

Утверждаю:
Директор
ООО ПТФ «Байкал-сервис»



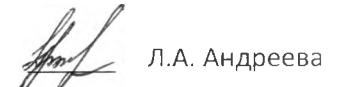
Согласовано:
Начальник МКУ
Управления образования МР
Ермекеевский район Р.Б.



Согласовано:
Директор
МОБУ ООШ с. Средние Карамалы



Согласовано:
Председатель
родительский комитет



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ» ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА Р.Б.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион – Школьное питание с 7-11 лет

Сезон 01.03.-31.05.2022г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ШК 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Неделя: 1 | | | Возраст: 7-11 лет | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-------------------------|--|-----------------------------|----------------------|-------|--------|---------------------|---------------|--------|---------------------------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|------|
| | | | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая | Витамины (мг) | | | | Ca | P | Mg | Fe | | |
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 233,17 | Мясо птицы , припущенное в томатном соусе(филе) | 40/40 | 17,6 | 16 | 2,6 | 224 | 0,1 | 3,84 | 96,8 | 0,86 | 19,5 | 5,61 | 21,06 | 1,37 | | |
| 610,03 | Рис припущеный | 150 | 3,79 | 6,54 | 38,96 | 229,69 | 0,04 | | 37,35 | 0,29 | 11,71 | 81,24 | 26,58 | 0,59 | | |
| 285 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,06 | 0,01 | 10,19 | 42,28 | | 2,8 | 0,14 | 0,01 | 3,1 | 1,54 | 0,84 | 0,07 | | |
| 1,1 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 16,5 | 78 | 0,1 | | | 0,45 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,75 | | |
| 401 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | | 0,02 | | |
| Итого за Завтрак | | суммарная масса порции: 470 | | | 23,93 | 30,1 | 68,38 | 640,07 | 0,24 | 6,64 | 179,29 | 1,71 | 42,71 | 110,89 | 52,68 | 2,8 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53,39 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200/5 | 1,55 | 4,11 | 7,18 | 72,63 | 0,05 | 24,02 | 167,27 | 1,54 | 33,58 | 38,47 | 16,71 | 0,61 | | |
| 80,62 | Рыба, тушенная с овощами | 50/50 | 10,18 | 7,78 | 2,17 | 119,99 | 0,08 | 2,21 | 446,15 | 3,46 | 35,96 | 164,48 | 43,48 | 0,73 | | |
| 211,05 | Макаронные изделия отварные с маслом | 150/5 | 5,82 | 4,31 | 37,08 | 210,5 | 0,09 | | 22,5 | 0,84 | 15,59 | 47,18 | 8,66 | 0,88 | | |
| 294 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,09 | 32,92 | 128,6 | | | | | 0,6 | | | 0,06 | | |
| 1,1 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 16,5 | 78 | 0,1 | | | 0,45 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,75 | | |
| 1,2 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,8 | 66 | 0,12 | | | 0,51 | 8,7 | 39 | 12,6 | 0,9 | | |
| Итого за Обед | | суммарная масса порции: 720 | | | 22,79 | 16,89 | 109,65 | 675,72 | 0,44 | 26,23 | 635,92 | 6,80 | 100,43 | 308,63 | 85,65 | 3,93 |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 46,72 | 46,99 | 178,03 | 1315,79 | 0,68 | 32,87 | 815,21 | 8,51 | 143,14 | 419,52 | 138,33 | 6,73 | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: ВТОРНИК

