

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: 7-11лет школа

День: понедельник

Сезон: осень

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ 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
<b>Горячее питание.Завтрак</b>														
338,01	Фрукты 1	185	1	1	22	105	62	22			36	24	20	5
14	Масло сливочное порционное	10		7		66	10		40		2	3		
215	Омлет паровой.	50	5	2	1	92	40		160		55	97	20	
182	Каша жидкая молочная овсяная.	150	5	3	28	152	113		8		77	125	37	
382	Какао с молоком	200	2	1	26	125	30	1	20		133	111		
0,07	Батон	40	3		20	90	40				10	33	14	
<b>Итого за Горячее питание.Завтрак</b>			16	14	97	630	295	23	228		313	393	91	5
<b>Завтрак 2</b>														
389	Сок фруктовый	200	1		20	92	20	4			14	14	8	2
<b>Итого за Завтрак 2</b>			1		20	92	20	4			14	14	8	2
<b>Горячее питание. Обед</b>														
	Чеснок(порционно)	2												
45,01	Салат из белокочанной капусты.	80	1	3	5	48	20	14		4	20	23	12	
96,02	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	270	2	6	20	140	111	17		3	22	75	29	1
265,03	Плов из свинины.	200	26	27	42	517	120	2		4	23	322	45	4
349	Компот из сухофруктов	200			32	133	20	1			6	46	17	
31	Хлеб пшеничный(60)	60	5	1	30	136	60				16	50	21	1
	Хлеб ржаной.	80	5	1	37	172	133				24	98	37	1
<b>Итого за Горячее питание. Обед</b>			39	38	166	1146	464	34		11	111	614	161	7
<b>Полдник</b>														
411	Пряники	50	2	2	27	131	29				4	18		
385	Молоко кипяченое	200	6	5	10	107	80	3	40		242	180	28	
<b>Итого за Полдник</b>			8	7	37	238	109	3	40		246	198	28	
<b>Горячее питание. Ужин</b>														
15	Сыр порционный.	10	2	3		35	10		20		100	60		
1	Бутерброд с маслом	30/10	2	7	15	136	30		40		8	23		
70	Овощи натуральные соленые	50			2	10	13	1			5	18	8	
227,02	Рыба припущенная(горбуша).	100	17	5	1	103	80		48		15	196	46	1
312	Пюре картофельное1	150	3	2	19	106	136	4	49	146	37	75	26	1
377	Чай с сахаром и лимоном	200			9	37		3			14	21		
0,02	Хлеб пшеничный(20)	20	2		10	45	20				5	17	7	
<b>Итого за Горячее питание. Ужин</b>			26	17	56	472	289	8	157	146	184	410	87	2
<b>Ужин2</b>														
386	Кефир.	150	4	4	5	74	42	1	25		150	119	18	
<b>Итого за Ужин2</b>			4	4	5	74	42	1	25		150	119	18	
<b>Итого за день</b>			94	80	381	2652	1219	73	450	157	1018	1748	393	16

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 7-11лет школа

День: вторник

Сезон: осень

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ 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
<b>Горячее питание.Завтрак</b>														
15	Сыр порционный.	10	2	3		35	10		20		100	60		
14	Масло сливочное порционное	10		7		66	10		40		2	3		
223,03	Запеканка из творога с повидлом.	150/20	23	20	25	411	59		63		221	164	35	1
379	Кофейный напиток с молоком	200	2	3	16	101	30	1			159	132	10	
0,07	Батон	40	3		20	90	40				10	33	14	
<b>Итого за Горячее питание.Завтрак</b>			30	33	61	703	149	1	123		492	392	59	1
<b>Завтрак 2</b>														
389	Сок фруктовый	200	1		20	92	20	4			14	14	8	2
<b>Итого за Завтрак 2</b>			1		20	92	20	4			14	14	8	2
<b>Горячее питание. Обед</b>														
	Чеснок(порционно)	2												
24	Салат из свежих помидор с огурцами	100	1	5	4	67	50	17			18	34	16	1
112,03	Суп с макаронными изделиями, картофелем, курой	265	5	7	20	165		13			21	105	27	1
299,01	Суфле из бройлеров- цыплят.	80	16	18	5	247					40	202	31	2
143,01	Рагу из овощей.	150	2	8	14	231	102	20	75	3	60	73	26	1
348	Компот из кураги	200			6	127	4				7	5	4	
0,03	Хлеб пшеничный(70)	70	5	1	35	158	70				18	58	25	1
	Хлеб ржаной.	80	5	1	37	172	133				24	98	37	1
<b>Итого за Горячее питание. Обед</b>			34	40	121	1167	359	50	75	3	188	575	166	7
<b>Полдник</b>														
338,01	Фрукты 1	185	1	1	22	105	62	22			36	24	20	5
410	Ватрушка с картошкой	75	5	3	40	201	143	7		1	16	71	27	1
378	Чай с молоком	200	1	1	15	75	37	1	9		118	86		
<b>Итого за Полдник</b>			7	5	77	381	242	30	9	1	170	181	47	6
<b>Горячее питание. Ужин</b>														
14	Масло сливочное порционное	10		7		66	10		40		2	3		
75	Икра свекольная	80	2	4	10	93	24	10			28	40	28	1
268,07	Биточки..	80	13	13	11	218	53		36		35	151	45	2
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	9	4	40	231	210				14	210	71	3
376	Чай с сахаром	200			9	40					14	22	12	
0,01	Хлеб пшеничный(40)	40	3		20	90	60				10	33	14	
<b>Итого за Горячее питание. Ужин</b>			27	28	90	738	357	10	76		103	459	170	6
<b>Ужин2</b>														
386,01	Йогурт питьевой.	150	5	4	5	77	90	1	30		186	143	23	
<b>Итого за Ужин2</b>			5	4	5	77	90	1	30		186	143	23	
<b>Итого за день</b>			104	110	374	3158	1217	96	313	4	1153	1764	473	22

