

**Средняя цена за 2 недели  
2 вариант по набору продуктов**

1 неделя	7-11 лет
	<b>ЗАВТРАК</b>
1 ДЕНЬ	56,5
2 ДЕНЬ	47,02
3 ДЕНЬ	54,55
4 ДЕНЬ	52,45
5 ДЕНЬ	55,88
Средняя стоимость за 5 дней	<b>53,28</b>
6 ДЕНЬ	53,28
Средняя стоимость за 6 дней	<b>53,28</b>

2 неделя	7-11 лет
7 ДЕНЬ	51,92
8 ДЕНЬ	52,5
9 ДЕНЬ	57,36
10 ДЕНЬ	50,65
11 ДЕНЬ	53,96
Средняя стоимость за 5 дней	<b>53,28</b>
12 ДЕНЬ	53,28
Средняя стоимость за 6 дней	<b>53,28</b>
<b>Итог за 2 недели</b>	<b>53,28</b>

Согласовано:  
Директор образовательной организации

Подпись

Ф.И.О

**Примерное 12 – дневное меню  
для организации питания учащихся 7-11 лет  
общеобразовательных организаций  
2020-2021 учебный год  
осенне-зимний период**

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: понедельник  
 Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

№ рецепта	Пример питания, наименование блюда	Неделя: 1										Возраст: 7-11 лет				
		Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины				Минералы				
		Белки	Жиры	Углев.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо				
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>ЗАВТРАК</b>																
8м 17г	Бутерброд горячий с колбасой	60	6,67	8,47	14,98	163	0,11	0,25	17	52,3	15,7	59,35	0,16			
112****	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	22	32	18	2,2		
260****	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,2	0,08	1,32	0,08	0,2	140,4	126,6	30,6	0,56		
614****	Кисель с витаминами "Киселек Валетек"	200	0	0	18,4	74	0,3	20	0,12	2,3	0	0	0	0		
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33		
	<b>Итого:</b>		<b>15,01</b>	<b>21,17</b>	<b>92,8</b>	<b>627,7</b>	<b>0,58</b>	<b>41,57</b>	<b>17,2</b>	<b>3,23</b>	<b>234,2</b>	<b>180,3</b>	<b>112,15</b>	<b>3,25</b>		
<b>ОБЕД</b>																
41 М 16г	Салат из моркови и яблок	60	0,52	3,13	4,72	49,14	0,03	4,17	0	0	20,4	12,71	14,4	0,79		
132*	Рассольник ленинградский	200	2,4	3,6	16,08	108	0,11	7,85	0,17	1,94	93,24	24,08	26,72	0,93		
451*	Биточки	80	12,72	11,52	12,8	208,8	0,07	0	0,032	0,4	148	31,2	20,8	2,24		
145 М 17г	Картофель, тушеный с луком	150	3,13	10,58	21,11	195	0,15	17,99	12	0,2	84,69	33,2	28,67	1,22		
518****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	14	0	2,8		
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44		
110****	Хлеб столичный (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76		
	<b>Итого:</b>		<b>26,16</b>	<b>29,93</b>	<b>92,35</b>	<b>840,14</b>	<b>0,51</b>	<b>34,01</b>	<b>12,202</b>	<b>3,04</b>	<b>446,68</b>	<b>139,94</b>	<b>118,04</b>	<b>10,18</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																
288**	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05	0	189	252	29,4	0,21		
460***	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0,06	0	9	0,75	37,5	9,7	12,2	0,64		
	<b>Итого:</b>		<b>9,13</b>	<b>12,95</b>	<b>37,25</b>	<b>302,31</b>	<b>0,14</b>	<b>2,73</b>	<b>9,05</b>	<b>0,75</b>	<b>226,5</b>	<b>261,7</b>	<b>41,6</b>	<b>0,85</b>		
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>50,3</b>	<b>64,05</b>	<b>222,4</b>	<b>1770,15</b>	<b>1,23</b>	<b>78,31</b>	<b>38,452</b>	<b>7,02</b>	<b>907,38</b>	<b>581,94</b>	<b>271,79</b>	<b>14,28</b>		

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: вторник

Сезон: Осень - зима 2020-2021г.