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети- ческая | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--|-----------------------------|----------------------|-------|--------|---------------------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 497,02 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150/5 | 9,04 | 5,98 | 40,83 | 252,96 | 0,31 | | 23,93 | 0,62 | 18,42 | 214,27 | 142,98 | 4,82 |
| 27,01 | Сыр (порциями) | 10 | 2,63 | 2,66 | | 35 | | 0,07 | 23,8 | 0,04 | 100 | 60 | 5,5 | 0,07 |
| 285 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,06 | 0,01 | 10,19 | 42,28 | | 2,8 | 0,14 | 0,01 | 3,1 | 1,54 | 0,84 | 0,07 |
| 1,1 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 16,5 | 78 | 0,1 | | | 0,45 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,75 |
| 476,01 | Кисломолочный продукт для детского питания | 100 | 3,2 | 3,2 | 4,5 | 62 | 0,03 | 0,6 | | | 119 | | 14 | 0,1 |
| Итого за Завтрак | | суммарная масса порции: 495 | 17,33 | 12,15 | 72,02 | 470,24 | 0,44 | 3,47 | 47,87 | 1,12 | 246,52 | 295,31 | 167,52 | 5,81 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 129,08 | Суп картофельный с горохом и гренками | 200/15 | 6,62 | 3,88 | 28,57 | 175,69 | 0,28 | 9,32 | 209,52 | 1,94 | 34,14 | 85,12 | 32,01 | 2,25 |
| 118,08 | Ragu овощное с отварным мясом | 160 | 14,56 | 17,12 | 13,54 | 267,29 | 0,13 | 24,87 | 604,68 | 3,32 | 40,43 | 185,61 | 44,39 | 2,79 |
| 294,01 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 18,89 | 78,65 | 0,01 | 4 | 2 | 0,08 | 6,85 | 4,4 | 3,6 | 0,93 |
| 1,1 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 16,5 | 78 | 0,1 | | | 0,45 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,75 |
| 1,2 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,8 | 66 | 0,12 | | | 0,51 | 8,7 | 39 | 12,6 | 0,9 |
| Итого за Обед | | суммарная масса порции: 625 | 26,14 | 21,76 | 91,3 | 665,63 | 0,64 | 38,19 | 816,2 | 6,3 | 96,12 | 333,63 | 96,8 | 7,62 |
| Итого за день | | | 43,47 | 33,91 | 163,32 | 1135,87 | 1,08 | 41,66 | 864,07 | 7,42 | 342,64 | 628,94 | 264,32 | 13,43 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-------------------------|--|-----------------------------|----------------------|-------|-------|---------------------|---------------|---------|--------|-------|---------------------------|--------|-------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 445,37 | Биточки мясные с томатным соусом | 60/30 | 9,87 | 11,79 | 8,34 | 178,98 | 0,08 | 1,69 | 48,17 | 2,2 | 29,01 | 108,12 | 16,03 | 1,62 | | |
| 211,05 | Макаронные изделия отварные с маслом | 150/5 | 5,82 | 4,31 | 37,08 | 210,5 | 0,09 | | 22,5 | 0,84 | 15,59 | 47,18 | 8,66 | 0,88 | | |
| 283 | Чай с сахаром | 200 | | | 9,98 | 39,9 | | | | | 0,3 | | | 0,03 | | |
| 1,1 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 16,5 | 78 | 0,1 | | | 0,45 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,75 | | |
| Итого за Завтрак | | суммарная масса порции: 475 | | | 18,09 | 16,4 | 71,9 | 507,38 | 0,27 | 1,69 | 70,67 | 3,49 | 50,9 | 174,8 | 28,89 | 3,28 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2,1 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 1,38 | 3,08 | 7,01 | 62,12 | 0,03 | 31,11 | 242,03 | 1,44 | 38,08 | 27,68 | 15,54 | 0,52 | | |
