

Средняя цена за 2 недели

2 вариант с услугой

1 неделя	7-11 лет
	по с/с
1 ДЕНЬ	55,07
2 ДЕНЬ	61,68
3 ДЕНЬ	50,14
4 ДЕНЬ	58,98
5 ДЕНЬ	40,53
Средняя стоимость за 5 дней	53,28
6 ДЕНЬ	53,28
Средняя стоимость за 6 дней	53,28

2 неделя	7-11 лет
7 ДЕНЬ	39,72
8 ДЕНЬ	49,52
9 ДЕНЬ	68,42
10 ДЕНЬ	55,7
11 ДЕНЬ	53,02
Средняя стоимость за 5 дней	53,28
12 ДЕНЬ	53,28
Средняя стоимость за 6 дней	53,28
Итог за 2 недели	53,28

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 2020-2021 г.

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рол.	Присл. питания/использование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы				
			Белки		Жиры	Углеб.		B1	C	A	E	P	Ca	Mg	Fe	
			4	5												6
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ЗАВТРАК																
№ М 17г	Бутерброд горячий с колбасой	60	6,67	8,47	14,98	163	0,11	0,25	17		52,3	15,7	59,35	26,72		
267****	Каша пшеница молочная жидкая	200	7,8	9,46	35,8	283,6	0,19	1,46	0,06	0,16	193	144,6	43	1,2		
500****	Кофейный напиток на ступенном молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	87	129	13	0,8		
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		
	Итого:		19,65	20,17	86,44	630,1	0,35	2,11	17,07	0,49	351,8	295,3	119,55	29,05		
ОБЕД																
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	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44		
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	63,2	14	18,8	1,56		
	Итого:		25,45	29,83	88,19	819,34	0,49	34,01	12,202	2,98	435,53	137,19	114,99	9,98		
ПОЛДНИК																
272**	Варенец	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	180,01	240,01	28	0,2		
460****	Крепитель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0,06	0	9	0,75	37,5	9,7	12,2	0,64		
	Итого:		9,14	12,95	36,05	297,52	0,14	1,4	9,04	0,75	217,51	249,71	40,2	0,84		
	ВСЕГО:		54,24	62,95	210,68	1746,96	0,98	37,52	38,312	4,22	1004,84	682,2	274,74	39,87		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Возраст: 7-11 лет

Порция: 1

№ рецеп.	Пример пищевого наименования блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
		3	4	Белок	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	
ЗАВТРАК															
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	
498*	Котлеты рубленые из птицы	80	14,88	10,8	14,56	216,8	0,07	1,07	0,07	0,55	112,72	14,3	15,63	1,26	
235**	Капуста 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	
502М13г	Чай с сахаром, вареньем, медом (сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	5	0	0,4	
108****	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0	0,39	22,75	7	4,9	0,39	
	Итого:		21,67	23,08	67,05	555,75	0,185	52,23	0,27	1,34	209,97	114,9	50,28	3,43	
ОБЕД															
55 Диег	Вяленец свиной (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	
148*	Суп лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	96	0,026	0,3	0,01	2	23,8	7,2	3,6	0,32	
454*	Котлеты мясо-картофельные по-хмельовски	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	
510*	Каша вязкая (пшеничная)	150	4,5	6,15	24,9	178,5	0,12	4,5	0,07	4,11	159,38	47,6	25,12	1,06	
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	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44	
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	63,2	14	18,8	1,56	
	Итого:		26,4	26,97	109,56	799,43	0,366	16,51	0,27	9,89	458,44	114,31	84,56	6,44	
ПОЛДНИК															
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****	Варушки с творожным фаршем	60	3,6	1,7	22,2	118	0,05	0	0,01	0,5	28	7	5	0,4	
	Итого:		5	3,3	39,54	207,32	0,07	0,61	0,01	0,51	31,54	13,25	7,34	0,69	
	ВСЕГО:		53,07	53,35	216,15	1562,5	0,621	69,35	0,55	11,7	699,95	242,46	142,18	10,56	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Примерное наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
		Масса порции	Белки	Жиры	Углеб.	8	9		10	11	12	13	14	15		
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15	
ЗАВТРАК																
112****	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	22	32	18	4,4		
253****	Каша рисовая вязкая	200	6,28	11,82	37	279,4	0,06	1,42	0,08	0,28	159,4	131	37,2	0,56		
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	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0	0,39	22,75	7	4,9	0,39		
	Итого:		9,84	12,9	88,82	515,65	0,16	21,42	0,08	1,07	204,15	175	60,1	5,75		
ОБЕД																
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		
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		
478*	Запеканка картофельная или рулет картофельный с мясом	180	18	17,64	29,7	356	0,23	13,5	0,072	0,76	261,9	28,2	52,6	3,72		
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	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44		
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	63,2	14	18,8	1,56		
	Итого:		30,3	29,18	87,38	830,8	0,464	33,47	0,262	4,13	415,8	96,94	105,82	9,7		
ПОЛДНИК																
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		
94к.о.	Пирожное «лесочное» глазированное помадой (фаршное)	48	2,02	7,92	32,26	208,32	0,001	0,34	84,77	0,35	0,16	9,18	0,14			
	Итого:		5,8	11,83	58,3	362,47	0,031	0,65	84,78	0,4	113,38	135,45	29,92	1,17		
	ВСЕГО:		45,94	53,91	234,5	1708,92	0,655	55,54	85,122	5,6	733,33	407,39	195,84	16,62		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ п/п	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	12	13	14	15	
1	2	3																							
ЗАВТРАК																									
366**	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,06	0,02	0,04	70	70	3,3	0,08											
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											
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	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44											
	Итого:		18,38	12,22	63,24	437,22	0,266	9,04	0,1	1,48	309,19	153,75	59,84	2,45											
ОБЕД																									
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											
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											
367****	Гуляш	80	13,73	14,67	2,8	198	0,047	0,87	0,027	0,47	143,33	11,2	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											
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	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44											
110*	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	63,2	14	18,8	1,56											
	Итого:		38,81	26,5	123,43	877,83	0,843	38,93	0,257	3,26	555,81	186,03	160,33	11,74											
ПОЛДНИК																									
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											
570****	Сдоба обыкновенная	60	5,1	2,8	35,3	187	0,07	0	0,02	0,7	38	9	7	0,6											
	Итого:		10,69	9,18	44,68	304,31	0,15	2,73	0,07	0,7	227	261	36,4	0,81											
	ВСЕГО:		67,88	47,9	231,35	1619,36	1,259	50,7	0,427	5,44	1092	600,78	256,57	15											