№ рецеп.	Пром. пищевого назначения блюда	Недели: 1	Возраст: 7-11 лет										Минералы		
			Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы			
			Белки	Жиры		Углев.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>ЗАВТРАК</b>															
1*	Булгурод с маслом сливочным	25	1,1	9	6,8	115	0,025	0	0,06	0,3	23,5	7,38	5,94	0,51	
407****	Уагу из птиц	245	19,32	20,16	22,26	347,2	0,17	14,56	0,028	4,34	194,6	35	54,6	2,52	
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29	
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33	
	<b>Итого:</b>		<b>22,77</b>	<b>29,41</b>	<b>59,13</b>	<b>594,32</b>	<b>0,265</b>	<b>17,36</b>	<b>0,088</b>	<b>4,98</b>	<b>241,14</b>	<b>54,63</b>	<b>67,08</b>	<b>3,65</b>	
<b>ОБЕД</b>															
55 Диег	Випегрет овошной (2-й вариант)	60	0,93	3,86	4,8	57,8	0,02	5,04	0,12	2,7	24,0	13,8	10,8	0,48	
124*	Щр из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,44	8	70,4	0,06	14,43	0,18	0,18	42,9	35,4	17,3	0,62	
454*	Котлеты мясо-картофельные по-хлыповски	80	12,72	11,52	12,8	208,8	0,07	1,07	0,07	0,53	155,9	14,3	15,6	1,3	
516*	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,2	34,2	244,5	0,09	0	0,03	0,99	55,27	13,09	20,7	1,15	
280**	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0	22,66	91,98	0,02	5,6	0	0,11	6,16	9,41	5,04	1,28	
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44	
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76	
	<b>Итого:</b>		<b>27,07</b>	<b>28,92</b>	<b>119,9</b>	<b>860,63</b>	<b>0,39</b>	<b>26,14</b>	<b>0,4</b>	<b>5,01</b>	<b>384,58</b>	<b>110,75</b>	<b>96,89</b>	<b>7,03</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>															
296**	Чай с молоком ( 1-й вариант)	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,02	0,61	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29	
541****	Ваурунки с творожным фаршем	60	3,6	1,7	22,2	118	0,05	0	0,01	0,5	28	7	5	0,4	
	<b>Итого:</b>		<b>5</b>	<b>3,3</b>	<b>39,54</b>	<b>207,32</b>	<b>0,07</b>	<b>0,61</b>	<b>0,01</b>	<b>0,51</b>	<b>31,54</b>	<b>13,25</b>	<b>7,34</b>	<b>0,69</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>54,84</b>	<b>61,63</b>	<b>218,57</b>	<b>1662,27</b>	<b>0,725</b>	<b>44,11</b>	<b>0,498</b>	<b>10,5</b>	<b>657,26</b>	<b>178,63</b>	<b>171,31</b>	<b>11,37</b>	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Неделя: I