| 450,02 | Суп картофельный с клецками | 200 | 1,72 | 6,27 | 11,83 | 110,91 | 0,08 | 11,5 | 203,84 | 2,76 | 15,9 | 44,81 | 17,55 | 0,69 | | |
| 131,67 | Плов из мяса птицы (филе) | 200 | 16,9 | 23,5 | 41,47 | 444,28 | 0,12 | 4,42 | 275,6 | 5,79 | 24,92 | 203,25 | 47,03 | 1,68 | | |
| 285 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,06 | 0,01 | 10,19 | 42,28 | | 2,8 | 0,14 | 0,01 | 3,1 | 1,54 | 0,84 | 0,07 | | |
| 1,1 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 16,5 | 78 | 0,1 | | | 0,45 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,75 | | |
| 1,2 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,8 | 66 | 0,12 | | | 0,51 | 8,7 | 39 | 12,6 | 0,9 | | |
| Итого за Обед | | суммарная масса порции: 720 | | | 24,86 | 33,46 | 100,8 | 803,59 | 0,45 | 49,83 | 721,61 | 10,96 | 96,7 | 335,78 | 97,76 | 4,61 |
| Итого за день | | | | | 42,95 | 49,86 | 172,7 | 1310,97 | 0,72 | 51,52 | 792,28 | 14,45 | 147,6 | 510,58 | 126,65 | 7,89 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|------------------|--|-----------------------------|----------------------|-------|-------|---------------------|---------------|------|-------|--------|---------------------------|--------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 227,05 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 120/15 | 25,77 | 9,69 | 27,26 | 303,95 | 0,07 | 0,71 | 51,78 | 1,33 | 233,1 | 291,55 | 32,62 | 0,66 | |
| 285 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,06 | 0,01 | 10,19 | 42,28 | | 2,8 | 0,14 | 0,01 | 3,1 | 1,54 | 0,84 | 0,07 | |
| 1,1 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 16,5 | 78 | 0,1 | | | 0,45 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,75 | |
| 86,03 | Кондитерские изделия | 40 | 2,8 | 5,6 | 23,6 | 140,4 | 0,08 | | | | | 35 | 0,05 | 0,02 | |
| 27,01 | Сыр (порциями) | 10 | 2,63 | 2,66 | | 35 | | 0,07 | 23,8 | 0,04 | 100 | 60 | 5,5 | 0,07 | |
| Итого за Завтрак | | суммарная масса порции: 415 | | 33,66 | 18,26 | 77,55 | 599,63 | 0,25 | 3,58 | 75,72 | 1,83 | 342,2 | 407,59 | 43,21 | 1,57 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 56,64 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200/5 | 1,6 | 4,5 | 8 | 79,3 | 0,05 | 15,7 | 175 | 1,5 | 35,7 | 43 | 19,2 | 0,89 | |
| 445,55 | Котлеты мясные с томатным соусом | 60/40 | 9,97 | 11,9 | 8,87 | 182,53 | 0,08 | 2,19 | 63,17 | 2,27 | 29,87 | 109,59 | 16,87 | 1,65 | |
| 302,00 | Каша гречневая вязкая с маслом | 150/5 | 4,77 | 4,86 | 21 | 148,55 | 0,16 | | 23,25 | 0,35 | 11,64 | 113,25 | 75,2 | 2,55 | |
| 305,11 | Витаминизированный кисель | 200 | | | 23,5 | 95 | 0,3 | 20,1 | | | | | | | |
| 1,1 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 16,5 | 78 | 0,1 | | | 0,45 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,75 | |
| 1,2 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,8 | 66 | 0,12 | | | 0,51 | 8,7 | 39 | 12,6 | 0,9 | |
| Итого за Обед | | суммарная масса порции: 720 | | 21,14 | 21,86 | 92,15 | 649,38 | 0,81 | 37,99 | 261,42 | 5,08 | 91,91 | 324,34 | 128,05 | 6,74 |
