

Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»  
Ю.В. Приходько



Согласовано директор  
МБОУ СОШ № 5



О.А. Демидова О.А.

# Примерное 2-х недельное меню для детей с 7 до 11 лет

Период с 01 ноября 2022  
по 31 января 2023г

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: 7-11

День: понедельник

Сезон: 01.11-31.01 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 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
<b>Завтрак</b>														
502.5	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/40	10.05	9.58	9.1	162.56	0.09	3.09	81.19	1.17	35	98.19	15.8	1.05
211.05	Макаронные изделия отварные	150	5.82	4.31	37.08	210.5	0.09	0	22.5	0.84	15.59	47.18	8.66	0.88
283	Чай с сахаром	200	0	0	9.98	39.9	0	0	0	0	0.3			0.03
420.06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0.5	27.5	130	0.17	0	0	0.75	10	32.5	7	1.25
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>505</b>	<b>19.87</b>	<b>14.39</b>	<b>83.66</b>	<b>542.96</b>	<b>0.35</b>	<b>3.09</b>	<b>103.69</b>	<b>2.76</b>	<b>60.89</b>	<b>177.87</b>	<b>31.46</b>	<b>3.21</b>
<b>Обед</b>														
6.06	Салат витаминный	60	1.00	6.00	6.00	84.00	0.02	12.78			17.74	17.46	10.85	0.53
65.46	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	200/5	1.64	4.21	8.44	78.75	0.06	16.02	166.79	1.53	26.58	40.51	16.55	0.59
131.66	Плов из мяса говядины	150/30	13.00	16.00	39.00	350.00	0.08	1.35			60.30	45.00	7.00	0.08
47	Витаминизированный напиток (Витошка)	200	0.08		1.76	7.00		2.70			0.10			0.03
420.02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	3.30	0.54	19.32	95.10	0.04			0.60	7.25	32.50	10.50	0.90
421.11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2.28	0.27	14.52	69.60	0.16			0.68	5.75	21.75	8.25	0.50
<b>Итого за Обед</b>		<b>705</b>	<b>21.30</b>	<b>27.02</b>	<b>89.04</b>	<b>684.45</b>	<b>0.36</b>	<b>32.85</b>	<b>166.79</b>	<b>2.81</b>	<b>117.72</b>	<b>157.22</b>	<b>53.15</b>	<b>2.63</b>
<b>Итого за день</b>			<b>41.17</b>	<b>41.41</b>	<b>172.70</b>	<b>1227.41</b>	<b>0.71</b>	<b>35.94</b>	<b>270.48</b>	<b>5.57</b>	<b>178.61</b>	<b>335.09</b>	<b>84.61</b>	<b>5.84</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: 7-11

День: вторник  
Неделя: 1

Сезон: 01.11-31.01 (Все)  
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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
<b>Завтрак</b>														
100	Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с маслом	150/5	5.86	5.86	27.65	186.84	0.12	0.98	31.84	0.18	103.67	152.37	28.65	1.52
285	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0.07	0.01	11.06	45.87	0	3.04	0.15	0.01	3.36	1.67	0.91	0.08
	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	40	3.08	1.20	20.04	103.60	0.44		0.01		7.60	26.00	5.20	0.48
27.01	Сыр порционный	10	2.63	2.66		35		0.07	23.8	0.04	100	60	5.5	0.07
38.59	Яблоко	100	0.4	0.4	10.00	47.00	0.03	10.0	0.00	0.25	16	11.00	9.00	2.20
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>505</b>	<b>12.04</b>	<b>10.13</b>	<b>68.75</b>	<b>418.31</b>	<b>0.59</b>	<b>14.09</b>	<b>55.80</b>	<b>0.48</b>	<b>230.63</b>	<b>251.04</b>	<b>49.26</b>	<b>4.35</b>
<b>Обед</b>														
56.64	Борщ с калустой и картофелем со сметаной	200/5	1.55	4.08	8.02	75.64	0.04	15.9	174.15	1.56	33.58	41.79	19.27	0.9
445.35	Котлеты мясные с томатным соусом	9.87	11.79	8.87	182.53	0.08	1.69	48.17	2.2	29.01	108.12	16.03	1.62	1.62
302	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4.77	4.86	21.48	148.55	0.16		23.25	0.35	11.64	113.25	75.18	2.55
69.06	Компот из свежих плодов (яблоко)	200			16	67	0.01	20.2			6.76	4.4	3.6	0.92
420.02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2.75	0.45	16.1	79.3	0.04				7.25	32.5	10.5	0.9
421.11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	1.9	0.23	12.1	58	0.04				5.75	21.75	8.25	0.5
<b>Итого за Обед</b>		<b>707</b>	<b>22.76</b>	<b>18.49</b>	<b>256.23</b>	<b>428.57</b>	<b>1.98</b>	<b>84.27</b>	<b>199.60</b>	<b>30.92</b>	<b>173.10</b>	<b>229.72</b>	<b>118.42</b>	<b>7.39</b>
<b>Итого за день</b>			<b>34.80</b>	<b>28.62</b>	<b>324.98</b>	<b>846.88</b>	<b>2.57</b>	<b>98.36</b>	<b>255.40</b>	<b>31.40</b>	<b>403.73</b>	<b>480.76</b>	<b>167.68</b>	<b>11.74</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: 7-11