Возраст: 7-11 лет

№ п/п	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минералы		
		Белки			Жиры		Углев.			B1	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо
		3	4	5	6	7	8	9									
<b>ЗАВТРАК</b>																	
112****	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	22	32	18	2,2			
298М 12г	Голубцы ленивые	190	14,69	10,8	22,64	246,69	0,07	1,07	0,07	0,53	155,9	14,3	15,6	1,3			
502М 13г	Чай с сахаром, вареньем, медом (вареньем)	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	5	0	0,4			
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33			
	<b>Итого:</b>		<b>17,87</b>	<b>11,84</b>	<b>72</b>	<b>471,19</b>	<b>0,16</b>	<b>21,07</b>	<b>0,07</b>	<b>1,26</b>	<b>197,4</b>	<b>57,3</b>	<b>37,8</b>	<b>4,23</b>			
<b>ОБЕД</b>																	
2****	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,8	0,024	9,24	0	2,76	17,4	18	10,8	0,54			
90 М 16г.	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	7,43	2,63	12,87	104,76	0,12	9,13	3,46	2,39	128,85	30,64	34,31	1,16			
405****	Курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192	0,02	2,3	0,03	0,5	90	34	16	1			
426****	Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05	153	0,15	20,85	0,045	0,15	78	16,5	30	1,2			
503****	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	0	1	0	0,1			
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44			
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76			
	<b>Итого:</b>		<b>32,33</b>	<b>30,44</b>	<b>108,82</b>	<b>841,76</b>	<b>0,444</b>	<b>41,52</b>	<b>3,535</b>	<b>6,3</b>	<b>414,6</b>	<b>124,89</b>	<b>118,56</b>	<b>6,2</b>			
<b>ПОЛДНИК</b>																	
500****	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	87	129	13,0	0,8			
94к.о.	Пирожное «песочное» глазированное помадой (нарезное)	48	2,02	7,92	32,26	208,32	0,001	0,34	84,77	0,35	0,16	9,18		0,14			
	<b>Итого:</b>		<b>4,92</b>	<b>9,92</b>	<b>53,16</b>	<b>321,32</b>	<b>0,021</b>	<b>0,74</b>	<b>84,78</b>	<b>0,35</b>	<b>87,16</b>	<b>138,18</b>	<b>13</b>	<b>0,94</b>			
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>55,12</b>	<b>52,2</b>	<b>233,98</b>	<b>1634,27</b>	<b>0,625</b>	<b>63,33</b>	<b>88,385</b>	<b>7,91</b>	<b>699,16</b>	<b>320,37</b>	<b>169,36</b>	<b>11,37</b>			