| Итого за день | | | | 54,8 | 40,12 | 169,7 | 1249,01 | 1,06 | 41,57 | 337,14 | 6,91 | 434,11 | 731,93 | 171,26 | 8,31 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---------------------|--|-----------------------------|----------------------|-------|-------|---------------------|---------------|-------|-------|--------|---------------------------|--------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 181,39 | Каша рисовая молочная вязкая с маслом | 150/10 | 4,6 | 9,96 | 32,25 | 237,47 | 0,06 | 0,96 | 61,32 | 0,23 | 97,17 | 119,73 | 27,21 | 0,46 | |
| 282,11 | Чай витаминизированный | 200 | | | 9,7 | 39 | 0,15 | 10 | | | | | | | |
| 420,02 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 40 | 3,2 | 0,4 | 22 | 104 | 0,14 | | | 0,6 | 8 | 26 | 5,6 | 1 | |
| 401 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | | 0,02 | |
| 27,01 | Сыр (порциями) | 10 | 2,63 | 2,66 | | 35 | | 0,07 | 23,8 | 0,04 | 100 | 60 | 5,5 | 0,07 | |
| 86,02 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | 6,25 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | |
| Итого за Завтрак ШК | | суммарная масса порции: 620 | | 11,51 | 20,47 | 84,28 | 573,57 | 0,37 | 15,03 | 136,37 | 1,17 | 221,57 | 222,73 | 46,31 | 4,35 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54,47 | Рассольник ленинградский со сметаной | 200/10 | 2,09 | 5,01 | 13,9 | 109,77 | 0,09 | 13,44 | 173,1 | 1,59 | 25,42 | 63,48 | 21,76 | 0,82 | |
| 445,37 | Биточки мясные с томатным соусом | 60/30 | 9,87 | 11,79 | 8,34 | 178,98 | 0,08 | 1,69 | 48,17 | 2,2 | 29,01 | 108,12 | 16,03 | 1,62 | |
| 138,21 | Картофельное пюре | 160 | 3,51 | 5,42 | 23,56 | 157,53 | 0,17 | 27,69 | 34,87 | 0,19 | 57,16 | 103,79 | 35,71 | 1,36 | |
| 283 | Чай с сахаром | 200 | | | 9,98 | 39,9 | | | | | 0,3 | | | 0,03 | |
| 1,1 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 16,5 | 78 | 0,1 | | | 0,45 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,75 | |
| 1,2 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,8 | 66 | 0,12 | | | 0,51 | 8,7 | 39 | 12,6 | 0,9 | |
| Итого за Обед | | суммарная масса порции: 690 | | 20,27 | 22,82 | 86,08 | 630,18 | 0,56 | 42,82 | 256,14 | 4,94 | 126,59 | 333,89 | 90,3 | 5,48 |
| Итого за день | | | | 31,78 | 43,29 | 170,36 | 1203,75 | 0,93 | 57,85 | 392,51 | 6,11 | 348,16 | 556,62 | 136,61 | 9,83 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: понедельник

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 | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 211,56 | Макаронные изделия с тертым сыром | 160 | 9,43 | 12,55 | 33,06 | 283,91 | 0,09 | 0,11 | 85,78 | 0,87 | 173,99 | 139,81 | 16,43 | 0,9 | |
| 285 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,06 | 0,01 | 10,19 | 42,28 | | 2,8 | 0,14 | 0,01 | 3,1 | 1,54 | 0,84 | 0,07 | |
| 1,1 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 16,5 | 78 | 0,1 | | | 0,45 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,75 | |
| 86,02 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | 6,25 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | |
| Итого за Завтрак | | суммарная масса порции: 590 | | | 12,89 | 13,06 | 79,95 | 496,19 | 0,21 | 6,91 | 92,17 | 1,53 | 197,09 | 174,85 | 29,47 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 56,21 | Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной | 250/10 | 2,14 | 5,76 | 11,48 | 107,06 | 0,09 | 21,34 | 216,8 | 1,94 | 34,48 | 57,64 | 22,7 | 0,83 | |