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 7-11лет школа

День: среда

Сезон: осень

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ 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
<b>Горячее питание.Завтрак</b>														
338,01	Фрукты 1	185	1	1	22	105	62	22			36	24	20	5
14	Масло сливочное порционное	10		7		66	10		40		2	3		
182,04	Каша жидкая молочная пшенная.	150	6	3	28	165	150	1			103	139	36	1
210	Омлет натуральный.	53	5	3	1	66	60		123		40	87	6	
382	Какао с молоком	200	2	1	26	125	30	1	20		133	111		
0,07	Батон	40	3		20	90	40				10	33	14	
<b>Итого за Горячее питание.Завтрак</b>			17	15	97	617	352	24	183		324	397	76	6
<b>Завтрак 2</b>														
389	Сок фруктовый	200	1		20	92	20	4			14	14	8	2
<b>Итого за Завтрак 2</b>			1		20	92	20	4			14	14	8	2
<b>Горячее питание. Обед</b>														
	Чеснок(порционно)	2												
76	Сельдь с луком	50	5	5	2	87	80	7	3	2	21	82	10	
98	Суп крестьянский с крупой, мясом и сметаной	270	2	6	16	122	70	22			31	71	26	1
243,01	Сосиски отварные.	100	12	16	1	251	107			1	27	141	15	1
310	Картофель отварной.	150	3	4	20	112	143	21	29		20	81	29	1
591	Кисель из концентрата	200			20	199								
0,05	Хлеб пшеничный(50)	50	4		25	107	60				12	39	17	1
	Хлеб ржаной.	80	5	1	37	172	133				24	98	37	1
<b>Итого за Горячее питание. Обед</b>			31	32	121	1050	593	50	32	3	135	512	134	5
<b>Полдник</b>														
410	Ватрушка с повидлом	75	4	2	49	218	100			1	14	46	18	
385	Молоко кипяченое	200	6	5	10	107	80	3	40		242	180	28	
<b>Итого за Полдник</b>			10	7	59	325	180	3	40	1	256	226	46	
<b>Горячее питание. Ужин</b>														
15	Сыр порционный.	10	2	3		35	10		20		100	60		
1	Бутерброд с маслом	30/10	2	7	15	136	30		40		8	23		
4	Икра кабачковая	80	1	4	4	55	30	5		2	78	45	14	
268,01	Котлеты..	80	13	13	11	218	67		36	3	35	151	45	2
321	Капуста тушеная.	150	3	5	12	113	39	25		3	86	60	30	1
377	Чай с сахаром и лимоном	200			9	37		3			14	21		
0,01	Хлеб пшеничный(30)	30	2		15	68	30				8	25	11	
<b>Итого за Горячее питание. Ужин</b>			23	32	66	662	206	33	96	8	329	385	100	3
<b>Ужин2</b>														
386	Ряженка.	150	4	4	6	77	60		30		186	138	21	
<b>Итого за Ужин2</b>			4	4	6	77	60		30		186	138	21	
<b>Итого за день</b>			86	90	369	2823	1411	114	381	12	1244	1672	385	16

