

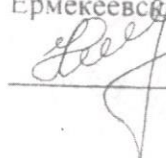
Утверждаю:

ООО "ПТФ"Байкал сервис"

 Т. Шафигуллина

Согласовано:

Начальник  
МКУ Управление образования МР  
Ермекеевский район РБ

 О.М. Никитин

Согласовано:

Директор  
МОБУ СОШ с. Восьмое Марта

 А.З. Усманова

Согласовано:

Председатель  
родительский комитет

 Э.Т. Черепихина

Примерное 2-х недельное меню для детей с 7 до 11 лет  
весенний-летний сезон (2 вариант)

Рацион: 7-11

День: понедельник  
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп                | Прием пищи,<br>наименование блюда                          | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |  |
|-------------------------|--|-----------------|----------------------|-------|--------|---|---------------|-------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|--|
|                         |  |                 | Б                    | Ж     | У      |   | В1            | С     | А      | Е     | Са                        | Р      | Mg     |  |
| 1                       | 2  | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7   | 8             | 9     | 10     | 11    | 12                        | 13     | 14     |  |
| <b>Завтрак</b>          |  |                 |                      |       |        |   |               |       |        |       |                           |        |        |  |
| 445.21                  | Биточки рыбные с томатным соусом                           | 60/40           | 7.85                 | 6.37  | 8.92   | 124.89                                    | 0.1           | 2.39  | 67.27  | 2.73  | 44.88                     | 119.38 | 28.52  |  |
| 610                     | Рис припущенный  | 150             | 3.77                 | 4.37  | 38.92  | 209.86                                    | 0.04          | 0     | 23.85  | 0.26  | 10.99                     | 80.34  | 26.58  |  |
| 282.11                  | Чай витаминизированный                                     | 200             | 0                    | 0     | 9.7    | 39  | 0.15          | 10    | 0      |       |                           |        |        |  |
| 420.06                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 50              | 4                    | 0.5   | 27.5   | 130                                       | 0.17          | 0     | 0      | 0.75  | 10                        | 32.5   | 7      |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 500             | 15.62                | 11.24 | 85.04  | 503.75                                    | 0.46          | 12.39 | 91.12  | 3.74  | 65.87                     | 232.22 | 62.10  |  |
| <b>Обед ШК 7-11</b>     |  |                 |                      |       |        |   |               |       |        |       |                           |        |        |  |
| 42.14                   | Салат "Школьный"   | 60              | 0.86                 | 4.86  | 3.99   | 63.35                                     | 0.02          | 5.07  | 4.33   | 2.18  | 18.16                     | 23.64  | 11.29  |  |
| 66.09                   | Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне              | 250             | 11.8                 | 11.30 | 18.63  | 219.4                                     | 0.09          | 13.2  | 161.8  | 1.11  | 15.1                      | 50.84  | 19.42  |  |
| 118.44                  | Рагу овощное с мясом птицы                                 | 160             | 17.69                | 19.32 | 45.30  | 343.97                                    | 0.16          | 23.76 | 570.43 | 2.97  | 42.15                     | 188.72 | 42.43  |  |
| 305.11                  | Витаминизированный кисель "В"                              | 200             | 0                    | 0     | 23.5   | 95  | 0.3           | 20.1  |        |       |                           |        |        |  |
| 420.02                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 40              | 3.2                  | 0.4   | 22     | 104                                       | 0.14          |       |        | 0.6   | 8                         | 26     | 5.6    |  |
| 421.11                  | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 40              | 3.2                  | 0.4   | 18.4   | 88  | 0.16          |       |        | 0.68  | 11.6                      | 52     | 16.8   |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 750             | 36.75                | 36.28 | 129.82 | 913.72                                    | 0.87          | 62.13 | 736.56 | 7.54  | 95.01                     | 341.20 | 95.54  |  |
| <b>Итого за день</b>    |  |                 | 52.37                | 47.52 | 214.86 | 1417.47                                   | 1.33          | 74.52 | 827.68 | 11.28 | 160.88                    | 573.42 | 157.64 |  |

Примерное 2-х недельное меню  
и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: 7-11