| 80,55 | Рыба, тушенная с овощами | 45/45 | 9,15 | 7,03 | 1,96 | 108,13 | 0,08 | 1,99 | 401,53 | 3,12 | 32,68 | 147,92 | 39,13 | 0,66 | |
| 610,03 | Рис припущенний | 150 | 3,79 | 6,54 | 38,96 | 229,69 | 0,04 | | 23,85 | 0,26 | 10,99 | 80,34 | 26,58 | 0,58 | |
| 296 | Напиток лимонный | 200 | 0,06 | 0,01 | 20,17 | 82,18 | | 2,8 | 0,14 | 0,01 | 3,4 | 1,54 | 0,84 | 0,1 | |
| 1,1 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 16,5 | 78 | 0,1 | | | 0,45 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,75 | |
| 1,2 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,8 | 66 | 0,12 | | | 0,51 | 8,7 | 39 | 12,6 | 0,9 | |
| Итого за Обед | | суммарная масса порции: 755 | | | 19,94 | 19,94 | 102,87 | 671,06 | 0,43 | 26,13 | 642,32 | 6,29 | 96,25 | 345,94 | 106,05 |
| Итого за день | | | 32,83 | 33 | 182,82 | 1167,25 | 0,64 | 33,04 | 734,49 | 7,82 | 293,34 | 520,79 | 135,52 | 8,34 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: вторник

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 | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 506,26 | Тефтели из говядины с томатным соусом | 60/30 | 8,66 | 12,1 | 8,33 | 177,1 | 0,07 | 3,66 | 47,64 | 2,79 | 30,82 | 103,73 | 16,67 | 1,53 | |
| 497,02 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150/5 | 9,04 | 5,98 | 40,83 | 252,96 | 0,31 | | 23,93 | 0,62 | 18,42 | 214,27 | 142,98 | 4,82 | |
| 283 | Чай с сахаром | 200 | | | 9,98 | 39,9 | | | | | 0,3 | | | 0,03 | |
| 1,1 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 16,5 | 78 | 0,1 | | | 0,45 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,75 | |
| 27,02 | Сыр (порциями) | 15 | 3,95 | 3,99 | | 52,5 | 0,1 | 0,11 | 35,7 | 0,06 | 150 | 90 | 8,25 | 0,11 | |
| Итого за Завтрак | | суммарная масса порции: 490 | | 24,05 | 22,37 | 75,64 | 600,46 | 0,58 | 3,77 | 107,27 | 3,92 | 205,54 | 427,5 | 172,1 | 7,24 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25,23 | Салат из свеклы с растительным маслом | 60 | 1,12 | 5,07 | 6,58 | 76,37 | 0,01 | 7,48 | 1,5 | 2,27 | 29,88 | 32,26 | 16,59 | 1,06 | |
| 66,63 | Суп-лапша (вермишель) | 200 | 2,22 | 4,23 | 12,49 | 97,08 | 0,04 | 1,2 | 160 | 1,8 | 6,11 | 9,12 | 4,25 | 0,38 | |
| 97,62 | Жаркое по-домашнему | 150 | 9,63 | 11,75 | 17,6 | 215 | 0,15 | 22,05 | 10 | 3 | 19,9 | 140,06 | 34,5 | 2,12 | |
| 294,01 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 18,89 | 78,65 | 0,01 | 4 | 2 | 0,08 | 6,85 | 4,4 | 3,6 | 0,93 | |
| 1,1 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 16,5 | 78 | 0,1 | | | 0,45 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,75 | |
| 1,2 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,8 | 66 | 0,12 | | | 0,51 | 8,7 | 39 | 12,6 | 0,9 | |
| Итого за Обед | | суммарная масса порции: 670 | | 17,93 | 21,81 | 85,86 | 611,1 | 0,43 | 34,73 | 173,5 | 8,11 | 77,44 | 244,34 | 75,74 | 6,14 |
| Итого за день | | | | 41,98 | 44,18 | 161,5 | 1211,56 | 1,01 | 38,5 | 280,77 | 12,03 | 282,98 | 671,84 | 247,84 | 13,38 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: среда

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 | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 131,79 | Плов из мяса птицы (филе) | 170 | 14,37 | 15,78 | 35,23 | 339,82 | 0,1 | 3,76 | 234,26 | 4,93 | 21,17 | 172,64 | 39,9 | 1,42 | |