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 7-11лет школа

День: четверг

Сезон: осень

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ 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
<b>Горячее питание.Завтрак</b>														
14	Масло сливочное порционное	10		7		66	10		40		2	3		
15	Сыр порционный.	10	2	3		35	10		20		100	60		
222,04	Пудинг из творога со сгущенным молоком.	150/20	21	14	78	461	90	1	90	2	197	285	33	1
379	Кофейный напиток с молоком	200	2	3	16	101	30	1			159	132	10	
0,07	Батон	40	3		20	90	40				10	33	14	
<b>Итого за Горячее питание.Завтрак</b>			28	27	114	753	180	2	150	2	468	513	57	1
<b>Завтрак 2</b>														
389	Сок фруктовый	200	1		20	92	20	4			14	14	8	2
<b>Итого за Завтрак 2</b>			1		20	92	20	4			14	14	8	2
<b>Горячее питание. Обед</b>														
	Чеснок(порционно)	2												
62,01	Салат из моркови с сахаром.	80	1		9	40	50	4			21	42	29	
93,01	Щи по- уральски с мясом и сметаной	270	4	6	7	105		63		2	41	88	23	2
235	Шницель рыбный.	100	13	14	8	209		4	51	5	65	201	35	3
305,01	Рис припущенный.	150	3	4	37	200	200				2	61	11	1
388	Напиток из плодов шиповника	200	1		21	88	30	100		1	21	3	3	
0,05	Хлеб пшеничный(50)	50	4		25	107	60				12	39	17	1
	Хлеб ржаной.	80	5	1	37	172	133				24	98	37	1
<b>Итого за Горячее питание. Обед</b>			31	25	144	921	473	171	51	8	186	532	155	8
<b>Полдник</b>														
338,01	Фрукты 1	185	1	1	22	105	62	22			36	24	20	5
424,02	Булочка "Домашняя"	50	3		19	88			3	1	30	52	15	1
378	Чай с молоком	200	1	1	15	75	37	1	9		118	86		
<b>Итого за Полдник</b>			5	2	56	268	99	23	12	1	184	162	35	6
<b>Горячее питание. Ужин</b>														
1	Бутерброд с маслом	30/10	2	7	15	136	30		40		8	23		
45	Салат из белокочанной капусты	80	1	3	5	48	24	14		3	20	22	12	
284	Запеканка картофельная с мясом.	230	27	28	24	476	100	8	44	2	70	155	174	6
376	Чай с сахаром	200			9	40					14	22	12	
0,01	Хлеб пшеничный(30)	30	2		15	68	30				8	25	11	
<b>Итого за Горячее питание. Ужин</b>			32	38	68	768	184	22	84	5	120	247	209	6
<b>Ужин2</b>														
386	Кефир.	150	4	4	5	74	42	1	25		150	119	18	
<b>Итого за Ужин2</b>			4	4	5	74	42	1	25		150	119	18	
<b>Итого за день</b>			101	96	407	2876	998	223	322	16	1122	1587	482	23

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 7-11лет школа

День: пятница

Сезон: осень

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ 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
<b>Горячее питание.Завтрак</b>														
338,01	Фрукты 1	185	1	1	22	105	62	22			36	24	20	5
14	Масло сливочное порционное	10		7		66	10		40		2	3		
211	Омлет с сыром	60	8	9	1	115	30		170		124	131	24	1
182,03	Каша жидкая молочная пшеничная.	150	6	3	31	168		1			96	156	11	2
382	Какао с молоком	200	2	1	26	125	30	1	20		133	111		
0,07	Батон	40	3		20	90	40				10	33	14	
<b>Итого за Горячее питание.Завтрак</b>			20	21	100	669	172	24	230		401	458	69	8
<b>Завтрак 2</b>														
389	Сок фруктовый	200	1		20	92	20	4			14	14	8	2
<b>Итого за Завтрак 2</b>			1		20	92	20	4			14	14	8	2
<b>Горячее питание. Обед</b>														
	Чеснок(порционно)	2												
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	80	2	5	19	131	64	5		2	15	31	20	1
82	Борщ с капустой ,картофелем, мясом и сметаной	270	6	6	13	129		20			42	91	35	2
260	Гуляш	75/75	15	15	3	228	60	2			15	167	19	2
203	Макаронные изделия отварные..	150	4		40	158	60				9	33	6	
349	Компот из сухофруктов	200			32	133	20	1			6	46	17	
25	Хлеб пшеничный(80)	80	6	1	40	181	80				21	66	28	1
	Хлеб ржаной.	80	5	1	37	172	133				24	98	37	1
<b>Итого за Горячее питание. Обед</b>			38	28	184	1132	417	28		2	132	532	162	7
<b>Полдник</b>														
434	Булочка "Молочная"	50	3		19	87					10	32	12	1
385	Молоко кипяченое	200	6	5	10	107	80	3	40		242	180	28	
<b>Итого за Полдник</b>			9	5	29	194	80	3	40		252	212	40	1
<b>Горячее питание. Ужин</b>														
7	Зеленый горошек(консервированный)	50	1	1	3	30	30	5	70		12	31	10	
143	Рагу из овощей	200	3	13	19	243	136	27	99	4	80	97	35	1
268,07	Биточки..	80	13	13	11	218	53		36		35	151	45	2
377	Чай с сахаром и лимоном	200			9	37		3			14	21		
0,01	Хлеб пшеничный(30)	30	2		15	68	30				8	25	11	
<b>Итого за Горячее питание. Ужин</b>			19	27	57	596	249	35	205	4	149	325	101	3
<b>Ужин2</b>														
386	Ряженка.	150	4	4	6	77	60		30		186	138	21	
<b>Итого за Ужин2</b>			4	4	6	77	60		30		186	138	21	
<b>Итого за день</b>			91	85	396	2760	998	94	505	6	1134	1679	401	21