День: среда  
Неделя: 1

Сезон: 01.11-31.01 (Все)  
Возраст: 7-11 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
<b>Завтрак</b>														
531	Овощи натуральные соленые(огурец)	10	0.16	0.02	0.34	2.6		1	1	0.02	4.6	4.8	2.8	0.12
29.02	Рыба, тушеная в томатном соусе	45/45	9.32	4.33	2.64	87.53	0.08	3.61	412.33		33.36	150.31	40.92	0.74
448	Рис отварной	150	4	6	40	226	0.03		0		33	82.3	29	0.77
433	Чай с сахаром*	200	0.20	0.05	15.01	57.00		0.10			5.25	8.24	4.40	0.86
420.06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0.5	27.5	130	0.17	0	0	0.75	10	32.5	7	1.25
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>507</b>	<b>17.68</b>	<b>10.90</b>	<b>85.49</b>	<b>503.13</b>	<b>0.28</b>	<b>4.71</b>	<b>413.36</b>	<b>0.77</b>	<b>85.94</b>	<b>278.11</b>	<b>83.79</b>	<b>3.74</b>
<b>Обед ШК 7-11</b>														
42.14	Салат "Школьный"	60	0.86	4.86	3.99	63.35	0.02	5.07	4.33	2.18	18.16	23.64	11.29	0.64
66.09	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне (вермишель)	250	11.8	11.30	16.62	219.4	0.09	13.2	161.8	15.10	15.1	50.84	19.41	0.81
118.44	Рагу овощное с мясом птицы	130/30	17.69	19.32	45.30	343.97	0.16	23.76	570.43	2.97	42.15	188.72	42.43	1.99
305.11	Витаминизированный кисель "В"	200	0	0	23.5	95	0.3	20.1						
420.02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2.75	0.45	16.1	79.3	0.04				7.25	32.5	10.5	0.9
421.11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	1.9	0.23	12.1	58	0.04				5.75	21.75	8.25	0.5
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>35.00</b>	<b>36.16</b>	<b>117.61</b>	<b>859.02</b>	<b>0.65</b>	<b>62.13</b>	<b>736.56</b>	<b>20.25</b>	<b>88.41</b>	<b>317.45</b>	<b>91.88</b>	<b>4.84</b>
<b>Итого за день</b>			<b>52.68</b>	<b>47.06</b>	<b>203.10</b>	<b>1362.15</b>	<b>0.93</b>	<b>66.84</b>	<b>1149.92</b>	<b>21.02</b>	<b>174.35</b>	<b>595.56</b>	<b>175.67</b>	<b>8.58</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 7-11