| 285 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,06 | 0,01 | 10,19 | 42,28 | | 2,8 | 0,14 | 0,01 | 3,1 | 1,54 | 0,84 | 0,07 | |
| 1,1 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 16,5 | 78 | 0,1 | | | 0,45 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,75 | |
| 401 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | | 0,02 | |
| 86,02 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | 6,25 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | |
| Итого за Завтрак | | суммарная масса порции: 590 | | 17,91 | 23,54 | 82,25 | 618,2 | 0,22 | 10,56 | 285,65 | 5,69 | 46,67 | 210,68 | 52,94 | 5,06 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53,42 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200/10 | 1,68 | 4,86 | 7,36 | 80,73 | 0,05 | 24,02 | 167,27 | 1,54 | 33,58 | 38,47 | 16,71 | 0,61 | |
| 96,18 | Гуляш | 40/40 | 12,25 | 13,36 | 2,82 | 180,5 | 0,05 | 1,96 | 7,7 | 1,74 | 15 | 127 | 17,04 | 1,9 | |
| 211,05 | Макаронные изделия отварные с маслом | 150/5 | 5,82 | 4,31 | 37,08 | 210,5 | 0,09 | | 22,5 | 0,84 | 15,59 | 47,18 | 8,66 | 0,88 | |
| 283 | Чай с сахаром | 200 | | | 9,98 | 39,9 | | | | | 0,3 | | | 0,03 | |
| 1,1 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 16,5 | 78 | 0,1 | | | 0,45 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,75 | |
| 1,2 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,8 | 66 | 0,12 | | | 0,51 | 8,7 | 39 | 12,6 | 0,9 | |
| Итого за Обед | | суммарная масса порции: 705 | | 24,55 | 23,13 | 87,54 | 655,63 | 0,41 | 25,98 | 197,47 | 5,08 | 79,17 | 271,15 | 59,21 | 5,07 |
| Итого за день | | | | 42,46 | 46,67 | 169,79 | 1273,83 | 0,63 | 36,54 | 483,12 | 10,77 | 125,84 | 481,83 | 112,15 | 10,13 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: четверг

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 | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 469,02 | Фрикадельки мясные с томатным соусом | 60/40 | 9,25 | 9,84 | 7,96 | 157,63 | 0,07 | 2,6 | 62,64 | 1,57 | 27,68 | 103,13 | 16,22 | 1,56 | |
| 138,21 | Картофельное пюре | 160 | 3,5 | 5,42 | 23,6 | 157,53 | 0,17 | 27,69 | 34,86 | 0,19 | 57,14 | 103,78 | 35,7 | 1,36 | |
| 285 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,06 | 0,01 | 10,19 | 42,28 | | 2,8 | 0,14 | 0,01 | 3,1 | 1,54 | 0,84 | 0,07 | |
| 1,1 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 16,5 | 78 | 0,1 | | | 0,45 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,75 | |
| Итого за Завтрак | | суммарная масса порции: 490 | | 15,21 | 15,57 | 58,25 | 435,44 | 0,34 | 33,09 | 97,64 | 2,22 | 93,92 | 227,95 | 56,96 | 3,74 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67,32 | Свекольник со сметаной | 200/10 | 2,25 | 4,93 | 14,74 | 112,75 | 0,07 | 15,48 | 176,1 | 1,6 | 46,98 | 65,66 | 28,85 | 1,47 | |
| 12,2 | Филе грудки, припущенное в молочном соусе | 40/40 | 11,19 | 13,02 | 4,3 | 178,55 | 0,06 | 1,34 | 152 | 1,94 | 38,7 | 159,35 | 14,07 | 0,83 | |
| 302,00 | Каша гречневая вязкая с маслом | 150/5 | 4,77 | 4,86 | 21 | 148,55 | 0,16 | | 23,25 | 0,35 | 11,64 | 113,25 | 75,2 | 2,55 | |