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: четверг

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Неделя: I

Возраст: 7-11 лет

№ рецеп.	Прим. пища, диетологические блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минералы		
			Белки		Жиры	Углев.	6	7		B1	C	A	E	P	Ca	Mg	Fe
			4	5													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>ЗАВТРАК</b>																	
365**	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,4	0,2	132	0	0	0,1	0,2	6	4,8	0,1	0,04			
141**	Запекалка из творога	150	27,95	9,44	20,94	280,48	0,09	0,7	0,09	0,6	338,98	244,93	40,11	1,35			
481****	Молоко стуженное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,012	0,2	0,008	0,04	43,8	61,4	6,8	0,04			
502M 13г	Чай с сахаром, вареньем, медом (сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	5	0	0,4			
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33			
	<b>Итого:</b>		<b>31,97</b>	<b>25,78</b>	<b>62</b>	<b>608,58</b>	<b>0,132</b>	<b>0,9</b>	<b>0,198</b>	<b>1,17</b>	<b>408,28</b>	<b>322,13</b>	<b>51,21</b>	<b>2,16</b>			
<b>ОБЕД</b>																	
16 M 16г	Салат летний	60	0,73	3,12	3,87	46,5	0,036	11,22	0	0,4	22,91	14,22	10,8	0,47			
110*	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,16	10,48	84,8	0,04	6,6	0,19	1,22	36,97	33,54	18,1	0,81			
437*	Гуляш	80	11,12	5,2	3,2	105,6	0,47	1,94	0,027	0,47	143,33	111,2	15,54	1,86			
130**	Пюре из гороха с маслом	150	16,87	3,75	37,2	240,13	0,59	10,24	0,03	0,53	247,8	85,02	78,29	4,98			
518****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	14	0	2,8			
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44			
110*	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76			
	<b>Итого:</b>		<b>37,71</b>	<b>17,33</b>	<b>92,39</b>	<b>756,23</b>	<b>1,286</b>	<b>34</b>	<b>0,247</b>	<b>3,12</b>	<b>551,36</b>	<b>182,73</b>	<b>150,18</b>	<b>13,12</b>			
<b>ПОЛДНИК</b>																	
272**	Варениц	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	180,01	240,01	28	0,2			
570****	Сдоба обыкновенная	60	5,1	2,8	35,3	187	0,07	0	0,02	0,7	38	9	7	0,6			
	<b>Итого:</b>		<b>10,7</b>	<b>9,18</b>	<b>43,48</b>	<b>299,52</b>	<b>0,15</b>	<b>1,4</b>	<b>0,06</b>	<b>0,7</b>	<b>218,01</b>	<b>249,01</b>	<b>35</b>	<b>0,8</b>			
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>80,38</b>	<b>52,29</b>	<b>197,87</b>	<b>1664,33</b>	<b>1,568</b>	<b>36,3</b>	<b>0,505</b>	<b>4,99</b>	<b>1177,65</b>	<b>753,87</b>	<b>236,39</b>	<b>16,08</b>			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Итого: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рецеп.	Пример блюда/наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергическая ценность в ккал (кВт)	Витамины					Минералы					
		Масса порции		Жиры		Углев.			В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо			
		3	4	5	6	7	8										9	10	11
1	2																		
<b>ЗАВТРАК</b>																			
106***	Овощи натуральные (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15	0	0,42	15,6	8,4	12	0,54					
172**	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,5	160,3	0,11	2,5	0,52	4,2	209,76	34,5	37,84	0,93					
241**	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,4	0,13	5,38	0,04	0,19	88,05	39,9	27,8	1					
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29					
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33					
	<b>Итого:</b>		<b>20,72</b>	<b>14,46</b>	<b>63,14</b>	<b>467,22</b>	<b>0,346</b>	<b>25,68</b>	<b>0,56</b>	<b>5,15</b>	<b>336,45</b>	<b>95,05</b>	<b>84,18</b>	<b>3,09</b>					
<b>ОБЕД</b>																			
19 М 16г	Салат овощной с яблоками	60	0,85	3,16	5,28	52,92	0,04	8,4	0	3	25,16	11,05	10,08	0,63					
135*	Суп из овощей	200	1,76	3,52	9,92	79,2	0,07	11,93	0,19	0,18	54,49	6,2	18,1	0,65					
479*	Макаронник с мясом	180	20,34	22,5	37,26	439,2	0,12	0,77	0,024	4,75	253,28	20,57	34,72	3,6					
283**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	44,53	49,5	32,03	1,22					
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44					
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76					
	<b>Итого:</b>		<b>29,9</b>	<b>30,08</b>	<b>117,79</b>	<b>872,31</b>	<b>0,39</b>	<b>22,32</b>	<b>0,394</b>	<b>10,1</b>	<b>477,81</b>	<b>112,07</b>	<b>122,38</b>	<b>8,3</b>					
<b>ПОЛДНИК</b>																			
272**	Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	180,01	240,01	28	0,2					
590****	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0	0,003	1,05	27	8,7	6	1,05					
	<b>Итого:</b>		<b>7,85</b>	<b>9,32</b>	<b>30,5</b>	<b>237,62</b>	<b>0,104</b>	<b>1,4</b>	<b>0,043</b>	<b>1,05</b>	<b>207,01</b>	<b>248,71</b>	<b>34</b>	<b>1,25</b>					
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>58,47</b>	<b>53,86</b>	<b>211,43</b>	<b>1577,15</b>	<b>0,84</b>	<b>49,4</b>	<b>0,997</b>	<b>16,3</b>	<b>1021,27</b>	<b>455,83</b>	<b>240,56</b>	<b>12,64</b>					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: суббота