День: четверг  
Неделя: 2

Сезон: 01.11-31.01 (Все)  
Возраст: 7-11 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
<b>Завтрак</b>														
53.05	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	30.00	8.00	33.00	330.00	0.08	0.82	27.55		216.67	295.62	39.05	0.72
433	Чай с сахаром*	200	0.20	0.05	15.01	57.00		0.10			5.25	8.24	4.40	0.86
339.00	Яблоко	130	0.52	0.52	14	61	0.04	14			20.8	14.3	11.7	2.2
19.00	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	50	3.85	1.50	25.05	129.50	0.55		0.01		9.50	32.50	6.50	0.60
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>507</b>	<b>34.57</b>	<b>10.07</b>	<b>87.46</b>	<b>577.60</b>	<b>0.67</b>	<b>14.92</b>	<b>27.56</b>		<b>252.22</b>	<b>350.66</b>	<b>61.65</b>	<b>4.38</b>
<b>Обед</b>														
118.00	Суп картофельный с горохом	200	5.47	4.75	15.79	146.20	0.2	15.25	0.01	1.59	43.86	109.42	40.3	2.00
96.19	Гуляш	45/45	13.78	15.03	3.18	203.03	0.06	2.21	8.7	1.96	16.88	143.25	19.18	2.14
138.05	Картофельное пюре	150	3.3	5.11	22.1	148.04	0.16	25.97	32.91	0.18	53.58	97.33	33.49	1.28
38	Компот из рябины черноплодной и яблок	200			16.00	69.00	0.01	5.00			9.08	12.43	4.59	0.74
420.02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	3.30	0.54	19.32	95.10	0.04			0.60	7.25	32.50	10.50	0.90
421.11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2.28	0.27	14.52	69.60	0.16			0.68	5.75	21.75	8.25	0.50
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>28.13</b>	<b>25.70</b>	<b>90.91</b>	<b>730.97</b>	<b>0.63</b>	<b>48.43</b>	<b>41.62</b>	<b>5.01</b>	<b>136.40</b>	<b>416.68</b>	<b>116.26</b>	<b>7.56</b>
<b>Итого за день</b>			<b>62.70</b>	<b>35.77</b>	<b>178.37</b>	<b>1308.57</b>	<b>1.30</b>	<b>63.35</b>	<b>69.18</b>	<b>5.01</b>	<b>388.62</b>	<b>767.34</b>	<b>177.91</b>	<b>11.94</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 7-11

День: пятница  
Неделя: 1

Сезон: 01.11-31.01 (Все)  
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	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
<b>Завтрак</b>														
181	Каша манная молочная жидкая с маслом	200/10	5.96	11.80	31.02	254.00	0.08	1.32	0.06		133.36	119.02	19.90	0.42
285	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0.07	0.01	11.06	45.87	0	3.04	0.15	0.01	3.36	1.67	0.91	0.08
	Батон нарезной 1 сорта для	40	3.08	1.20	20.04	103.60	0.44		0.01		7.60	26.00	5.20	0.48
27.01	Сыр порционный	10	2.63	2.66		35		0.07	23.8	0.04	100	60	5.5	0.07
337.00	Яйцо вареное вкрутую	40	6.86	6.21	0.38	84.78	0.03		105.04	0.32	22.20	77.50	4.80	1.01
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>18.60</b>	<b>21.88</b>	<b>62.50</b>	<b>523.25</b>	<b>0.55</b>	<b>4.43</b>	<b>129.06</b>	<b>0.37</b>	<b>266.52</b>	<b>284.19</b>	<b>36.31</b>	<b>2.06</b>
<b>Обед</b>														
54.45	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1.96	4.26	13.72	101.67	0.09	13.42	167.75	1.58	21.02	60.43	21.31	0.81
288.11	Птица отварная	75/5	15.28	5.90	0.56	117.00	0.05	0.15	0.05	0.71	15.63	137.67	15.46	1.18
211.05	Макаронные изделия отварные	150	5.82	4.31	37.08	210.5	0.09	0	22.5	0.84	15.59	47.18	8.66	0.88
0.00	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.00	92.00	0.07	1.00			16.00			0.10
420.02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	3.85	0.63	22.54	110.95	0.05			0.60	10.15	45.50	12.25	1.26
421.11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2.28	0.27	14.52	69.60	0.16			0.68	5.75	21.75	8.25	0.50
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>30.19</b>	<b>15.57</b>	<b>108.42</b>	<b>701.72</b>	<b>0.51</b>	<b>14.57</b>	<b>190.30</b>	<b>4.41</b>	<b>84.14</b>	<b>312.53</b>	<b>65.93</b>	<b>4.73</b>
<b>Итого за день</b>			<b>48.79</b>	<b>37.45</b>	<b>170.92</b>	<b>1224.97</b>	<b>1.06</b>	<b>19.00</b>	<b>319.36</b>	<b>4.78</b>	<b>350.66</b>	<b>596.72</b>	<b>102.24</b>	<b>6.79</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: 7-11