| 294 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,09 | 32,92 | 128,6 | | | | | 0,6 | | | 0,06 | |
| 1,1 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 16,5 | 78 | 0,1 | | | 0,45 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,75 | |
| 1,2 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,8 | 66 | 0,12 | | | 0,51 | 8,7 | 39 | 12,6 | 0,9 | |
| Итого за Обед | | суммарная масса порции: 705 | | 23,45 | 23,50 | 103,74 | 712,45 | 0,51 | 16,82 | 351,35 | 4,85 | 112,62 | 396,76 | 134,90 | 6,56 |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 38,66 | 39,07 | 161,99 | 1147,89 | 0,85 | 49,91 | 448,99 | 7,07 | 206,54 | 624,71 | 191,86 | 10,3 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: пятница

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 | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|--|-----------------------------|------|-------|-------|--------|--------|------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|------|
| 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 | |
| 282,11 | Чай витаминизированный | 200 | | | 9,7 | 39 | 0,15 | 10 | | | | | | | |
| 1,1 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 16,5 | 78 | 0,1 | | | 0,45 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,75 | |
| 401 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | | 0,02 | |
| 27,01 | Сыр (порциями) | 10 | 2,63 | 2,66 | | 35 | | 0,07 | 23,8 | 0,04 | 100 | 60 | 5,5 | 0,07 | |
| 476,01 | Кисломолочный продукт для детского питания | 100 | 3,2 | 3,2 | 4,5 | 62 | 0,03 | 0,6 | | | 119 | | 14 | 0,1 | |
| Итого за Завтрак | | суммарная масса порции: 505 | | 13,17 | 20,13 | 57,18 | 466,01 | 0,38 | 11,68 | 108,78 | 0,73 | 329,55 | 206,61 | 53,16 | 1,59 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|--|-----------------------------|------|--------|--------|---------|----------|-------|--------|---------|-------|---------|---------|---------|-------|
| 129,2 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,91 | 4,55 | 19,49 | 142,91 | 0,25 | 11,65 | 261,9 | 1,98 | 36,77 | 87,23 | 35,88 | 2,08 | |
| 445,37 | Биточки мясные с томатным соусом | 60/30 | 9,87 | 11,79 | 8,34 | 178,98 | 0,08 | 1,69 | 48,17 | 2,2 | 29,01 | 108,12 | 16,03 | 1,62 | |
| 211,05 | Макаронные изделия отварные с маслом | 150/5 | 5,82 | 4,31 | 37,08 | 210,5 | 0,09 | | 22,5 | 0,84 | 15,59 | 47,18 | 8,66 | 0,88 | |
| 283 | Чай с сахаром | 200 | | | 9,98 | 39,9 | | | | | 0,3 | | | 0,03 | |
| 1,1 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 16,5 | 78 | 0,1 | | | 0,45 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,75 | |
| 1,2 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,8 | 66 | 0,12 | | | 0,51 | 8,7 | 39 | 12,6 | 0,9 | |
| Итого за Обед | | суммарная масса порции: 760 | | 26,40 | 21,25 | 105,19 | 716,29 | 0,64 | 13,34 | 332,57 | 5,98 | 96,37 | 301,03 | 77,37 | 6,26 |
| Итого за день | | | | 39,57 | 41,38 | 162,37 | 1182,3 | 1,02 | 25,02 | 441,35 | 6,71 | 425,92 | 507,64 | 130,53 | 7,85 |
| Итого за период | | | | 415,22 | 418,47 | 1692,58 | 12198,22 | 8,62 | 408,48 | 5589,93 | 87,80 | 2750,27 | 5654,40 | 1655,07 | 96,19 |
| Итого за период | | | | 41,522 | 41,847 | 169,258 | 1219,822 | 0,862 | 40,848 | 558,993 | 8,78 | 275,027 | 565,44 | 165,507 | 9,619 |