День: вторник  
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-11 лет

| №<br>рец.               | Прием пищи,<br>наименование блюда                                | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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>Завтрак</b>          |  |                 |                      |       |        |   |               |       |        |      |                           |        |        |       |
| 425,04                  | Горошек зеленый<br>консервированный                              | 30              | 0,93                 | 0,06  | 1,95   | 12,00                                     | 0,03          | 3,00  | 15,00  | 0,06 | 6,00                      | 18,60  | 6,30   | 0,21  |
| 218,02                  | Омлет натуральный  | 120             | 12,6                 | 13,61 | 2,25   | 182,06                                    | 0,08          | 0,45  | 245,19 | 1,43 | 97,32                     | 206,4  | 16,12  | 2,37  |
| 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  |
| 420,06                  | Хлеб пшеничный<br>обогащенный витаминами<br>для детского питания | 50              | 4                    | 0,5   | 27,5   | 130                                       | 0,17          | 0     | 0      | 0,75 | 10                        | 32,5   | 7      | 1,25  |
| 476,01                  | Кисломолочный продукт<br>для детского питания                    | 100             | 3,2                  | 3,2   | 4,5    | 62  | 0,03          | 0,6   | 0      | 0    | 119                       | 0      | 14     | 0,1   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>500</b>      | 20,79                | 17,38 | 46,39  | 428,34                                    | 0,31          | 6,85  | 260,33 | 2,25 | 235,42                    | 259,04 | 44,26  | 4,00  |
| <b>Обед</b>             |  |                 |                      |       |        |   |               |       |        |      |                           |        |        |       |
| 53,39                   | Щи из свежей капусты со<br>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  |
| 96,19                   | Гуляш  | 45/45           | 13,78                | 15,03 | 3,18   | 203,03                                    | 0,06          | 2,21  | 8,7    | 1,96 | 16,88                     | 143,25 | 19,18  | 2,14  |
| 429,22                  | Каша Артек вязкая с<br>маслом                                    | 150/5           | 4,17                 | 4,08  | 25,75  | 156,43                                    | 0,11          |       | 22,5   | 0,69 | 19,14                     | 105    | 22,68  | 1,8   |
| 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  |
| 420,02                  | Хлеб пшеничный<br>обогащенный витаминами<br>для детского питания | 40              | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104                                       | 0,14          |       |        | 0,6  | 8                         | 26     | 5,6    | 1     |
| 421,11                  | Хлеб ржано-пшеничный<br>для детского питания                     | 40              | 3,2                  | 0,4   | 18,4   | 88  | 0,16          |       |        | 0,68 | 11,6                      | 52     | 16,8   | 1,2   |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>730</b>      | 25,96                | 24,03 | 86,70  | 666,37                                    | 0,52          | 29,03 | 198,61 | 5,48 | 92,30                     | 366,26 | 81,81  | 6,82  |
| <b>Итого за день</b>    |  |                 | 46,75                | 41,41 | 133,09 | 1094,71                                   | 0,83          | 35,88 | 458,94 | 7,73 | 327,72                    | 625,30 | 126,07 | 10,82 |

Примерное 2-х недельное меню  
и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)  
Рацион: 7-11