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

№ рецеп.	Примерное наименование блюда	Неделя: 1										Возраст: 7-11 лет				
		Пищевые вещества (г)				Энергетическая и калорийность (ккал)	Витамины					Минералы				
		Белки	Жиры	Углеб.	Углеб.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо		
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>ЗАВТРАК</b>																
112****	Пшеница свежая	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	22	32	18	2,2		
469*	Фрикадельки в соусе	105	13,15	13,26	14,22	230,4	0,11	0,55	0,05	0,51	203,3	136,2	3,12	1,86		
219**	Капша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,81	0,24		0,03	0,48	164,37	15	98,36	3,3		
502М 13г	Чай с сахаром, вареньем, медом (варенье)	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	5	0	0,4		
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33		
	<b>Итого:</b>		<b>25,06</b>	<b>19,73</b>	<b>108,58</b>	<b>718,71</b>	<b>0,44</b>	<b>20,55</b>	<b>0,08</b>	<b>1,72</b>	<b>409,17</b>	<b>194,2</b>	<b>123,68</b>	<b>8,09</b>		
<b>ОБЕД</b>																
17****	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,2	61,2	0,02	3	0	2,7	19,8	10,8	7,8	0,3		
138*	Суп картофельный с крупой	200	2	2,4	14,64	90,4	0,02	0,6	0	1,88	33,2	6	12,2	0,28		
345****	Биточки рыбные	80	11,12	1,68	7,68	90,4	0,056	0,32	0,016	0,8	128	28	18,4	0,48		
235**	Калуста тушеная	150	3,93	4,8	20,17	130,7	0,075	51,16	0,15	0,3	71,5	86,2	29,7	1,36		
284**	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,02	7,8	0	0,11	7,04	11,4	5,3	1,2		
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44		
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76		
	<b>Итого:</b>		<b>24,11</b>	<b>16,09</b>	<b>106,48</b>	<b>663,97</b>	<b>0,321</b>	<b>62,88</b>	<b>0,166</b>	<b>6,29</b>	<b>359,89</b>	<b>167,15</b>	<b>100,89</b>	<b>5,82</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																
296**	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,02	0,61	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29		
772*	Булочка с маком	50	4,05	1,55	26,3	137,5	0,08	0	0,02	0,72	31,67	12,59	7,9	0,77		
	<b>Итого:</b>		<b>5,45</b>	<b>3,15</b>	<b>43,64</b>	<b>226,82</b>	<b>0,1</b>	<b>0,61</b>	<b>0,02</b>	<b>0,73</b>	<b>35,21</b>	<b>18,84</b>	<b>10,24</b>	<b>1,06</b>		
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>54,62</b>	<b>38,97</b>	<b>258,7</b>	<b>1609,5</b>	<b>0,861</b>	<b>84,04</b>	<b>0,266</b>	<b>8,74</b>	<b>804,27</b>	<b>380,19</b>	<b>234,81</b>	<b>14,97</b>		



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 2

№ п/п	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы			
		Белки			Жиры		Углев.			В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо		
		3	4	5	6	7	8	9										10	11
<b>ЗАВТРАК</b>																			
112****	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	22	32	18	2,2					
301****	Омлет натуральный	150	12,92	20,08	3,46	244,62	0,09	0,46	0,3	0,69	230,77	122,31	18,46	2,31					
614****	Кисель с ягодами "Киселек Валетек"	200	0	0	18,4	74	0,3	20	0,12	2,3	0	0	0	0					
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33					
	<b>Итого:</b>		16	21,12	56,22	483,12	0,48	40,46	0,42	3,72	272,27	160,31	40,66	4,84					
<b>ОБЕД</b>																			
73****	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,86	4,14	13,14	97,2	0,054	6,12	0	1,86	51,6	12	20,4	0,78					
139*	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,6	0,08	6,73	0,19	0,17	47,3	14,74	18,02	0,64					
461*	Тфтели (1-й вариант)	90	11,07	13,17	11,22	209,4	0,05	1,35	0,036	0,4	148,6	13,5	15,39	1,54					
225**	Рис припущенный	150	3,72	5,44	37,7	215	0,045	0	0,03	0,27	79,65	5,76	25,91	0,52					
518****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	14	0	2,8					
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44					
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76					
	<b>Итого:</b>		29	28,33	117,54	934,4	0,379	18,2	0,256	3,2	427,5	84,75	107,17	8,48					
<b>ПОЛДНИК</b>																			
271**	Какао с молоком стученым	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	113,22	126,27	29,92	1,03					
к.о.	Корж "Лакомка"	50	3,2	12,5	32	253,5	0,025	0,021	0	0	30,81	0	3,64	0,82					
	<b>Итого:</b>		6,98	16,41	58,04	407,65	0,055	0,331	0,01	0,05	144,03	126,27	33,56	1,85					
	<b>ВСЕГО:</b>		51,98	65,86	231,80	1825,17	0,91	58,99	0,69	6,97	843,80	371,33	181,39	15,17					

