	1,3	60		150,55	237,02	71,38	1,75
379	Напиток кофейный с молоком	200	3	3,75	25,02	145,83	0,04	1,31	20,01		128,47	91,86	15,7	0,18
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		500	28,03	31,5	77,54	705,78	0,34	2,75	122,01		299,22	513,88	112,08	3,17
Обед														
73,01	Икра кабачковая.	60	1,14	5,34	4,62	71,1	91,8	4,2	552		24,6	22,2	9	0,42
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью укропа	250/5/1	1,79	5,64	9,75	96,92	0,06	18,44	5,02		47,13	47,85	23,03	0,75
295,28	Котлеты рубленые из цыплят со сметанно - томатным соусом.	90	7,21	5,6	9,77	118,32	0,04	0,57	23,25		20,38	38,35	9,38	0,63
304	Рис отварной с маслом	150	3,68	5,38	31,69	189,9	0,03		27		7,46	63,24	21,98	0,61
375	Напиток из свежей ягоды	200	0,2	0,08	21,45	87,36	0,01	40,8			15,73	6,73	8,05	0,33
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		846	20,71	24,08	120,66	782,24	92,06	64,01	607,57		137,8	264,77	93,94	4,57
Полдник														
993	Плюшка "Московская"	100	7,38	9,74	60,18	357,9	0,3		9,6		24,16	63,92	11,26	0,98
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Полдник		300	7,98	10,14	92,78	494,3	0,34	4	9,6		64,16	87,92	29,26	1,78
Итого за день			56,72	65,72	290,98	1982,32	92,74	70,76	739,18		501,18	866,57	235,28	9,52

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное 20-ти дневное меню Осень-зима День: вторник

Сезон: Осень-Зима

2 день

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	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														
243	Сардельки отварные	50	5,13	6,83		81,99	0,01				10,01	45,2	5,68	0,71
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,53	4,45	34,16	198,81	0,06		21		12,79	36,99	9,21	0,81
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
341	Апельсин (нарезка)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3
Итого за Завтрак		530	14,04	12,38	66,55	433,78	0,22	69,43	21		89,86	174,21	46,8	3,26
Обед														
794,02	Огурец консервированный порционно	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	3			13,8	14,4	8,4	0,36
108	Суп картофельный с клецками и зеленью укропа	250/1	3,8	4,26	22,62	144,02	0,09	6,34	33,5		33,96	64,85	23,12	0,9
268,21	Шницель из говядины со сметанно - томатным соусом.	90	9,05	7,69	11,53	151,53	0,04	0,65	9,8		20,01	94,82	13,48	1,5
199	Пюре гороховое.	150	16,43	4,81	33,61	243,45	0,35		21		77,72	163,23	66,73	5,13
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		841	36,5	18,88	127,48	825,84	0,61	11,42	64,6		178,91	424,75	137,69	9,82
Полдник														
225	Оладьи из творога с молоком сгущенным	100/20	13,55	13,35	26,06	278,59	0,07	0,39	61,31		149,51	187,28	21,43	0,74
766,01	Напиток из вишни	200	0,16	0,04	22,08	89,32	0,01	3			17,45	6	7,3	0,16
Итого за Полдник		320	13,71	13,39	48,14	367,91	0,08	3,39	61,31		166,96	193,28	28,73	0,9
Итого за день			64,25	44,65	242,17	1627,53	0,91	84,24	146,91		435,73	792,24	213,22	13,98

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное 20-ти дневное меню Осень-зима День: среда

Сезон: Осень-Зима

3 день

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
268,12	Биточки из говядины с соусом сметанно-томатным	80	7,32	7,14	9,94	133,3	0,03	1,07	9,42		17,29	60,67	9,3	1,08
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,51	6,11	38,46	242,87	0,21		21,2		22,88	202,66	135,68	4,54
377	Чай с лимоном и сахаром	200/3	0,13	0,03	15,09	61,15		1,25			13,31	4,78	4,6	0,47
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		563	18,73	14,55	87,93	557,59	0,38	13,87	30,65		89,48	344,11	172,58	9,39
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,87	3,05	5,17	51,61	0,01	14,57			27,1	17,68	9,88	0,34
96,03	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	2,78	2,87	12,62	87,41	0,1	8,45	5		35,82	76,42	29,07	1,02
259,17	Жаркое по - домашнему с мясом говядины.	185	11,88	12,99	17,09	232,79	0,11	3,02	0,06		22,53	159,8	37,04	2,45
349	Компот из сухофруктов.	200	0,06		22,86	91,68		0,4			54	15,4	8	1,26
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		791	22,28	20,95	101,12	682,13	0,34	26,44	5,36		161,95	355,7	106,49	6,9
Полдник														
1 028	Булочка "Сюрпризная"	100	7,05	13,22	64,27	404,26	0,12	1,08	24,4		57,55	100,72	37,34	1,71
385	Молоко кипячёное	200	5,68	6,27	9,21	115,99	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
Итого за Полдник		300	12,73	19,49	73,48	520,25	0,2	3,68	64,4		297,55	280,72	65,34	1,91
Итого за день			53,74	54,99	262,53	1759,97	0,92	43,99	100,41		548,98	980,53	344,41	18,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное 20-ти дневное меню Осень-зима День: четверг