День: среда  
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-11 лет

| №<br>рец.               | Прием пищи,<br>наименование блюда                          | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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>Завтрак</b>          |  |                 |                      |       |        |   |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 502,5                   | Биточки из мяса птицы с томатным соусом                    | 60/40           | 10,05                | 9,58  | 9,1    | 162,56                                    | 0,09          | 3,09  | 81,19  | 1,17 | 35                        | 98,19  | 15,8   | 1,05 |
| 211,05                  | Макаронные изделия отварные с маслом                       | 150/5           | 5,82                 | 4,31  | 37,08  | 210,5                                     | 0,09          | 0     | 22,5   | 0,84 | 15,59                     | 47,18  | 8,66   | 0,88 |
| 283                     | Чай с сахаром  | 200             | 0                    | 0     | 9,98   | 39,9                                      | 0             | 0     | 0      | 0    | 0,3                       |        |        | 0,03 |
| 420,06                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 50              | 4                    | 0,5   | 27,5   | 130                                       | 0,17          | 0     | 0      | 0,75 | 10                        | 32,5   | 7      | 1,25 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>505</b>      | 19,87                | 14,39 | 83,66  | 542,96                                    | 0,35          | 3,09  | 103,69 | 2,76 | 60,89                     | 177,87 | 31,46  | 3,21 |
| <b>Обед</b>             |  |                 |                      |       |        |   |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 450,02                  | Суп картофельный с клецками                                | 200             | 1,46                 | 2,68  | 9,49   | 68,11                                     | 0,06          | 9,2   | 164,84 | 1,15 | 13,17                     | 37,12  | 14,13  | 0,57 |
| 80,09                   | Рыба, тушенная в томатном соусе                            | 45/45           | 9,32                 | 4,33  | 2,64   | 87,53                                     | 0,08          | 3,61  | 412,33 | 1,97 | 33,36                     | 150,31 | 40,92  | 0,74 |
| 610                     | Рис припущенный  | 150             | 3,77                 | 4,37  | 38,92  | 209,86                                    | 0,04          |       | 23,85  | 0,26 | 10,99                     | 80,34  | 26,58  | 0,58 |
| 283                     | Чай с сахаром  | 200             |                      |       | 9,98   | 39,9                                      |               |       |        |      | 0,3                       |        |        | 0,03 |
| 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    |
| 421,11                  | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 40              | 3,2                  | 0,4   | 18,4   | 88  | 0,16          |       |        | 0,68 | 11,6                      | 52     | 16,8   | 1,2  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>720</b>      | 20,95                | 12,18 | 101,43 | 597,40                                    | 0,48          | 12,81 | 601,02 | 4,66 | 77,42                     | 345,77 | 104,03 | 4,12 |
| <b>Итого за день</b>    |  |                 | 40,82                | 26,57 | 185,09 | 1140,36                                   | 0,83          | 15,90 | 704,71 | 7,42 | 138,31                    | 523,64 | 135,49 | 7,33 |

Примерное 2-х недельное меню  
и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 7-11

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| №<br>рец.               | Прием пищи,<br>наименование блюда                                | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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>Завтрак</b>          |  |                 |                      |       |        |   |               |       |        |      |                           |        |        |       |
| 227,7                   | Запеканка из творога со<br>сгущенным молоком                     | 110/10          | 23,37                | 8,57  | 21,09  | 259,1                                     | 0,06          | 0,61  | 45,71  | 1,22 | 202,16                    | 259,15 | 28,64  | 0,59  |
| 285                     | Чай с лимоном и сахаром  | 200             | 0,07                 | 0,01  | 11,06  | 45,87                                     | 0             | 3,04  | 0,15   | 0,01 | 3,36                      | 1,67   | 0,91   | 0,08  |
| 420,06                  | Хлеб пшеничный<br>обогащенный витаминами<br>для детского питания | 50              | 4                    | 0,5   | 27,5   | 130                                       | 0,17          | 0     | 0      | 0,75 | 10                        | 32,5   | 7      | 1,25  |
| 401,08                  | Масло сливочное  | 8               | 0,06                 | 5,8   | 0,1    | 52,88                                     |               |       | 36     | 0,08 | 1,92                      | 2,4    |        | 0,02  |
| 38,59                   | Яблоко   | 125             | 0,5                  | 0,5   | 12,25  | 58,75                                     | 0,04          | 12,5  | 6,25   | 0,25 | 20                        | 13,75  | 11,25  | 2,75  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>503</b>      | 28,00                | 15,38 | 72,00  | 546,60                                    | 0,27          | 16,15 | 88,11  | 2,31 | 237,44                    | 309,47 | 47,80  | 4,69  |
| <b>Обед</b>             |  |                 |                      |       |        |   |               |       |        |      |                           |        |        |       |
| 56,64                   | Борщ с капустой и<br>картофелем со сметаной                      | 200/5           | 1,55                 | 4,08  | 8,02   | 75,64                                     | 0,04          | 15,9  | 174,15 | 1,56 | 33,58                     | 41,79  | 19,27  | 0,9   |
| 445,35                  | Котлеты мясные с<br>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  |
| 302                     | Каша гречневая вязкая с<br>маслом                                | 150/5           | 4,77                 | 4,86  | 21,48  | 148,55                                    | 0,16          |       | 23,25  | 0,35 | 11,64                     | 113,25 | 75,18  | 2,55  |
| 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  |
| 420,02                  | Хлеб пшеничный<br>обогащенный витаминами<br>для детского питания | 40              | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104                                       | 0,14          |       |        | 0,6  | 8                         | 26     | 5,6    | 1     |
| 421,11                  | Хлеб ржано-пшеничный<br>для детского питания                     | 40              | 3,2                  | 0,4   | 18,4   | 88  | 0,16          |       |        | 0,68 | 11,6                      | 52     | 16,8   | 1,2   |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>730</b>      | 22,65                | 21,54 | 88,43  | 637,45                                    | 0,58          | 20,39 | 245,71 | 5,40 | 96,93                     | 342,70 | 133,72 | 7,34  |
| <b>Итого за день</b>    |  |                 | 50,65                | 36,92 | 160,43 | 1184,05                                   | 0,85          | 36,54 | 333,82 | 7,71 | 334,37                    | 652,17 | 181,52 | 12,03 |