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: вторник

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 2

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергическая ценность в единицу (ккал)	Витамины						Минералы		
				Белки		Жиры		Углеб.			В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	
				4	5	6	7	8	9										10
<b>ЗАВТРАК</b>																			
112****		Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	22	32	18	2,2				
10*		Бутерброд горячий с сыром	55	8,08	12,27	14,98	206	0,05	0,14	0,08	0,45	169,1	198,2	19,43	0,97				
269*****		Каша "Ячменная" (из пшена с яблоками)	200	8,34	12,64	38,8	302,4	0,19	2,96	0,084	0,28	206,2	165,4	52,4	1,78				
502М 13г		Чай с сахаром, вареньем, медом (сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	5	0	0,4				
108****		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33				
		<b>Итого:</b>		<b>19,6</b>	<b>25,95</b>	<b>103,14</b>	<b>732,9</b>	<b>0,33</b>	<b>23,1</b>	<b>0,164</b>	<b>1,46</b>	<b>416,8</b>	<b>406,6</b>	<b>94,03</b>	<b>5,68</b>				
<b>ОБЕД</b>																			
55 Диет		Винегрет овощной (2-й вариант)	60	0,93	3,86	4,8	57,8	0,02	5,04	0,12	2,7	24,0	13,8	10,8	0,48				
124*		Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,44	8	70,4	0,06	14,43	0,18	0,18	42,9	35,4	17,3	0,62				
172**		Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,37	5,74	5,36	114,5	0,08	1,79	0,37	3	149,83	24,64	27,03	0,66				
241**		Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,4	0,13	5,38	0,04	0,19	88,05	39,9	27,8	1				
280**		Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0	22,66	91,98	0,02	5,6	0	0,11	6,16	9,41	5,04	1,28				
108****		Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44				
110*		Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76				
		<b>Итого:</b>		<b>22,81</b>	<b>20</b>	<b>101,55</b>	<b>682,23</b>	<b>0,44</b>	<b>32,24</b>	<b>0,71</b>	<b>6,68</b>	<b>411,29</b>	<b>147,9</b>	<b>115,42</b>	<b>6,24</b>				
<b>ПОЛДНИК</b>																			
518****		Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	14	0	2,8				
335**		Пирожки печеные из слоеного теста	60	4,6	3,89	28,9	169,3	0,1	0	0,02	0,83	58,55	9,31	6,34	0,52				
		<b>Итого:</b>		<b>5,6</b>	<b>4,09</b>	<b>29,1</b>	<b>261,3</b>	<b>0,12</b>	<b>4</b>	<b>0,02</b>	<b>0,83</b>	<b>58,55</b>	<b>23,31</b>	<b>6,34</b>	<b>3,32</b>				
		<b>ВСЕГО:</b>		<b>48,01</b>	<b>50,04</b>	<b>233,79</b>	<b>1676,43</b>	<b>0,89</b>	<b>59,34</b>	<b>0,894</b>	<b>8,97</b>	<b>886,64</b>	<b>577,81</b>	<b>215,79</b>	<b>15,24</b>				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы			
			Белки		Жиры		Углев.			В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо		
			4	5	6	7	8	9										10	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
<b>ЗАВТРАК</b>																			
112****	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,05	20	0	0,4	22	32	18	4,4					
437*	Гуляш	100	13,9	6,5	4	132	0,1	2,25	0,05	1,13	318,8	28,8	48,8	5					
130**	Щоре из гороха с маслом	150	16,87	3,75	37,2	240,13	0,59	10,24	0,03	0,53	247,8	85,02	78,29	4,98					
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29					
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33					
	<b>Итого:</b>		<b>33,92</b>	<b>11,3</b>	<b>90,87</b>	<b>598,25</b>	<b>0,81</b>	<b>35,29</b>	<b>0,08</b>	<b>2,4</b>	<b>611,64</b>	<b>158,07</b>	<b>151,63</b>	<b>15</b>					
<b>ОБЕД</b>																			
4**	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,5	3,04	3,19	42,01	0,018	23	0,12	2,7	19,04	25,9	10,3	0,35					
132*	Рассольник ленинградский	200	2,4	3,6	16,08	108	0,11	7,85	0,17	1,94	93,24	24,08	26,72	0,93					
451*	Щицель	80	12,72	11,52	12,8	208,8	0,07	0	0,032	0,4	148	31,2	20,8	2,24					
541*	Рагу овощное (3-й вариант)	150	3,45	7,65	16,05	145,5	0,09	9,18	0,012	2,34	63	40,8	23,4	0,84					
631*	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02	10	0,01	0,2	15,6	20,05	13,2	1,62					
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44					
110*	Хлеб столовый (ржако-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76					
	<b>Итого:</b>		<b>25,66</b>	<b>26,71</b>	<b>101,23</b>	<b>833,51</b>	<b>0,438</b>	<b>50,03</b>	<b>0,344</b>	<b>8,08</b>	<b>439,23</b>	<b>166,78</b>	<b>121,87</b>	<b>8,18</b>					
<b>ПОЛДНИК</b>																			
288**	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05	0	189	252	29,4	0,21					
793*	Кекс «Столичный»	50	2,87	10,13	28,67	215,33	0,09	0	0,02	0,71	48,7	12,97	8,66	0,69					
	<b>Итого:</b>		<b>8,46</b>	<b>16,51</b>	<b>38,05</b>	<b>332,64</b>	<b>0,17</b>	<b>2,73</b>	<b>0,07</b>	<b>0,71</b>	<b>237,7</b>	<b>264,97</b>	<b>38,06</b>	<b>0,9</b>					
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>68,04</b>	<b>54,52</b>	<b>230,15</b>	<b>1764,4</b>	<b>1,418</b>	<b>88,05</b>	<b>0,494</b>	<b>11,2</b>	<b>1288,57</b>	<b>589,82</b>	<b>311,56</b>	<b>24,08</b>					