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 7-11лет школа

День: суббота

Сезон: осень

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ 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
<b>Горячее питание.Завтрак</b>														
14	Масло сливочное порционное	10		7		66	10		40		2	3		
210,01	Омлет натуральный	53	3	4	1	55	20		85		31	51	13	1
181,01	Каша жидкая молочная манная.	150	5	3	26	140	60	1	20		99	89	18	1
379	Кофейный напиток с молоком	200	2	3	16	101	30	1			159	132	10	
0,07	Батон	40	3		20	90	40				10	33	14	
<b>Итого за Горячее питание.Завтрак</b>			13	17	63	452	160	2	145		301	308	55	2
<b>Завтрак 2</b>														
389	Сок фруктовый	200	1		20	92	20	4			14	14	8	2
<b>Итого за Завтрак 2</b>			1		20	92	20	4			14	14	8	2
<b>Горячее питание. Обед</b>														
	Чеснок(порционно)	2												
59	Салат из моркови с яблоками	80	1		7	32		5			19	35	25	1
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5	6	22	158		1			155	132	21	
259,01	Жаркое по-домашнему с говядиной	235	22	24	19	398	447	9		5	39	302	59	3
348,02	Компот с изюмом	200			30	122	20				16	19	8	
31	Хлеб пшеничный(60)	60	5	1	30	136	60				16	50	21	1
	Хлеб ржаной.	80	5	1	37	172	133				24	98	37	1
<b>Итого за Горячее питание. Обед</b>			38	32	145	1018	660	15		5	269	636	171	6
<b>Полдник</b>														
338,01	Фрукты 1	185	1	1	22	105	62	22			36	24	20	5
3	Бутерброд с сыром	30/10	6	4	13	110			40		120	107	17	1
378	Чай с молоком	200	1	1	15	75	37	1	9		118	86		
<b>Итого за Полдник</b>			8	6	50	290	99	23	49		274	217	37	6
<b>Горячее питание. Ужин</b>														
14	Масло сливочное порционное	10		7		66	10		40		2	3		
70	Овощи натуральные соленые	50			2	10	13	1			5	18	8	
227,04	Рыба припущенная(горбуша) .	100	15	5	1	101	67	1	42		13	171	40	1
162,01	Запеканка капустная,	150	7	10	20	159	70	34	45	1	113	84	34	1
377	Чай с сахаром и лимоном	200			9	37		3			14	21		
0,05	Хлеб пшеничный(50)	50	4		25	107	60				12	39	17	1
<b>Итого за Горячее питание. Ужин</b>			26	22	57	480	220	39	127	1	159	336	99	3
<b>Ужин2</b>														
386,01	Йогурт питьевой.	150	5	4	5	77	90	1	30		186	143	23	
<b>Итого за Ужин2</b>			5	4	5	77	90	1	30		186	143	23	
<b>Итого за день</b>			91	81	340	2409	1249	84	351	6	1203	1654	393	19