Примерное 2-х недельное меню  
и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 7-11

День: пятница  
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-11 лет

| №<br>рец.               | Прием пищи,<br>наименование блюда                                | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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>Завтрак</b>          |  |                 |                      |       |        |   |               |       |         |      |                           |        |        |      |
| 181                     | Каша рисовая молочная<br>вязкая с маслом                         | 150/5           | 4,56                 | 6,33  | 32,19  | 204,42                                    | 0,06          | 0,96  | 38,82   | 0,18 | 95,97                     | 118,23 | 27,21  | 0,45 |
| 283                     | Чай с сахаром  | 200             |                      |       | 9,98   | 39,9                                      |               |       |         |      | 0,3                       |        |        | 0,03 |
| 420,02                  | Хлеб пшеничный<br>обогащенный витаминами<br>для детского питания | 40              | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104                                       | 0,14          |       |         | 0,6  | 8                         | 26     | 5,6    | 1    |
| 27,01                   | Сыр порционный   | 10              | 2,63                 | 2,66  |        | 35  |               | 0,07  | 23,8    | 0,04 | 100                       | 60     | 5,5    | 0,07 |
| 476,01                  | Кисломолочный продукт<br>для детского питания                    | 100             | 3,2                  | 3,2   | 4,5    | 62  | 0,03          | 0,6   |         |      | 119                       |        | 14     | 0,1  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |                 | 13,59                | 12,59 | 68,67  | 445,32                                    | 0,23          | 1,63  | 62,62   | 0,82 | 323,27                    | 204,23 | 52,31  | 1,65 |
| <b>Обед</b>             |  |                 |                      |       |        |   |               |       |         |      |                           |        |        |      |
| 54,45                   | Рассольник ленинградский<br>со сметаной                          | 200/5           | 1,96                 | 4,26  | 13,72  | 101,67                                    | 0,09          | 13,42 | 167,75  | 1,58 | 21,02                     | 60,43  | 21,31  | 0,81 |
| 121,22                  | Оладьи из печени по-<br>кунцевски со сметанным<br>соусом         | 45/45           | 10,24                | 9,86  | 11,63  | 176,82                                    | 0,16          | 13,98 | 3607,32 | 3,06 | 28,83                     | 167,77 | 13,96  | 3,34 |
| 138,05                  | Картофельное пюре  | 150             | 3,3                  | 5,11  | 22,1   | 148,04                                    | 0,16          | 25,97 | 32,91   | 0,18 | 53,58                     | 97,33  | 33,49  | 1,28 |
| 283                     | Чай с сахаром  | 200             |                      |       | 9,98   | 39,9                                      |               |       |         |      | 0,3                       |        |        | 0,03 |
| 420,02                  | Хлеб пшеничный<br>обогащенный витаминами<br>для детского питания | 40              | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104                                       | 0,14          |       |         | 0,6  | 8                         | 26     | 5,6    | 1    |
| 421,11                  | Хлеб ржано-пшеничный<br>для детского питания                     | 40              | 3,2                  | 0,4   | 18,4   | 88  | 0,16          |       |         | 0,68 | 11,6                      | 52     | 16,8   | 1,2  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |                 | 21,90                | 20,03 | 97,83  | 658,43                                    | 0,71          | 53,37 | 3807,98 | 6,10 | 123,33                    | 403,53 | 91,16  | 7,66 |
| <b>Итого за день</b>    |  |                 | 35,49                | 32,62 | 166,50 | 1103,75                                   | 0,94          | 55,00 | 3870,60 | 6,92 | 446,60                    | 607,76 | 143,47 | 9,31 |

Примерное 2-х недельное меню  
и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 7-11