Сезон: Осень-Зима

4 день

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	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														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
15	Сыр порционно	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21		0,1	60	5,5	0,07
290,07	Филе куриное тушеное со сметанным соусом	100	14,67	3,27	4,78	107,23	0,04	1,3	62,2		24,06	93,88	48,69	0,89
302	Каша пшённая	150	6,6	5,73	38	229,97	0,17		21		26,69	135,57	48,69	1,59
350	Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		500	26,35	19,78	88,51	637,46	0,33	1,37	144,2		82,58	357,45	118,78	3,77
Обед														
807,04	Зелёный горошек порционно	60	1,86	0,12	3,9	24,12	0,07	6			12	37,2	12,6	0,42
82,02	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	1,8	5,66	13,45	111,94	0,05	10,13	5,06		51,33	51,74	25,9	1,12
235,13	Шницель рыбный натуральный со сметанным соусом.	105	8,96	7,01	5,59	121,29	0,04	0,84	24,87		21,68	89,53	13,52	0,43
304	Рис отварной с маслом	150	3,68	5,38	31,69	189,9	0,03		27		7,46	63,24	21,98	0,61
646	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	25,69	103,1		2,86			16,11	5,5	6,72	0,49
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		861	23,03	20,23	123,7	768,99	0,31	19,83	57,23		131,08	333,61	103,22	4,9
Полдник														
219,05	Сырники из творога со сгущенным молоком.	75/25	15,86	13,01	23,11	272,97	0,06	0,44	63		196,55	224,54	25,86	0,57
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	15	60,67		0,05			12,11	4,12	4,24	0,46
Итого за Полдник		300	15,96	13,04	38,11	333,64	0,06	0,49	63		208,66	228,66	30,1	1,03
Итого за день			65,34	53,05	250,32	1740,09	0,7	21,69	264,43		422,32	919,72	252,1	9,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное 20-ти дневное меню Осень-зима День: пятница

Сезон: Осень-Зима

5 день

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	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														
295,29	Котлеты из индейки с томатным соусом	80	7,88	3,44	9,98	102,4	0,04	0,65	35,04		10,86	39,37	32,27	0,75
312	Картофельное пюре с маслом	150	3,14	4,89	19,32	113,85	0,14	5,18	25,94		43,23	83,54	28,12	1,02
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
338	Банан нарезка	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10			8	28	42	0,6
Итого за Завтрак		560	15	9,73	74,59	425,93	0,33	25,26	60,98		95,15	219,93	121,3	3,81
Обед														
517,02	Салат "Витаминный" с луком..	60	0,92	3,65	4,97	56,41	0,02	22,15			28,27	17,97	8,51	0,36
102	Суп картофельный с горохом и зеленью укропа	250/1	5,31	3,97	21,68	143,69	0,2	6,38	20		44,15	89,78	37,42	2,07
280,04	Фрикадельки из говядины с соусом сметанным с томатом	90	7,29	7,03	10,87	135,91	0,03	0,55	7,52		13,63	77,51	10,75	1,24
203	Вермишель отварная с маслом сливочным	150	5,53	4,41	29,48	179,73	0,06		21,2		17,22	36,66	11,07	0,81
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72	0,01	0,2			21,6	3,4	5,4	0,66
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		841	26,42	21,38	140	858,1	0,44	29,28	49,02		147,37	311,72	95,65	6,97
Полдник														
415	Крендель Сахарный.	100	7,24	2,1	60,99	291,82	0,12		19		18	78,99	12,18	1,06
378	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	200	0,2	0,05	29,54	119,41	0,01	3,6	24		21,32	14,13	8,07	0,18
Итого за Полдник		300	7,44	2,15	90,53	411,23	0,13	3,6	43		39,32	93,12	20,25	1,24
Итого за день			48,86	33,26	305,12	1695,26	0,9	58,14	153		281,84	624,77	237,2	12,02

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное 20-ти дневное меню Осень-зима День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

6 день

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01
15	Сыр порционно	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21		0,1	60	5,5	0,07
210	Омлет натуральный с маслом	150/5	15,07	20,65	2,93	257,85	0,09	0,28	334,29		119,45	259,51	19,75	2,92
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	15	60,67		0,05			12,11	4,12	4,24	0,46
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		500	20,61	28,24	42,44	506,36	0,24	11,95	375,32		168,86	401,13	52,49	6,76
Обед														
75	Икра из моркови.	60	0,96	4,2	5,24	62,6	0,02	2,46	0,12		19,43	31,76	18,53	0,5
88,12	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью укропа.	250/10/1	1,95	6,49	10,12	106,69	0,06	18,82	10,02		52,35	51,78	23,92	0,78
301,0	Колобки из мяса цыплят "Школьные"	105	10,22	8,44	10,11	157,28	0,06	1,26	26,56		22,99	68,71	16,24	0,96
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,51	6,11	38,46	242,87	0,21		21,2		22,88	202,66	135,68	4,54
646	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	25,69	103,1		2,86			16,11	5,5	6,72	0,49
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		866	28,37	27,3	133	891,18	0,47	25,4	58,2		156,26	446,81	223,59	9,1
Полдник														
415,04	Коврижка медовая "Пчелка Жу Жу"	100	5,27	19,8	57,64	429,84								
382	Кисель из натурального сока	200	0,19	0,12	41,55	168,04	0,01	1,2			23,02	14,9	6,8	0,31
Итого за Полдник		300	5,46	19,92	99,19	597,88	0,01	1,2			23,02	14,9	6,8	0,31
Итого за день			54,44	75,46	274,63	1995,42	0,72	38,55	433,52		348,14	862,84	282,88	16,17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное 20-ти дневное меню Осень-зима День: вторник