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 7-11лет школа

День: воскресенье

Сезон: осень

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ 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
<b>Горячее питание.Завтрак</b>														
15	Сыр порционный.	10	2	3		35	10		20		100	60		
209	Яйца вареные	40	5	5		63	40		100		22	77	5	
14	Масло сливочное порционное	10		7		66	10		40		2	3		
183,01	Каша жидкая молочная гречневая.	150	5	6	21	155	135	1	23		110	136	32	2
382	Какао с молоком	200	2	1	26	125	30	1	20		133	111		
0,07	Батон	40	3		20	90	40				10	33	14	
<b>Итого за Горячее питание.Завтрак</b>			17	22	67	534	265	2	203		377	420	51	2
<b>Завтрак 2</b>														
389	Сок фруктовый	200	1		20	92	20	4			14	14	8	2
<b>Итого за Завтрак 2</b>			1		20	92	20	4			14	14	8	2
<b>Горячее питание. Обед</b>														
	Чеснок(порционно)	2												
52	Салат из свеклы отварной.	80	1	5	7	74	20	5		2	28	33	17	1
1,88	Суп картофельный с рыбными консервами	275	4	3	15	106	120	1		1	24	66	29	1
268,07	Биточки..	80	13	13	11	218	53		36		35	151	45	2
310	Картофель отварной.	150	3	4	20	112	143	21	29		20	81	29	1
344	Компот из яблок	200			28	109	10	4			7	4	4	1
0,05	Хлеб пшеничный(50)	50	4		25	107	60				12	39	17	1
	Хлеб ржаной.	80	5	1	37	172	133				24	98	37	1
<b>Итого за Горячее питание. Обед</b>			30	26	143	898	539	31	65	3	150	472	178	8
<b>Полдник</b>														
338,01	Фрукты 1	185	1	1	22	105	62	22			36	24	20	5
2	Бутерброд с повидлом	30/20	2		28	117	50		42		11	27	12	
378	Чай с молоком	200	1	1	15	75	37	1	9		118	86		
<b>Итого за Полдник</b>			4	2	65	297	149	23	51		165	137	32	5
<b>Горячее питание. Ужин</b>														
4	Икра кабачковая	80	1	4	4	55	30	5		2	78	45	14	
203	Макаронные изделия отварные..	150	4		40	158	60				9	33	6	
278,01	Тефтели с соусом 1 вариант говядина	60/50	10	13	13	201		3			25	114	21	2
376	Чай с сахаром	200			9	40					14	22	12	
0,01	Хлеб пшеничный(30)	30	2		15	68	30				8	25	11	
<b>Итого за Горячее питание. Ужин</b>			17	17	81	522	120	8		2	134	239	64	2
<b>Ужин2</b>														
386,01	Йогурт питьевой.	150	5	4	5	77	90	1	30		186	143	23	
<b>Итого за Ужин2</b>			5	4	5	77	90	1	30		186	143	23	
<b>Итого за день</b>			74	71	381	2420	1183	69	349	5	1026	1425	356	19

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 7-11лет школа

День: понедельник

Сезон: осень

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ 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
<b>Горячее питание.Завтрак</b>														
14	Масло сливочное порционное	10		7		66	10		40		2	3		
210	Омлет натуральный.	53	5	3	1	66	60		123		40	87	6	
182,05	Каша жидкая молочная рисовая	150	4	3	26	134		1			103	92	15	1
379	Кофейный напиток с молоком	200	2	3	16	101	30	1			159	132	10	
0,07	Батон	40	3		20	90	40				10	33	14	
<b>Итого за Горячее питание.Завтрак</b>			14	16	63	457	140	2	163		314	347	45	1
<b>Завтрак 2</b>														
389	Сок фруктовый	200	1		20	92	20	4			14	14	8	2
<b>Итого за Завтрак 2</b>			1		20	92	20	4			14	14	8	2
<b>Горячее питание. Обед</b>														
	Чеснок(порционно)	2												
52	Салат из свеклы отварной.	80	1	5	7	74	20	5		2	28	33	17	1
87,02	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	270	5	6	7	105		30		2	41	77	21	1
255	Печень по-строгановски.	50/50	14	11	4	189	240	25	5782	1	19	268	17	7
312	Пюре картофельное1	150	3	2	19	106	136	4	49	146	37	75	26	1
388	Напиток из плодов шиповника	200	1		21	88	30	100		1	21	3	3	
31	Хлеб пшеничный(60)	60	5	1	30	136	60				16	50	21	1
	Хлеб ржаной.	80	5	1	37	172	133				24	98	37	1
<b>Итого за Горячее питание. Обед</b>			34	26	125	870	619	164	5831	152	186	604	142	12
<b>Полдник</b>														
338,01	Фрукты 1	185	1	1	22	105	62	22			36	24	20	5
411,03	Пряники.	60	2	2	32	157	34				5	21	4	
378	Чай с молоком	200	1	1	15	75	37	1	9		118	86		
<b>Итого за Полдник</b>			4	4	69	337	133	23	9		159	131	24	5
<b>Горячее питание. Ужин</b>														
15	Сыр порционный.	10	2	3		35	10		20		100	60		
1	Бутерброд с маслом	30/10	2	7	15	136	30		40		8	23		
7	Зеленый горошек(консервированный)	50	1	1	3	30	30	5	70		12	31	10	
136	Овощи припущенные.	150	3	5	9	96	60	27	46		62	71	37	
268,05	Шницель мясной говядина.	80	13	14	11	222	67		36	3	35	151	19	2
377	Чай с сахаром и лимоном	200			9	37		3			14	21		
0,02	Хлеб пшеничный(20)	20	2		10	45	20				5	17	7	
<b>Итого за Горячее питание. Ужин</b>			23	30	57	601	217	35	212	3	236	374	73	2
<b>Ужин2</b>														
386	Ряженка.	150	4	4	6	77	60		30		186	138	21	
<b>Итого за Ужин2</b>			4	4	6	77	60		30		186	138	21	
<b>Итого за день</b>			80	80	340	2434	1189	228	6245	155	1095	1608	313	22