День: понедельник  
Неделя: 2

Сезон: 01.11-31.01 (Все)  
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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
<b>Завтрак</b>														
211.22	Макаронные изделия, с тертым сыром	150/10/5	10.18	11.73	29.52	268.58	0.10	0.14	59.54	2.05	206.56	127.51	17.66	0.83
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9					0.3			0.03
420.06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	3.30	0.54	19.32	95.10	0.04			0.60	7.25	32.50	10.50	0.90
401.08	Масло сливочное	8	0.06	5.8	0.1	52.88			36	0.08	1.92	2.4		0.02
38.59	Яблоко	100	0.4	0.4	10.00	47.00	0.03	10.0	0.00	0.25	16	11.00	9.00	2.20
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>503</b>	<b>13.94</b>	<b>18.47</b>	<b>68.92</b>	<b>503.46</b>	<b>0.17</b>	<b>10.14</b>	<b>95.54</b>	<b>2.98</b>	<b>232.03</b>	<b>173.41</b>	<b>37.16</b>	<b>3.98</b>
<b>Обед</b>														
16.33	Суп из овощей со сметаной	200/5	2	5	10	98	0.07	17.02	7.5		21.82	44	17.58	0.63
445	Котлеты мясные с томатным соусом	60/40	9.97	11.90	8.87	182.53	0.08	2.19	63.17	2.27	29.87	109.59	16.87	1.65
448	Рис отварной	150	4	6	40	226	0.03		0		33	82.3	29	0.77
47	Витаминизированный напиток (Витошка)	200	0.08		1.76	7.00		2.70			0.10			0.03
420.02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2.75	0.45	16.1	79.3	0.04				7.25	32.5	10.5	0.9
421.11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	1.9	0.23	12.1	58	0.04				5.75	21.75	8.25	0.5
<b>Итого за Обед</b>		<b>705</b>	<b>20.70</b>	<b>23.58</b>	<b>88.83</b>	<b>650.83</b>	<b>0.26</b>	<b>21.91</b>	<b>70.70</b>	<b>2.27</b>	<b>97.52</b>	<b>290.10</b>	<b>81.87</b>	<b>4.48</b>
<b>Итого за день</b>			<b>34.64</b>	<b>42.05</b>	<b>157.75</b>	<b>1154.29</b>	<b>0.43</b>	<b>32.05</b>	<b>166.24</b>	<b>5.25</b>	<b>329.55</b>	<b>463.51</b>	<b>119.03</b>	<b>8.46</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: 7-11

День: вторник

Сезон: 01.11-31.01 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	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
<b>Завтрак</b>														
506.19	Тефтели из говядины с рисом с томатным соусом	60/40	8.54	10.84	10.22	172.84	0.05	3.8	60	2.37	16.19	98.96	17.57	1.44
445.00	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.70	6.60	43.00	72.00	0.29		0.03	0.30	17.24	207.47	138.75	4.67
285	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0.06	0.01	10.19	42.28		2.8	0.14	0.01	3.1	1.54	0.84	0.07
420.06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0.5	27.5	130	0.17	0	0	0.75	10	32.5	7	1.25
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>507</b>	<b>21.30</b>	<b>17.95</b>	<b>90.91</b>	<b>417.12</b>	<b>0.51</b>	<b>6.60</b>	<b>60.17</b>	<b>3.43</b>	<b>46.53</b>	<b>340.47</b>	<b>164.16</b>	<b>7.43</b>
<b>Обед</b>														
25.23	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0.84	5.05	4.94	68.51	0.01	5.61	1.12	2.26	22.97	24.22	12.47	0.8
450.02	Суп картофельный с клецками	200	1.46	2.68	9.49	68.11	0.06	9.2	164.84	1.15	13.17	37.12	14.13	0.57
118.08	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом	130/30	10	14	16	232	0.13	31.11	3		40.92	148.87	42.57	2.22
38	Компот из рябины черноплодной и	200			16	69	0.01	5			9.08	12.43	4.59	0.74
420.02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3.20	0.40	22.00	104.00	0.14			0.60	8.00	26.00	5.60	1.00
421.11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3.20	0.40	18.40	88.00	0.16			0.68	11.60	52.00	16.80	1.20
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>18.70</b>	<b>22.53</b>	<b>86.83</b>	<b>629.62</b>	<b>0.51</b>	<b>50.92</b>	<b>168.96</b>	<b>4.69</b>	<b>105.74</b>	<b>300.64</b>	<b>96.16</b>	<b>6.53</b>
<b>Итого за день</b>			<b>40.00</b>	<b>40.48</b>	<b>177.74</b>	<b>1046.74</b>	<b>1.02</b>	<b>57.52</b>	<b>229.13</b>	<b>8.12</b>	<b>152.27</b>	<b>641.11</b>	<b>260.32</b>	<b>13.96</b>