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

№ реп.	Примерное наименование блюда	Неделя: I										Возраст: 7-11 лет							
		Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минералы						
		Белки	Жиры	Углев.	В1	С		А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо						
г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	
ЗАВТРАК																			
365**	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,05	0,1	3	2,4	0,05	0,02						
149**	Лапшевник с творогом	150	14,03	3,61	35,83	229,81	0	0,3	0	140,6	76,5	20,5	0,94						
435****	Соус молочный	50	1,72	3,48	4,43	55,9	0,022	0,33	0,06	46,45	0,6	7,3	0,085						
502М 13г	Чай с сахаром ,вареньем, медом (сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	5	0	0,4						
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33						
	Итого:		18,23	14,53	70,12	482,21	0,052	0,63	0,49	209,55	90,5	32,05	1,775						
ОБЕД																			
19 М 16г	Салат овощной с яблоками	60	0,85	3,16	5,28	52,92	0,04	8,4	0	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	0,18	54,49	6,2	18,1	0,65						
364****	Азу	240	26,5	28,4	33,8	497	0,27	14,4	0,07	302	48	82	5,5						
283**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	44,53	49,5	32,03	1,22						
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0,44	26	8	5,6	0,44						
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	63,2	14	18,8	1,56						
	Итого:		35,35	35,88	110,17	909,31	0,52	35,95	0,44	515,38	136,75	166,61	10						
ПОЛДНИК																			
272**	Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	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	1,05						
	Итого:		7,85	9,32	30,5	237,62	0,104	1,4	0,043	1,05	207,01	248,71	34	1,25					
	ВСЕГО:		61,43	59,73	210,79	1629,14	0,676	37,98	0,553	7,84	931,94	475,96	232,66	13,025					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: суббота