Сезон: Осень-Зима

7 день

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
243	Сосиска отварная	80	7,92	14,34		160,74	0,07				21,56	87,77	11,36	1,14
302	Каша пшеничная с маслом сливочным	150	6,6	5,73	38	229,97	0,17		21		26,69	135,57	48,69	1,59
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
338	Груша свежая (нарезка)	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	5			19	16	12	2,3
Итого за Завтрак		560	17,4	21,27	72,59	551,39	0,37	14,43	21		100,31	308,36	90,96	6,47
Обед														
807,04	Зелёный горошек порционно	60	1,86	0,12	3,9	24,12	0,07	6			12	37,2	12,6	0,42
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками и укропом	14/250/1	4,22	2,96	18,27	116,6	0,13	12,08	3,09		34,85	100,04	37,94	1,25
244,1	Плов из отварной говядины	230	12,7	14,46	46,97	368,82	0,06	0,23			25,34	169,48	47,63	1,86
349	Компот из сухофруктов.	200	0,06		22,86	91,68		0,4			54	15,4	8	1,26
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		845	25,53	19,58	135,38	819,86	0,38	18,71	3,39		148,69	408,52	128,67	6,62
Полдник														
417,07	Гребешок школьный	100	8,04	9,22	60,56	357,38	0,13	0,05	23,4		21,85	83,42	13,46	1,25
386	Напиток кисломолочный Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2
Итого за Полдник		300	13,84	14,22	68,96	459,18	0,17	0,65	63,4		269,85	267,42	41,46	1,45
Итого за день			56,77	55,07	276,93	1830,43	0,92	33,79	87,79		518,85	984,3	261,09	14,54

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное 20-ти дневное меню Осень-зима День: среда

Сезон: Осень-Зима

8 день

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
268,19	Биточки из говядины со сметанно-томатным соусом	105	11,18	9,52	14,09	186,76	0,05	0,75	10,37		22,05	116,57	16,23	1,87
203	Вермишель отварная с маслом сливочным	150	5,53	4,41	29,48	179,73	0,06		21,2		17,22	36,66	11,07	0,81
377	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,16	0,03	15,21	61,75		2,85			14,91	5,66	5,08	0,5
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		502	19,32	22,08	73,55	570,2	0,22	3,6	71,57		76,58	226,89	46,38	4,3
Обед														
76,12	Сельдь солёная с луком.	60	6,23	8,01	1,64	103,57	0,02	2	7		34,2	106,2	16,8	0,55
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	250/10/1	1,93	6,41	13,63	119,93	0,05	10,15	10,06		55,73	54,79	26,35	1,13
321,01	Рыба, тушённая по-самарски.	90	15,18	9,3	1,7	151,22	0,11	1,23	27,5		18,11	121,38	20,61	0,6
312	Картофельное пюре с маслом	150	3,14	4,89	19,32	113,85	0,14	5,18	25,94		43,23	83,54	28,12	1,02
766,01	Напиток из вишни	200	0,16	0,04	22,08	89,32	0,01	3			17,45	6	7,3	0,16
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		851	33,33	30,69	101,75	796,53	0,45	21,56	70,8		191,22	458,31	121,68	5,29
Полдник														
993	Плюшка "Московская"	100	7,38	9,74	60,18	357,9	0,3		9,6		24,16	63,92	11,26	0,98
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Полдник		300	7,98	10,14	92,78	494,3	0,34	4	9,6		64,16	87,92	29,26	1,78
Итого за день			60,63	62,91	268,08	1861,03	1,01	29,16	151,97		331,96	773,12	197,32	11,37

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное 20-ти дневное меню Осень-зима День: четверг