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 7-11

День: среда

Сезон: 01.11-31.01 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 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
<b>Завтрак</b>														
531	Огурцы консервированные	20	0.16	0.02	0.34	2.6		1	1	0.02	4.6	4.8	2.8	0.12
131.02	Плов из мяса птицы	170/50	18.64	25.85	46.06	490.77	0.13	4.96	303.82	6.38	29.71	224.55	52.25	1.88
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9					0.3			0.03
420.06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0.5	27.5	130	0.17			0.75	10	32.5	7	1.25
401	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	86.1			45	0.1	2.4	3		0.02
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>22.88</b>	<b>33.62</b>	<b>84.01</b>	<b>729.37</b>	<b>0.30</b>	<b>5.96</b>	<b>349.82</b>	<b>7.25</b>	<b>47.01</b>	<b>264.85</b>	<b>62.05</b>	<b>3.30</b>
<b>Обед</b>														
37.0	Рассольник домашний со сметаной	200/5	1.85	4.49	10.93	93.00	0.07	8.28	21.05		24.66	49.08	19.58	0.73
19	Рыба, тушеная в томате с овощами	45/45	9.00	5.40	4.50	100.00	0.08	3.42	5.58		29.70	149.50	39.65	0.70
136.00	Картофель отварной с маслом	150/5	4.44	1.11	34.44	161.00	0.26	41.87			20.93	121.41	48.14	1.89
305.11	Витаминизированный кисель "В"	200			23.5	95	0.3	20.1						
420.02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2.75	0.45	16.1	79.3	0.04				7.25	32.5	10.5	0.9
421.11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	1.9	0.23	12.1	58	0.04				5.75	21.75	8.25	0.5
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>19.94</b>	<b>11.68</b>	<b>101.57</b>	<b>586.30</b>	<b>0.79</b>	<b>73.67</b>	<b>26.63</b>	<b>0.00</b>	<b>88.29</b>	<b>374.24</b>	<b>126.12</b>	<b>4.72</b>
<b>Итого за день</b>			<b>42.82</b>	<b>45.30</b>	<b>185.58</b>	<b>1315.67</b>	<b>1.09</b>	<b>79.63</b>	<b>376.45</b>	<b>7.25</b>	<b>135.30</b>	<b>639.09</b>	<b>188.17</b>	<b>8.02</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 7-11