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи/наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергическая ценность (ккал)	Витамины					Минералы				
		Масса порции	Белки	Жиры	Углеб.	Углеб.	6		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
ЗАВТРАК																		
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				
301***	Омлет натуральный	150	12,92	20,08	3,46	244,62	0,09	0,46	0,3	0,69	230,77	122,31	18,5	2,31				
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	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44				
	Итого:		16,72	20,52	40,42	413,02	0,166	15,46	0,3	1,55	272,37	143,71	36,1	3,69				
ОБЕД																		
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				
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				
363****	Мясо тушеное	80	12,16	13,92	1,84	181,6	0,03	0,56	0	2,08	125,6	8,8	17,6	1,76				
235**	Капуста 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				
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	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44				
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	63,2	14	18,8	1,56				
	Итого:		31,02	28,21	98,36	766,66	0,355	63,85	3,61	7,91	434,95	159,44	113,81	6,68				
ПОЛДНИК																		
500****	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	87	129	13	0,8				
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				
	Итого:		6,95	3,55	47,2	250,5	0,1	0,4	0,03	0,72	118,67	141,59	20,9	1,57				
	ВСЕГО:		54,69	52,28	185,98	1430,18	0,621	79,71	3,94	10,2	825,99	444,74	170,81	11,94				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ ред.	Примерное наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая и ценность (ккал)	Витамины				Минералы				
		Мясо пороши		Жиры		Углев.			В1	С	А	Е	Р	Кальций		Железо	
		3	4	5	6	7	8							9	10	11	12
ЗАВТРАК																	
366**	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,06	0,02	0,04	70	70	3,3	0,08			
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			
271**	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	133,22	126,27	29,92	1,03			
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			
	Итого:		13,64	18,76	65,86	487,25	0,14	1,69	0,11	0,62	363,12	328,87	68,02	2			
ОБЕД																	
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			
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			
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			
	Итого:		28,9	20,52	91,26	756,69	0,354	17,92	0,26	3,06	355,15	79,79	81,47	7,72			
ПОЛДНИК																	
272**	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	180,01	240,01	28	0,2			
к.о.	Корж "Дякомка"	50	3,2	12,5	32	253,5	0,025	0,021	0	0	30,81	0	3,64	0,82			
	Итого:		8,8	18,88	40,18	366,02	0,105	1,421	0,04	0	210,82	240,01	31,64	1,02			
	ВСЕГО:		51,34	58,16	197,30	1609,96	0,60	21,03	0,41	3,68	929,09	648,67	181,13	10,74			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рецепта	Цель приготовления блюда	Пищевые вещества (г)										Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минералы				
		Масса порции			Белки			Жиры			Углев.			В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		13									14
ЗАВТРАК																						
1*	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,1	9	6,8	115	0,025	0	0,06	0,3	23,5	7,38	5,94	4,4								
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								
243****	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,49	6,96	38,52	242,7	0,126	0	0,049	1,1	159,3	24,45	35,3	2,685								
502М 13г	Чай с сахаром ,вареньем, медом (сахаром)	200	0,1	0	1,5	60	0	0	0	0	0	5	0	0,4								
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44								
	Итого:		21,8	29,45	91,22	721,1	0,241	1,35	0,145	2,24	357,4	58,33	62,18	9,465								
ОБЕД																						
55	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								
426****	Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05	153	0,15	20,85	0,05	0,15	78	16,5	30	1,2								
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								
	Итого:		22,47	21,29	97,31	674,83	0,46	47,71	0,72	6,64	401,24	124,5	117,62	6,44								
ПОЛДНИК																						
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 печенье из слоистого 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								
	Итого:		5,6	4,09	29,1	261,3	0,12	4	0,02	0,83	58,55	23,31	6,34	3,32								
	ВСЕГО:		49,87	54,83	217,63	1657,23	0,821	53,06	0,885	9,71	817,19	206,14	186,14	19,225								