Сезон: Осень-Зима

9 день

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1 558	Сливочная индюшка	50	6,7	2,65	3,7	65,45	0,01	3,67	47,8		13,84	59,19	26,07	0,46
331	Соус сметанный с томатом	30	0,47	1,36	3,31	27,36	0,01	0,23	11,27		8,59	7,19	1,76	0,07
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,51	6,11	38,46	242,87	0,21		21,2		22,88	202,66	135,68	4,54
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	15	60,67		0,05			12,11	4,12	4,24	0,46
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
341	Апельсин (нарезка)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3
Итого за Завтрак		560	19,05	11,22	83,21	510,02	0,38	63,95	80,27		111,42	361,16	194,75	6,93
Обед														
37,01	Салат картофельный с солёным огурцом.	60	0,82	4,84	4,29	64	0,04	5,52			14,14	25,9	10,89	0,43
102	Суп картофельный с фасолью зеленью укропа	250/1	4,95	4,05	21,44	142,01	0,14	6,38	20		56,35	140,58	40,42	1,85
298,03	Голубцы Ленивые с соусом сметанным с томатом.	135	10,04	6,07	6,92	122,47	0,04	10,59	13,76		50,61	129,17	26,16	1,86
375	Напиток из свежей ягоды	200	0,2	0,08	21,45	87,36	0,01	40,8			15,73	6,73	8,05	0,33
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		736	22,7	17,08	97,48	634,48	0,35	63,29	34,06		159,33	388,78	108,02	6,3
Полдник														
027,01	Витушка с изюмом.	100	7,69	7,58	54,84	318,34	0,13		30		25,69	90,5	14,8	1,31
385	Молоко кипячёное	200	5,68	6,27	9,21	115,99	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
Итого за Полдник		300	13,37	13,85	64,05	434,33	0,21	2,6	70		265,69	270,5	42,8	1,51
Итого за день			55,12	42,15	244,74	1578,83	0,94	129,84	184,33		536,44	020,44	345,57	14,74

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное 20-ти дневное меню Осень-зима День: пятница

Сезон: Осень-Зима

10 день

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15	Сыр порционно	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21		0,1	60	5,5	0,07
722	Печенье "Ночка"	50	3,09	15,92	31,74	282,6	0,05		0,18		8,72	36,56	6,84	0,63
1 535	Запеканка из творога с рисом со сгущённым молоком	200/10	27,47	19,76	44,5	465,72	0,08	0,53	110,29		281,29	364,41	43,55	1,22
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		500	35,67	39,24	100,53	897,96	0,25	10,03	131,47		323,17	529,99	74,8	3,36
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,87	3,05	5,17	51,61	0,01	14,57			27,1	17,68	9,88	0,34
96,03	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	2,78	2,87	12,62	87,41	0,1	8,45	5		35,82	76,42	29,07	1,02
268,21	Шницель из говядины со сметанно-томатным соусом.	90	9,05	7,69	11,53	151,53	0,04	0,65	9,8		20,01	94,82	13,48	1,5
154,02	Картофель запечённый по-деревенски	150	4,21	9,39	28,3	214,55	0,2	21,56	14,85		45,24	110,79	39,75	1,49
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72	0,01	0,2			21,6	3,4	5,4	0,66
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		846	24,28	25,32	130,62	847,46	0,48	45,43	29,95		172,27	389,51	120,08	6,84
Полдник														
415	Крендель Сахарный.	100	7,24	2,1	60,99	291,82	0,12		19		18	78,99	12,18	1,06
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Полдник		300	7,84	2,5	93,59	428,22	0,16	4	19		58,0	102,99	30,18	1,86
Итого за день			67,79	67,06	324,74	2173,64	0,89	59,46	180,42		553,44	1022,49	225,06	12,06

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Основное 20-ти дневное меню Осень-зима День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

11 день

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
16	Ветчина порционно	30	6,78	6,27		83,55								
175	Каша Дружба вязкая молочная со сливочным маслом	200/10	6,08	11,22	33,48	259,22	0,1	1,3	60		134,1	157,46	37,26	0,81
1 472	Напиток шоколадный Nesquik	200	1,89	1,95	16,86	92,55	0,14	6,52	10,3		68,76	46,35	8,71	1,26
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		580	17,6	27,96	74,91	621,68	0,38	19,37	110,33		241,26	282,81	68,97	5,39
Обед														
73	Икра кабачковая порционно.	60	1,14	5,34	4,62	71,1	91,8	4,2	552		24,6	22,2	9	0,42
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	250/10/1	1,93	6,41	13,63	119,93	0,05	10,15	10,06		55,73	54,79	26,35	1,13
301,0	Колобки из мяса цыплят "Школьные"	105	10,22	8,44	10,11	157,28	0,06	1,26	26,56		22,99	68,71	16,24	0,96
203	Вермишель отварная с маслом сливочным	150	5,53	4,41	29,48	179,73	0,06		21,2		17,22	36,66	11,07	0,81
766,01	Напиток из вишни	200	0,16	0,04	22,08	89,32	0,01	3			17,45	6	7,3	0,16
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		866	25,67	26,68	123,3	836	92,1	18,61	610,12		160,49	274,76	92,46	5,31
Полдник														
1 485	Пирог с вишней	100	5,07	4,91	59,02	300,55	0,09	4,5	40,1		24,8	56,62	15,65	0,86
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	15	60,67		0,05			12,11	4,12	4,24	0,46
Итого за Полдник		300	5,17	4,94	74,02	361,22	0,09	4,55	40,1		36,91	60,74	19,89	1,32
Итого за день			48,44	59,58	272,23	1818,9	92,57	42,53	760,55		438,66	618,31	181,32	12,02

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Основное 20-ти дневное меню Осень-зима День: вторник