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 7-11лет школа

День: вторник

Сезон: осень

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ 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
<b>Горячее питание.Завтрак</b>														
338,01	Фрукты 1	185	1	1	22	105	62	22			36	24	20	5
14	Масло сливочное порционное	10		7		66	10		40		2	3		
15	Сыр порционный.	10	2	3		35	10		20		100	60		
209	Яйца вареные	40	5	5		63	40		100		22	77	5	
222,02	Пудинг из творога с повидлом.	150/20	20	21	36	423	90	1	90	2	192	285	36	2
382	Какао с молоком	200	2	1	26	125	30	1	20		133	111		
0,07	Батон	40	3		20	90	40				10	33	14	
<b>Итого за Горячее питание.Завтрак</b>			<b>33</b>	<b>38</b>	<b>104</b>	<b>907</b>	<b>282</b>	<b>24</b>	<b>270</b>	<b>2</b>	<b>495</b>	<b>593</b>	<b>75</b>	<b>7</b>
<b>Завтрак 2</b>														
389	Сок фруктовый	200	1		20	92	20	4			14	14	8	2
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>1</b>		<b>20</b>	<b>92</b>	<b>20</b>	<b>4</b>			<b>14</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>2</b>
<b>Горячее питание. Обед</b>														
	Чеснок(порционно)	2												
67	Винегрет	80		5	7	82	84	1		3	34	41	18	
112,02	Суп с макаронными изделиями , картофелем , курой.	265	5	7	21	167	110	12	10		21	104	24	1
321	Капуста тушеная.	150	3	5	12	113	39	25		3	86	60	30	1
301	Кнели из цыпленка- бройлера.	80	12	9	6	166	40		20		10	117	15	1
591	Кисель из концентрата	200			20	199								
31	Хлеб пшеничный(60)	60	5	1	30	136	60				16	50	21	1
	Хлеб ржаной.	80	5	1	37	172	133				24	98	37	1
<b>Итого за Горячее питание. Обед</b>			<b>30</b>	<b>28</b>	<b>133</b>	<b>1035</b>	<b>466</b>	<b>38</b>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>191</b>	<b>470</b>	<b>145</b>	<b>5</b>
<b>Полдник</b>														
385	Молоко кипяченое	200	6	5	10	107	80	3	40		242	180	28	
410	Ватрушка с повидлом	75	4	2	49	218	100			1	14	46	18	
<b>Итого за Полдник</b>			<b>10</b>	<b>7</b>	<b>59</b>	<b>325</b>	<b>180</b>	<b>3</b>	<b>40</b>	<b>1</b>	<b>256</b>	<b>226</b>	<b>46</b>	
<b>Горячее питание. Ужин</b>														
14	Масло сливочное порционное	10		7		66	10		40		2	3		
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	80	2	5	19	131	64	5		2	15	31	20	1
235	Шницель рыбный.	100	13	14	8	209		4	51	5	65	201	35	3
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	9	4	40	231	210				14	210	71	3
376	Чай с сахаром	200			9	40					14	22	12	
0,05	Хлеб пшеничный(50)	50	4		25	107	60				12	39	17	1
<b>Итого за Горячее питание. Ужин</b>			<b>28</b>	<b>30</b>	<b>101</b>	<b>784</b>	<b>344</b>	<b>9</b>	<b>91</b>	<b>7</b>	<b>122</b>	<b>506</b>	<b>155</b>	<b>8</b>
<b>Ужин2</b>														
386,01	Йогурт питьевой.	150	5	4	5	77	90	1	30		186	143	23	
<b>Итого за Ужин2</b>			<b>5</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>77</b>	<b>90</b>	<b>1</b>	<b>30</b>		<b>186</b>	<b>143</b>	<b>23</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>107</b>	<b>107</b>	<b>422</b>	<b>3220</b>	<b>1382</b>	<b>79</b>	<b>461</b>	<b>16</b>	<b>1264</b>	<b>1952</b>	<b>452</b>	<b>22</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 7-11лет школа