День: четверг

Сезон: 01.11-31.01 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	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
<b>Завтрак</b>														
502.5	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/40	10.05	9.6	9.10	162.56	0.09	3.09	81.19	1.17	35.00	98.19	15.80	1.05
138.22	Картофельное пюре	150	3.00	6.00	22.00	153.00	0.17	26.11	28.8	0.17	43.14	98.22	33.03	1.20
285	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0.06	0.01	10.19	42.28		2.8	0.14	0.01	3.1	1.54	0.84	0.07
420.06	Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	0.5	27.5	130	0.17			0.75	10	32.5	7	1.25
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>507</b>	<b>17.11</b>	<b>16.09</b>	<b>68.79</b>	<b>487.84</b>	<b>0.43</b>	<b>32.00</b>	<b>110.13</b>	<b>2.10</b>	<b>91.24</b>	<b>230.45</b>	<b>56.67</b>	<b>3.57</b>
<b>Обед</b>														
1.00	Салат из моркови	60	1.20	7.20	6.00	96.00	0.04	3.16			17.17	34.99	24.07	0.45
63.00	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	9.60	5.10	38.50	242.00	0.26	5.59			38.99		48.25	2.79
327	Говядина тушеная с овощами в соусе	30/120	11	13	13	216	0.12	12.75			15.88	138.26	29.95	2
69.06	Компот из свежих плодов (яблоко)	200			16	67	0.01	20.2			6.76	4.4	3.6	0.92
421.11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2.28	0.27	14.52	69.60	0.16			0.68	5.75	21.75	8.25	0.50
<b>Итого за Обед</b>		<b>710</b>	<b>24.08</b>	<b>25.57</b>	<b>88.02</b>	<b>690.60</b>	<b>0.59</b>	<b>41.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.68</b>	<b>84.55</b>	<b>199.40</b>	<b>114.12</b>	<b>6.66</b>
<b>Итого за день</b>			<b>41.19</b>	<b>41.66</b>	<b>156.81</b>	<b>1178.44</b>	<b>1.02</b>	<b>73.70</b>	<b>110.13</b>	<b>2.78</b>	<b>175.79</b>	<b>429.85</b>	<b>170.79</b>	<b>10.23</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: 7-11

День: пятница  
Неделя: 2


Сезон: 01.11-31.01 (Все)  
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	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
<b>Завтрак</b>														
493.02	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4.86	6.72	26.35	185.91	0.1	1.01	39.98	0.14	102.15	124.11	29.46	0.65
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9					0.3			0.03
	Батон нарезной 1 сорта для	40	3.08	1.20	20.04	103.60	0.44		0.01		7.60	26.00	5.20	0.48
401.08	Масло сливочное	8	0.06	5.8	0.1	52.88			36	0.08	1.92	2.4		0.02
476.01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3.2	3.2	4.5	62	0.03	0.6			119		14	0.1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>503</b>	<b>11.20</b>	<b>16.92</b>	<b>60.97</b>	<b>444.29</b>	<b>0.57</b>	<b>1.61</b>	<b>75.99</b>	<b>0.22</b>	<b>230.97</b>	<b>152.51</b>	<b>48.66</b>	<b>1.28</b>
<b>Обед</b>														
35	Свекольник со сметаной	200/5	1.86	4.16	13.06	97.51	0.06	13.76	170.41	1.57	36.29	55.30	24.66	1.22
6.1	Бефстроганов из отварного мяса	45/45	14.34	13.41	3.4	191.73	0.06	0.5	192.09	0.41	26.54	151.82	21.44	2.15
594.03	Каша перловая вязкая с маслом	150/5	3.14	3.99	22.34	137.95	0.04		22.5	0.42	16.8	109.06	13.5	0.63
0.00	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.00	92.00	0.07	1.00			16.00			0.10
420.02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2.75	0.45	16.1	79.3	0.04				7.25	32.5	10.5	0.9
421.11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	1.9	0.23	12.1	58	0.04				5.75	21.75	8.25	0.5
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>139.54</b>	<b>146.88</b>	<b>541.79</b>	<b>4015.71</b>	<b>11.60</b>	<b>181.42</b>	<b>657.11</b>	<b>17.98</b>	<b>910.29</b>	<b>1482.11</b>	<b>564.63</b>	<b>46.16</b>
<b>Итого за день</b>			<b>150.74</b>	<b>163.80</b>	<b>602.76</b>	<b>4460.00</b>	<b>12.17</b>	<b>183.03</b>	<b>733.10</b>	<b>18.20</b>	<b>1141.26</b>	<b>1634.62</b>	<b>613.29</b>	<b>47.44</b>

Итого за период	533.64	526.43	2321.36	15043.72	22.25	708.95	3651.90	109.38	3374.67	6463.93	2043.06	132.70
Итого за период	53.36	52.64	232.14	1504.37	2.22	70.90	365.19	10.94	337.47	646.39	204.31	13.27

\*витаминизация третьих блюд проводится специальными витаминно-минеральными премиксами.  
Витаминизация третьих блюд осуществляется в соответствии с указаниями по применению премиксов.

Согласовано зам. директора \_\_\_\_\_  Марушко Е.Б.

Разработано технолог ООО МШКОП \_\_\_\_\_  Лебедькова Е.М.