Сезон: Осень-Зима

12 день

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло сливочное порционно	15	0,12	10,88	0,2	99,2			60		3,6	4,5		0,03
268,19	Биточки из говядины со сметанно-томатным соусом	105	11,18	9,52	14,09	186,76	0,05	0,75	10,37		22,05	116,57	16,23	1,87
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,51	6,11	38,46	242,87	0,21		21,2		22,88	202,66	135,68	4,54
379	Напиток кофейный с молоком	200	3	3,75	25,02	145,83	0,04	1,31	20,01		128,47	91,86	15,7	0,18
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		500	25,18	31,13	92,41	750,53	0,41	2,06	111,58		197	480,59	181,61	7,72
Обед														
71	Огурцы свежие порционно.	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	4,2			10,2	18	8,4	0,3
108	Суп картофельный с клецками и зеленью укропа	250/1	3,8	4,26	22,62	144,02	0,09	6,34	33,5		33,96	64,85	23,12	0,9
243	Сарделька отварная	90	9,23	12,29		147,53	0,02				18,02	81,35	10,22	1,28
321	Капуста тушеная белокочанная	150	3,4	5,11	13,67	114,27	0,05	30,16	0,07		84,87	57,61	28,68	1,1
646	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	25,69	103,1		2,86			16,11	5,5	6,72	0,49
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		841	23,58	23,78	106,5	734,34	0,3	43,56	33,87		185,66	313,71	99,64	5,9
Полдник														
1 018	Рожок с повидлом	100	6,75	8,17	58,29	333,69	0,11	0,1	20,8		20,1	70,93	12,07	1,2
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Полдник		300	7,35	8,57	90,89	470,09	0,15	4,1	20,8		60,1	94,93	30,07	2
Итого за день			56,11	63,48	289,8	1954,96	0,86	49,72	166,25		442,76	889,23	311,32	15,62

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: Основное 20-ти дневное меню Осень-зима День: среда

Сезон: Осень-Зима

13 день

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
244,1	Плов из отварной говядины	230	12,7	14,46	46,97	368,82	0,06	0,23			25,34	169,48	47,63	1,86
377	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,16	0,03	15,21	61,75		2,85			14,91	5,66	5,08	0,5
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
338	Банан нарезка	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10			8	28	42	0,6
Итого за Завтрак		577	16,81	23,11	97,95	667,03	0,21	13,08	40		70,65	271,14	108,71	4,08
Обед														
59,01	Салат из моркови с яблоками и сахаром	60	0,65	0,11	5,77	26,67	0,03	3,75			14,59	26,4	18,45	0,65
88,12	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью укропа.	250/10/1	1,95	6,49	10,12	106,69	0,06	18,82	10,02		52,35	51,78	23,92	0,78
427,05	Котлеты Полтавские со сметанно-томатным соусом,	105	16,03	16,88	8,04	248,2	0,06	0,66	10,94		21,76	155,9	19,91	2,45
312	Картофельное пюре с маслом	150	3,14	4,89	19,32	113,85	0,14	5,18	25,94		43,23	83,54	28,12	1,02
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		866	28,51	30,43	101,95	775,71	0,41	29,84	47,2		165,35	405,07	116,36	6,83
Полдник														
985	Булочка Плетёнка	100	7,74	14,51	57,35	390,95	0,13		21,25		19,35	83,4	12,88	1,11
385	Молоко кипячёное	200	5,68	6,27	9,21	115,99	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
Итого за Полдник		300	13,42	20,78	66,56	506,94	0,21	2,6	61,25		259,35	263,4	40,88	1,31
Итого за день			58,74	74,32	266,46	1949,68	0,83	45,52	148,45		495,35	939,61	265,95	12,22

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: Основное 20-ти дневное меню Осень-зима День: четверг

Сезон: Осень-Зима

14 день

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	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														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
204	Макаронные изделия отварные с сыром	150/20/5	10,96	9,61	35,23	271,25	0,06	0,14	62		20,68	158,67	22,64	1
378	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	200	0,2	0,05	29,54	119,41	0,01	3,6	24		21,32	14,13	8,07	0,18
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
338	Груша свежая (нарезка)	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	5			19	16	12	2,3
Итого за Завтрак		515	14,01	18,08	89,84	578,12	0,2	8,74	126		83,4	256,8	56,71	4,6
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,87	3,05	5,17	51,61	0,01	14,57			27,1	17,68	9,88	0,34
157,02	Солянка домашняя со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	5,24	7,77	8,77	125,97	0,09	6,13	21,06		38,39	90,83	23,58	1,31
256	Котлеты рыбные "Любительские".	100/5	9,97	8,08	5,92	136,28	0,05	0,75	64,58		32,61	124,37	20,25	0,69
199	Пюре гороховое.	150	16,43	4,81	33,61	243,45	0,35		21		77,72	163,23	66,73	5,13
646,02	Напиток из лимона	200	0,14	0,02	24,43	98,46	0,01	6,4			16,57	3,52	4,02	0,17
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		861	39,34	25,77	121,28	874,41	0,63	27,85	106,94		214,89	486,03	146,96	9,47
Полдник														
993	Плюшка "Московская"	100	7,38	9,74	60,18	357,9	0,3		9,6		24,16	63,92	11,26	0,98
386	Напиток кисломолочный Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2
Итого за Полдник		300	13,18	14,74	68,58	459,7	0,34	0,6	49,6		272,16	247,92	39,26	1,18
Итого за день			66,53	58,59	279,7	1912,23	1,17	37,19	282,54		570,45	990,75	242,93	15,25