День: среда

Сезон: осень

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ 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
<b>Горячее питание.Завтрак</b>														
14	Масло сливочное порционное	10		7		66	10		40		2	3		
215	Омлет паровой.	50	5	2	1	92	40		160		55	97	20	
182,01	Каша жидкая молочная ячневая.	150	6	3	32	168	110	1	20		95	182	11	1
379	Кофейный напиток с молоком	200	2	3	16	101	30	1			159	132	10	
0,07	Батон	40	3		20	90	40				10	33	14	
<b>Итого за Горячее питание.Завтрак</b>			16	15	69	517	230	2	220		321	447	55	1
<b>Завтрак 2</b>														
389	Сок фруктовый	200	1		20	92	20	4			14	14	8	2
<b>Итого за Завтрак 2</b>			1		20	92	20	4			14	14	8	2
<b>Горячее питание. Обед</b>														
	Чеснок(порционно)	2												
24	Салат из свежих помидор с огурцами	80	1	4	3	54	40	13			15	27	13	1
83,01	Борщ с картофелем, мясом и сметаной	270	6	6	18	150		16			36	103	39	2
260	Гуляш	75/75	15	15	3	228	60	2			15	167	19	2
203	Макаронные изделия отварные..	150	4		40	158	60				9	33	6	
348	Компот из кураги	200			6	127	4				7	5	4	
0,05	Хлеб пшеничный(50)	50	4		25	107	60				12	39	17	1
	Хлеб ржаной.	80	5	1	37	172	133				24	98	37	1
<b>Итого за Горячее питание. Обед</b>			35	26	132	996	357	31			118	472	135	7
<b>Полдник</b>														
338,01	Фрукты 1	185	1	1	22	105	62	22			36	24	20	5
410	Ватрушка с картошкой	75	5	3	40	201	143	7		1	16	71	27	1
378	Чай с молоком	200	1	1	15	75	37	1	9		118	86		
<b>Итого за Полдник</b>			7	5	77	381	242	30	9	1	170	181	47	6
<b>Горячее питание. Ужин</b>														
15	Сыр порционный.	10	2	3		35	10		20		100	60		
1	Бутерброд с маслом	30/10	2	7	15	136	30		40		8	23		
62,01	Салат из моркови с сахаром.	80	1		9	40	50	4			21	42	29	
268,07	Биточки..	80	13	13	11	218	53		36		35	151	45	2
143,01	Рагу из овощей.	150	2	8	14	231	102	20	75	3	60	73	26	1
376	Чай с сахаром	200			9	40					14	22	12	
0,01	Хлеб пшеничный(30)	30	2		15	68	30				8	25	11	
<b>Итого за Горячее питание. Ужин</b>			22	31	73	768	275	24	171	3	246	396	123	3
<b>Ужин2</b>														
386	Кефир.	150	4	4	5	74	42	1	25		150	119	18	
<b>Итого за Ужин2</b>			4	4	5	74	42	1	25		150	119	18	
<b>Итого за день</b>			85	81	376	2828	1166	92	425	4	1019	1629	386	19