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: четверг

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 2

№ рецеп.	Приек пищи, наименование блюда	Пищевая ценность (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минералы		
		Белки		Жиры		Углеб.			В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
		4	5	6	7	8	9									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>ЗАВТРАК</b>																
365**	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	0,05	0,1	3	2,4	0,05	0,02		
319****	Пудинг творожный запеченный	150	20,7	19,7	31,7	387	0,1	0,3	0,1	0,7	281	229	33	1,4		
481****	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,012	0,2	0,008	0,04	43,8	61,4	6,8	0,04		
614****	Кисель с витаминами "Киселек Валетек"	200	0	0	18,4	74	0,3	20	0,12	2,3	0	0	0	0		
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33		
	<b>Итого:</b>		<b>24,52</b>	<b>28,84</b>	<b>76,06</b>	<b>663,1</b>	<b>0,442</b>	<b>20,5</b>	<b>0,278</b>	<b>3,47</b>	<b>347,3</b>	<b>298,8</b>	<b>44,05</b>	<b>1,79</b>		
<b>ОБЕД</b>																
16 М 16г	Салат летний	60	0,73	3,12	3,87	46,5	0,036	11,22	0	0,4	22,91	14,22	10,8	0,47		
147****	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89	0,084	6,6	0	1,1	50,8	12,2	19,2	0,76		
298М 12г	Голубцы куриные	190	14,69	10,8	22,64	246,69	0,07	1,07	0,07	0,53	155,9	14,3	15,6	1,3		
283**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	44,53	49,5	32,03	1,02		
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44		
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76		
	<b>Итого:</b>		<b>24,53</b>	<b>17,1</b>	<b>106,9</b>	<b>683,18</b>	<b>0,35</b>	<b>20,11</b>	<b>0,25</b>	<b>4,21</b>	<b>374,49</b>	<b>114,97</b>	<b>105,08</b>	<b>5,75</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																
272**	Раженка	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	180,01	240,01	28	0,2		
570****	Сдоба облагороженная	60	5,1	2,8	35,3	187	0,07	0	0,02	0,7	38	9	7	0,6		
	<b>Итого:</b>		<b>10,7</b>	<b>9,18</b>	<b>43,48</b>	<b>299,52</b>	<b>0,15</b>	<b>1,4</b>	<b>0,06</b>	<b>0,7</b>	<b>218,01</b>	<b>249,01</b>	<b>35</b>	<b>0,8</b>		
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>59,75</b>	<b>55,12</b>	<b>226,44</b>	<b>1645,8</b>	<b>0,942</b>	<b>42,01</b>	<b>0,588</b>	<b>8,38</b>	<b>939,8</b>	<b>662,78</b>	<b>184,13</b>	<b>8,34</b>		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 2