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

Рацион: Основное 20-ти дневное меню Осень-зима День: пятница

Сезон: Осень-Зима

15 день

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
268,33	Котлеты из говядины со сметанно-томатным соусом.	105	11,18	9,52	14,09	186,76	0,05	0,75	10,37		22,05	116,57	16,23	1,87
304	Рис отварной..	180	4,41	6,5	34,78	215,26	0,04		32,63		7,15	74,74	26,03	0,67
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		515	18,07	16,92	73,16	517,2	0,2	10,18	43		62,26	260,33	61,17	3,98
Обед														
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком..	60	3,27	5,48	4,9	82,12	0,01	4,8	19,15		25,72	79,49	17,4	0,89
758	Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью укропа	12,5/250/1	4,9	4,67	19,91	141,27	0,13	13			32,79	106,88	36,35	1,29
259,18	Жаркое по-домашнему с мясом говядины.	230	11,34	14,37	22,78	265,81	0,13	4,03	0,08		26,86	169,1	44,19	2,6
349	Компот из сухофруктов.	200	0,06		22,86	91,68		0,4			54	15,4	8	1,26
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		843,5	26,26	26,56	113,83	799,52	0,39	22,23	19,53		161,87	457,27	128,44	7,87
Полдник														
000,01	Ватрушка с творогом	100	14,13	7,78	45,83	309,86	0,13	0,2	36,68		83,9	156,84	20,34	1,1
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Полдник		300	14,73	8,18	78,43	446,26	0,17	4,2	36,68		123,9	180,84	38,34	1,9
Итого за день			59,06	51,66	265,42	1762,98	0,76	36,61	99,21		348,03	898,44	227,95	13,75

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16)

Рацион: Основное 20-ти дневное меню Осень-зима День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

16 день

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
176	Каша пшённая вязкая с тыквой с маслом сливочным	200/10	8,65	11,97	39,76	301,37	0,19	6,9	60		154,02	211,66	59,93	1,61
382	Какао напиток с молоком	200	3,87	3,9	25,78	153,7	0,04	1,3	20		127,75	116,2	22,74	0,75
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
341	Апельсин (нарезка)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3
Итого за Завтрак		550	15,87	24,19	88,41	634,83	0,38	68,2	120		338,17	418,86	109,67	3,78
Обед														
209,03	Яйцо вареное с икрой кабачковой	20/40	3,3	5,86	3,22	78,82	61,21	2,8	418		41,51	54,7	10,34	0,84
82,07	Борщ с капустой, картофелем, цыпленком, сметаной и зеленью укропа	25/250/10/1	6,6	9,74	13,95	169,86	0,06	10,97	21,1		59,56	86,69	30,84	1,43
291,07	Плов с цыплятами.	250	19,81	15,38	53,21	430,5	0,11	5,16	47,68		29,51	219,86	91,25	1,89
376	Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	125,34	0,02	0,8			41,75	29,2	23,03	0,7
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		886	37,44	33,08	143,92	1023,16	61,52	19,73	487,08		194,83	476,85	177,96	6,69
Полдник														
1 028	Булочка "Сюрпризная"	100	7,05	13,22	64,27	404,26	0,12	1,08	24,4		57,55	100,72	37,34	1,71
385	Молоко кипячёное	200	5,68	6,27	9,21	115,99	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
Итого за Полдник		300	12,73	19,49	73,48	520,25	0,2	3,68	64,4		297,55	280,72	65,34	1,91
Итого за день			66,04	76,76	305,81	2178,24	62,1	91,61	671,48		830,55	176,43	352,97	12,38

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)

Рацион: Основное 20-ти дневное меню Осень-зима День: вторник

Сезон: Осень-Зима

17 день

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
417,06	Котлеты по-хлыновски со сметанно-томатным соусом .	105	11,15	11,03	8,14	176,43	0,04	3,75	21,01		20,79	110,22	14,93	1,82
203	Вермишель отварная с маслом сливочным	180	6,64	5,29	35,39	215,75	0,07		25,45		20,66	43,99	13,28	0,97
377	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,16	0,03	15,21	61,75		2,85			14,91	5,66	5,08	0,5
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		522	20,32	17,22	73,38	529,8	0,22	6,6	46,46		76,36	224,87	47,29	4,39
Обед														
67	Винегрет овощной.	60	0,76	6,1	4,07	74,22	0,02	5,09			17,75	25,44	11,33	0,49
96	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/10/1	2,39	6,62	20,55	151,34	0,1	8,47	10		40,22	79,47	29,52	1,03
243	Сарделька отварная	90	9,23	12,29		147,53	0,02				18,02	81,35	10,22	1,28
312	Картофельное пюре с маслом	150	3,14	4,89	19,32	113,85	0,14	5,18	25,94		43,23	83,54	28,12	1,02
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		851	22,26	31,96	102,64	767,24	0,4	20,17	36,24		152,64	357,25	105,15	5,75
Полдник														
027,01	Витушка с изюмом.	100	7,69	7,58	54,84	318,34	0,13		30		25,69	90,5	14,8	1,31
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Полдник		300	8,29	7,98	87,44	454,74	0,17	4	30		65,69	114,5	32,8	2,11
Итого за день			50,87	57,16	263,46	1751,78	0,79	30,77	112,7		294,69	696,62	185,24	12,25