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

№ п/п	Наименование блюда	Возраст: 7-11 лет										Минералы			
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Р	Кальций	Магний	Железо	
			Белки	Жиры	Углеб.		В1	С	А	Е					12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ЗАВТРАК															
366**	Сыр(порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,06	0,02	0,04	70	70	3,3	0,08	
451*	Шницель	80	12,72	11,52	12,8	208,8	0,07	0	0,032	0,4	148	31,2	20,8	2,24	
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 лимонном	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	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0	0,39	22,75	7	4,9	0,39	
	Итого:		20,96	20,82	68,62	549,47	0,28	8,24	0,092	1,03	332,34	154,35	59,14	4	
ОБЕД															
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	
498*	Котлеты рубленые из птицы	80	14,88	10,8	14,56	216,8	0,07	1,07	0,07	0,55	112,72	14,3	15,63	1,26	
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	1,5	
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 (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76	
	Итого:		29,87	23,74	101,23	790,51	0,408	67,42	0,41	6,94	423,45	200,58	129,3	7,86	
УЮДНИК															
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*	Кеж «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	
	Итого:		8,46	16,51	38,05	332,64	0,17	2,73	0,07	0,71	237,7	264,97	38,06	0,9	
	ВСЕГО:		59,29	61,07	207,9	1672,62	0,858	78,39	0,572	8,68	993,49	619,9	226,5	12,76	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рецеп.	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		
															3	4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ЗАВТРАК																
305**	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	0,05	0,1	3	2,4	0,05	0,02		
314****	Запеканка морковная с творогом	150	13,1	15,6	27,3	290	0,11	2,4	0,1	0,1	216	146	53	1,4		
435****	Соус молочный	50	1,72	3,48	4,43	55,9	0,022	0,33	0,02	0,06	46,45	0,6	7,3	0,085		
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	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0	0,39	22,75	7	4,9	0,39		
	Итого:		17,68	26,56	64,05	554,15	0,172	2,73	0,17	0,65	288,2	161	65,25	2,295		
ОБЕД																
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		
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		
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		
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	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44		
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	63,2	14	18,8	1,56		
	Итого:		39,15	23,21	131,52	886,22	0,96	29,83	0,26	4,66	658,54	319,14	167,84	11,09		
ПОЛДНИК																
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 обыкновенная	60	5,1	2,8	35,3	187	0,07	0	0,02	0,7	38	9	7	0,6		
	Итого:		10,7	9,18	43,48	299,52	0,15	1,4	0,06	0,7	218,01	249,01	35	0,8		
	ВСЕГО:		67,53	58,95	239,05	1739,89	1,282	33,96	0,49	6,01	1164,75	729,15	268,09	14,185		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рецепта	Примерное наименование блюда	Масса порции	Жидкие вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минералы				
			Белки		Жиры			Углево.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	
			4	5	6	7											8
ЗАВТРАК																	
366**	Сыр(порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,06	0,02	0,04	70	70	3,3	0,08			
340****	Рыба,запеченная с картофелем по-русски	240	16	8,9	22,7	235	0,17	8,8	0,05	1	376	44	50	1,6			
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	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0	0,39	22,75	7	4,9	0,39			
	Итого:		21,08	12,13	54,92	413,65	0,21	8,86	0,07	1,43	468,75	126	58,2	2,47			
ОБЕД																	
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			
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			
366****	Бефстроганов из отварной говядины	80	12,1	11,04	1,92	155,2	0,037	0,53	0,005	0,37	126,4	21,33	15,47	1,76			
219**	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,48	6,51	54	316,57	0,29	0	0,036	0,58	197,24	18	118,03	3,96			
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	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44			
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	63,2	14	18,8	1,56			
	Итого:		30,65	25,82	127,19	865,44	0,521	23,39	0,231	4,32	476,05	116,47	190,94	10,15			
ПОЛДНИК																	
518****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	14	0	2,8			
541****	Ватрушки с творожным фаршем	60	3,6	1,7	22,2	118	0,05	0	0,01	0,5	28	7	5	0,4			
	Итого:		4,6	1,9	22,4	210	0,07	4	0,01	0,5	28	21	5	3,2			
	ВСЕГО:		56,33	39,85	204,51	1489,09	0,801	36,25	0,311	6,25	972,8	263,47	254,14	15,82			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: суббота

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

№ рсч.	Прием пищи, наименование блюда	Возраст: 7-11 лет												
		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минералы			
		Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	
Масса порции	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	2													
ЗАВТРАК														
112****	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	11	16	9	2,2
2****	Салат витаминный	80	0,88	8,08	8,48	110,4	0,032	12,32	0	3,68	23,2	24	14,4	0,72
295****	Макаронные изделия отварные с сыром	180	10,9	9,09	50,6	247,5	0,072	0,09	0,063	0,9	151,2	186,3	18,0	0,99
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
108****	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0	0,39	22,75	7	4,9	0,33
	Итого:		14,91	17,86	81,41	548,77	0,214	25,21	0,063	5,18	211,69	239,55	48,64	4,24
ОБЕД														
119****	Икра свекольная или морковная (свекольная)	60	1,44	4,26	6,24	69	0,018	4,74	0	2,28	34,8	26,4	18	1,02
90 М.1бг.	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
270 М.11 г.	Котлеты московские	80	9,41	22,55	7,32	269,6	0,048	0,17	36,52	0	89,56	13,49	12,9	1,54
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
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	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	63,2	14	18,8	1,56
	Итого:		28,15	36,5	83,2	862,16	0,446	23,42	40,02	5,3	430,46	146,43	117,41	9,52
ПОЛДНИК														
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
772*	Булочка с маком	50	4,05	1,55	26,3	137,5	0,08	0	0,02	0,72	38	12,59	7,89	0,77
	Итого:		9,64	7,93	35,68	254,81	0,16	2,73	0,07	0,72	227	264,59	37,29	0,98
	ВСЕГО:		52,7	62,29	200,29	1665,74	0,82	51,36	40,153	11,2	869,15	650,57	203,34	14,74