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 7-11лет школа

День: четверг

Сезон: осень

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ 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
<b>Горячее питание.Завтрак</b>														
338,01	Фрукты 1	185	1	1	22	105	62	22			36	24	20	5
14	Масло сливочное порционное	10		7		66	10		40		2	3		
15	Сыр порционный.	10	2	3		35	10		20		100	60		
223,03	Запеканка из творога с повидлом.	150/20	23	20	25	411	59		63		221	164	35	1
382	Какао с молоком	200	2	1	26	125	30	1	20		133	111		
0,07	Батон	40	3		20	90	40				10	33	14	
<b>Итого за Горячее питание.Завтрак</b>			31	32	93	832	211	23	143		502	395	69	6
<b>Завтрак 2</b>														
389	Сок фруктовый	200	1		20	92	20	4			14	14	8	2
<b>Итого за Завтрак 2</b>			1		20	92	20	4			14	14	8	2
<b>Горячее питание. Обед</b>														
	Чеснок(порционно)	2												
52	Салат из свеклы отварной.	80	1	5	7	74	20	5		2	28	33	17	1
98	Суп крестьянский с крупой, мясом и сметаной	270	2	6	16	122	70	22			31	71	26	1
227,02	Рыба припущенная(горбуша).	100	17	5	1	103	80		48		15	196	46	1
312	Пюре картофельное1	150	3	2	19	106	136	4	49	146	37	75	26	1
348,02	Компот с изюмом	200			30	122	20				16	19	8	
31	Хлеб пшеничный(60)	60	5	1	30	136	60				16	50	21	1
	Хлеб ржаной.	80	5	1	37	172	133				24	98	37	1
<b>Итого за Горячее питание. Обед</b>			33	20	140	835	519	31	97	148	167	542	181	6
<b>Полдник</b>														
424,02	Булочка "Домашняя"	50	3		19	88			3	1	30	52	15	1
385	Молоко кипяченое	200	6	5	10	107	80	3	40		242	180	28	
<b>Итого за Полдник</b>			9	5	29	195	80	3	43	1	272	232	43	1
<b>Горячее питание. Ужин</b>														
1	Бутерброд с маслом	30/10	2	7	15	136	30		40		8	23		
4	Икра кабачковая	80	1	4	4	55	30	5		2	78	45	14	
268,01	Котлеты..	100	16	16	14	273	83		45	4	43	189	56	3
305,01	Рис припущенный.	150	3	4	37	200	200				2	61	11	1
377	Чай с сахаром и лимоном	200			9	37		3			14	21		
0,02	Хлеб пшеничный(20)	20	2		10	45	20				5	17	7	
<b>Итого за Горячее питание. Ужин</b>			24	31	89	746	363	8	85	6	150	356	88	4
<b>Ужин2</b>														
386	Ряженка.	150	4	4	6	77	60		30		186	138	21	
<b>Итого за Ужин2</b>			4	4	6	77	60		30		186	138	21	
<b>Итого за день</b>			102	92	377	2777	1253	69	398	155	1291	1677	410	19

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 7-11лет школа

День: пятница

Сезон: осень

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ 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
<b>Горячее питание.Завтрак</b>														
14	Масло сливочное порционное	10		7		66	10		40		2	3		
215	Омлет паровой.	50	5	2	1	92	40		160		55	97	20	
182,07	Каша вязкая молочная рис с пшеном.	150	5	3	27	148	120	1			105	115	28	1
379	Кофейный напиток с молоком	200	2	3	16	101	30	1			159	132	10	
0,07	Батон	40	3		20	90	40				10	33	14	
<b>Итого за Горячее питание.Завтрак</b>			15	15	64	497	240	2	200		331	380	72	1
<b>Завтрак 2</b>														
389	Сок фруктовый	200	1		20	92	20	4			14	14	8	2
<b>Итого за Завтрак 2</b>			1		20	92	20	4			14	14	8	2
<b>Горячее питание. Обед</b>														
	Чеснок(порционно)	2												
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком.	80	2	5	6	72	56	5	13		13	42	15	1
99,03	Суп- пюре из разных овощей с мясом и сметаной	270	5	7	13	159	110	11		2	24	54	22	
243,01	Сосиски отварные.	100	12	16	1	251	107			1	27	141	15	1
321	Капуста тушеная.	150	3	5	12	113	39	25		3	86	60	30	1
388	Напиток из плодов шиповника	200	1		21	88	30	100		1	21	3	3	
31	Хлеб пшеничный(60)	60	5	1	30	136	60				16	50	21	1
	Хлеб ржаной.	80	5	1	37	172	133				24	98	37	1
<b>Итого за Горячее питание. Обед</b>			33	35	120	991	535	141	13	7	211	448	143	5
<b>Полдник</b>														
338,01	Фрукты 1	185	1	1	22	105	62	22			36	24	20	5
378	Чай с молоком	200	1	1	15	75	37	1	9		118	86		
2	Бутерброд с повидлом	30/20	2		28	117	50		42		11	27	12	
<b>Итого за Полдник</b>			4	2	65	297	149	23	51		165	137	32	5
<b>Горячее питание. Ужин</b>														
15	Сыр порционный.	10	2	3		35	10		20		100	60		
70	Овощи натуральные соленые	50			2	10	13	1			5	18	8	
280,03	Фрикадельки мясные.	75	10	11	11	190	80	1			11	125	19	2
311	Картофель в молоке	200	4	7	21	174	174	19	43		81	119	33	1
376	Чай с сахаром	200			9	40					14	22	12	
0,02	Хлеб пшеничный(20)	20	2		10	45	20				5	17	7	
<b>Итого за Горячее питание. Ужин</b>			18	21	53	494	297	21	63		216	361	79	3
<b>Ужин2</b>														
386,01	Йогурт питьевой.	150	5	4	5	77	90	1	30		186	143	23	
<b>Итого за Ужин2</b>			5	4	5	77	90	1	30		186	143	23	
<b>Итого за день</b>			76	77	327	2448	1331	192	357	7	1123	1483	357	16