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)

Рацион: Основное 20-ти дневное меню Осень-зима День: среда

Сезон: Осень-Зима

18 день

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
274,08	Зразы из говядины с луком и яйцом "Ленивые" с маслом сливочным	70/5	8,46	12,8	10,04	189,2	0,04	1,08	36,98		31,88	105,13	14,5	1,54
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,51	6,11	38,46	242,87	0,21		21,2		22,88	202,66	135,68	4,54
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		555	19,85	20,21	82,59	591,65	0,39	22,06	58,21		103,82	387,81	178,09	9,72
Обед														
20	Салат из свежих огурцов.	60	0,4	3,65	1,08	38,77	0,01	4			9,7	17,17	7,98	0,29
99	Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.	250/5/1	1,92	4,45	11,4	93,33	0,08	11,65	25		41,85	57,38	24,72	0,84
246,11	Гуляш из говядины отварной.	100	13,74	11,48	3,23	171,2	0,03	0,47	0,07		18,86	115,67	19,89	1,97
304	Рис отварной с маслом	150	3,68	5,38	31,69	189,9	0,03		27		7,46	63,24	21,98	0,61
349	Компот из сухофруктов.	200	0,06		22,86	91,68		0,4			54	15,4	8	1,26
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		856	26,49	27,11	3,64	803,52	0,27	16,52	52,37		154,37	355,26	105,07	6,8
Полдник														
225	Оладьи из творога с молоком сгущенным	100/20	13,55	13,35	26,06	278,59	0,07	0,39	61,31		149,51	187,28	21,43	0,74
401	Напиток кисломолочный Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,62	0,04	0,54	36		223,2	165,6	25,2	0,18
Итого за Полдник		300	18,77	17,85	33,62	370,21	0,11	0,93	97,31		372,71	352,88	46,63	0,92
Итого за день			65,11	65,06	229,85	1765,38	0,77	39,51	207,89		630,9	095,95	329,79	17,44

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 19)

Рацион: Основное 20-ти дневное меню Осень-зима День: четверг

Сезон: Осень-Зима

19 день

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
15	Сыр порционно.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90	8,25	0,11
230,01	Вареники ленивые отварные со сгущенным молоком	150/20	23,55	12,78	33,39	342,78	0,08	0,49	94,15		201,92	268,04	30,94	0,77
1 472	Напиток шоколадный Nesquik	200	1,89	1,95	16,86	92,55	0,14	6,52	10,3		68,76	46,35	8,71	1,26
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
341	Апельсин (нарезка)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3
Итого за Завтрак		525	32,74	27,04	73,12	666,8	0,39	67,12	175,95		327,23	495,39	74,9	3,56
Обед														
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	15			8,4	15,6	12	0,54
157,02	Солянка домашняя со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	5,24	7,77	8,77	125,97	0,09	6,13	21,06		38,39	90,83	23,58	1,31
235,11	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	105	11,36	11,64	3,92	165,88	0,06	1,02	43,16		26,32	126,25	27,32	0,67
143	Рагу из овощей с соусом	150	2,82	7,36	14,85	136,92	0,07	10,05	11,3		52,24	66,58	28,86	0,95
766,01	Напиток из вишни	200	0,16	0,04	22,08	89,32	0,01	3			17,45	6	7,3	0,16
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		861	26,93	28,97	95,28	749,57	0,39	35,2	75,82		165,3	391,66	121,56	5,46
Полдник														
420	Сосиска запеченная в тесте	50/50	9,02	13,71	23,25	252,47	0,11		7,5		24,04	92,86	14,57	1,18
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	15	60,67		0,05			12,11	4,12	4,24	0,46
Итого за Полдник		300	9,12	13,74	38,25	313,14	0,11	0,05	7,5		36,15	96,98	18,81	1,64
Итого за день			68,79	69,75	206,65	1729,51	0,89	102,37	259,27		528,68	984,03	215,27	10,66

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20)