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы				
			Белки		Жиры	Углев.	6	7		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо			
			4	5														8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
<b>ЗАВТРАК</b>																				
112****	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	22	32	18	2,2						
346****	Котлеты рыбные лобительские	80	9,76	2,88	4,96	84,8	0,056	0,8	0,04	0,8	121,6	29,6	20,8	0,64						
423****	Капуста тушеная	150	5,5	5,4	5,85	94,5	0,06	25,5	0,04	1,05	82,5	91,5	36,0	1,5						
502М 13г	Чай с сахаром, вареньем, медом (сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	5	0	0,4						
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33						
	<b>Итого:</b>		<b>18,44</b>	<b>9,32</b>	<b>60,17</b>	<b>403,8</b>	<b>0,206</b>	<b>46,3</b>	<b>0,08</b>	<b>2,58</b>	<b>245,6</b>	<b>164,1</b>	<b>79</b>	<b>5,07</b>						
<b>ОБЕД</b>																				
19****	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,4	0,024	8,46	0	1,6	19,2	10,2	9,6	0,42						
135*	Суп из овощей	200	1,76	3,52	9,92	79,2	0,07	11,93	0,19	0,18	54,49	6,2	18,1	0,65						
469*	Фрикадельки в соусе	105	13,15	13,26	14,22	230,4	0,11	0,55	0,05	0,51	203,3	136,2	3,12	1,86						
219**	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,81	0,24		0,03	0,48	164,37	15	98,36	3,3						
518****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	14	0	2,8						
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44						
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76						
	<b>Итого:</b>		<b>31,57</b>	<b>26,37</b>	<b>108,94</b>	<b>891,01</b>	<b>0,594</b>	<b>24,94</b>	<b>0,27</b>	<b>3,27</b>	<b>541,71</b>	<b>206,35</b>	<b>156,63</b>	<b>11,23</b>						
<b>ПОЛДНИК</b>																				
296**	Чай с молоком ( 1-й вариант)	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,02	0,61	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29						
541****	Вагрушки с творожным фаршем	60	3,6	1,7	22,2	118	0,05	0	0,01	0,5	28	7	5	0,4						
	<b>Итого:</b>		<b>5</b>	<b>3,3</b>	<b>39,54</b>	<b>207,32</b>	<b>0,07</b>	<b>0,61</b>	<b>0,01</b>	<b>0,51</b>	<b>31,54</b>	<b>13,25</b>	<b>7,34</b>	<b>0,69</b>						
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>55,01</b>	<b>38,99</b>	<b>208,65</b>	<b>1502,13</b>	<b>0,87</b>	<b>71,85</b>	<b>0,36</b>	<b>6,36</b>	<b>818,85</b>	<b>383,7</b>	<b>242,97</b>	<b>16,99</b>						