Рацион: Основное 20-ти дневное меню Осень-зима День: пятница

Сезон: Осень-Зима

20 день

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
279,05	Тефтели, тушенные со сметанным соусом с томатом	120	10,82	13,28	11,91	210,44	0,04	0,47	7,52		21,04	120,01	18,14	1,78
302	Каша перловая рассыпчатая.	150	5,35	4,45	38,23	214,37	0,05		21		32,97	186,9	24,17	1,08
377	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,16	0,03	15,21	61,75		2,85			14,91	5,66	5,08	0,5
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		517	18,78	25,88	80,12	628,52	0,2	3,32	68,52		91,32	380,57	61,39	4,48
Обед														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	60	0,56	3,68	2,09	43,72	0,02	9,4			14,26	18,94	9,97	0,46
110,01	Суп картофельный с пельменями мясными и зеленью	250/50/1	7,22	4,74	25,36	172,98	0,14	10,57	5,43		45,11	106,73	36,44	1,5
829,03	Бигус с сосисками.	225	9,2	16,48	14,27	242,2	0,08	25,4	0,07		106,69	132,06	38,36	2,13
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72	0,01	0,2			21,6	3,4	5,4	0,66
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		876	24,35	27,22	114,72	801,26	0,37	45,57	5,8		210,16	347,53	112,67	6,58
Полдник														
1 018	Рожок с повидлом	100	6,75	8,17	58,29	333,69	0,11	0,1	20,8		20,1	70,93	12,07	1,2
389,01	Сок в ассортименте	250	0,75	0,5	40,75	170,5	0,05	5			50	30	22,5	1
Итого за Полдник		350	7,5	8,67	99,04	504,19	0,16	5,1	20,8		70,1	100,93	34,57	2,2
Итого за день			50,63	61,77	293,88	1933,97	0,73	53,99	95,12		371,58	829,03	208,63	13,26

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приёмам пищи в зависимости от времени пребывания в организации (в школе) для детей с 7 до 11 лет

Дни смены/приём пищи	Распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня							
	Завтрак		Обед		Полдник		Итого за день	
	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %
1 день	705,78	24,9	782,24	27,6	494,3	17,5	1982,32	70
2 день	433,78	18,7	825,84	35,5	367,91	15,8	1627,53	70
3 день	557,59	22,2	682,13	27,2	520,25	20,6	1759,97	70
4 день	637,46	25,6	768,99	31	333,64	13,4	1740,09	70
5 день	425,93	16,6	858,1	33,4	515,05	20	1799,08	70
6 день	506,36	17,8	891,18	31,3	597,88	20,9	1995,42	70
7 день	551,39	21,1	819,86	31,4	459,18	17,5	1830,43	70
8 день	570,2	21,4	796,53	30	494,3	18,6	1861,03	70
9 день	510,02	22,6	634,48	28,2	434,33	19,2	1578,83	70
10 день	897,96	27,6	847,46	26	532,04	16,4	2277,46	70
Итого за 10 дней		218,5		301,6		179,9		
Среднее значение		21,85		30,16		17,99		70
11 день	621,68	23,9	836	32,2	361,22	13,9	1818,9	70
12 день	750,53	26,9	734,34	26,3	470,09	16,8	1954,96	70
13 день	667,03	24	775,71	28	506,94	18	1949,68	70
14 день	578,12	21,1	874,41	32,1	459,7	16,8	1912,23	70
15 день	517,2	20,5	799,52	31,8	446,26	17,7	1762,98	70
16 день	634,83	20,4	1023,16	32,9	520,25	16,7	2178,24	70
17 день	529,8	21,2	767,24	30,6	454,74	18,2	1751,78	70
18 день	591,65	23,5	803,52	31,9	370,21	14,6	1765,38	70
19 день	666,8	27	749,57	30,4	313,14	12,6	1729,51	70
20 день	628,52	22,7	801,26	29	504,19	18,3	1933,97	70
Общее значение за 20 дней		449,7		606,8		343,5		
Среднее значение		22,485		30,34		17,175		70
Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20		20-25		30-35		10-15		

Среднесуточная потребность в пищевых веществах и энергии детей с 7 до 11 лет

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
1 неделя 1 день	56,72	65,72	290,98	1982,32
1 неделя 2 день	64,25	44,65	242,17	1627,53
1 неделя 3 день	53,74	54,99	262,53	1759,97
1 неделя 4 день	65,34	53,05	250,32	1740,09
1 неделя 5 день	48,9	44,72	305,25	1799,08
2 неделя 6 день	54,44	75,46	274,63	1995,42
2 неделя 7 день	56,77	55,07	276,93	1830,43
2 неделя 8 день	60,63	62,91	268,08	1861,03
2 неделя 9 день	55,12	42,15	244,74	1578,83
2 неделя 10 день	67,83	78,52	324,87	2277,46
3 неделя 11 день	48,44	59,58	272,23	1818,9
3 неделя 12 день	56,11	63,48	289,8	1954,96
3 неделя 13 день	58,74	74,32	266,46	1949,68
3 неделя 14 день	66,53	58,59	279,7	1912,23
3 неделя 15 день	59,06	51,66	265,42	1762,98
4 неделя 16 день	66,04	76,76	305,81	2178,24
4 неделя 17 день	50,87	57,16	263,46	1751,78
4 неделя 18 день	65,11	65,06	229,85	1765,38
4 неделя 19 день	68,79	69,75	206,65	1729,51
4 неделя 20 день	50,63	61,77	293,88	1933,97
Итого за 20 дней	1174,06	1215,37	5413,76	37209,79
Среднее значение	58,7	60,8	270,7	1860,5
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	77	79	335	2350
Отклонения от нормы				