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| №<br>рец.               | Прием пищи,<br>наименование блюда                                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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>Завтрак</b>          |   |                 |                      |       |        |   |               |       |        |       |                           |        |        |      |
| 211,22                  | Макаронные изделия,<br>запеченные с сыром                           | 150             | 8,82                 | 10,26 | 37,09  | 276,79                                    | 0,09          | 0,08  | 54,13  | 1,86  | 127,99                    | 115,92 | 14,82  | 0,95 |
| 282,11                  | Чай витаминизированный  | 200             |                      |       | 9,7    | 39  | 0,15          | 10    |        |       |                           |        |        |      |
| 420,06                  | Хлеб пшеничный<br>обогащенный витаминами<br>для детского питания    | 50              | 4                    | 0,5   | 27,5   | 130                                       | 0,17          |       |        | 0,75  | 10                        | 32,5   | 7      | 1,25 |
| 401,08                  | Масло сливочное   | 8               | 0,06                 | 5,8   | 0,1    | 52,88                                     |               |       | 36     | 0,08  | 1,92                      | 2,4    |        | 0,02 |
| 38,6                    | Яблоко  | 95              | 0,38                 | 0,38  | 9,31   | 44,65                                     | 0,03          | 9,5   | 4,75   | 0,19  | 15,2                      | 10,45  | 8,55   | 2,09 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>503</b>      | 13,26                | 16,94 | 83,70  | 543,32                                    | 0,44          | 19,58 | 94,88  | 2,88  | 155,11                    | 161,27 | 30,37  | 4,31 |
| <b>Обед</b>             |   |                 |                      |       |        |   |               |       |        |       |                           |        |        |      |
| 56,21                   | Суп с мелкошинкованными<br>овощами на мясном<br>бульоне со сметаной | 250/10.         | 13,00                | 12,00 | 9,26   | 210,50                                    | 0,07          | 17,08 | 175,58 | 1,55  | 29,34                     | 47,33  | 18,34  | 0,66 |
| 131,66                  | Плов из мяса птицы  | 180             | 15,21                | 21,15 | 67,28  | 499,67                                    | 0,11          | 3,97  | 247,98 | 5,21  | 22,42                     | 182,84 | 42,29  | 1,51 |
| 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 |
| 420,02                  | Хлеб пшеничный<br>обогащенный витаминами<br>для детского питания    | 40              | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104                                       | 0,14          |       |        | 0,6   | 8                         | 26     | 5,6    | 1    |
| 421,11                  | Хлеб ржано-пшеничный<br>для детского питания                        | 40              | 3,2                  | 0,4   | 18,4   | 88  | 0,16          |       |        | 0,68  | 11,6                      | 52     | 16,8   | 1,2  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | <b>720</b>      | 34,67                | 33,96 | 127,13 | 944,45                                    | 0,48          | 23,85 | 423,70 | 8,05  | 74,46                     | 309,71 | 83,87  | 4,44 |
| <b>Итого за день</b>    |   |                 | 47,93                | 50,90 | 210,83 | 1487,77                                   | 0,92          | 43,43 | 518,58 | 10,93 | 229,57                    | 470,98 | 114,24 | 8,75 |

Примерное 2-х недельное меню  
и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 7-11

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| №<br>рец.               | Прием пищи,<br>наименование блюда                                | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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>Завтрак</b>          |  |                 |                      |       |        |   |               |       |        |       |                           |        |        |       |
| 506,19                  | Тефтели из говядины с<br>рисом с томатным соусом                 | 60/40           | 8,54                 | 10,84 | 10,22  | 172,84                                    | 0,05          | 3,8   | 60     | 2,37  | 16,19                     | 98,96  | 17,57  | 1,44  |
| 175,11                  | Каша гречневая вязкая с<br>маслом                                | 130/4           | 4,13                 | 3,97  | 18,61  | 126,54                                    | 0,14          |       | 18,65  | 0,3   | 10,04                     | 98,05  | 65,15  | 2,21  |
| 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  |
| 420,02                  | Хлеб пшеничный<br>обогащенный витаминами<br>для детского питания | 40              | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104                                       | 0,14          | 0     | 0      | 0,6   | 8                         | 26     | 5,6    | 1     |
| 476,01                  | Кисломолочный продукт<br>для детского питания                    | 100             | 3,2                  | 3,2   | 4,5    | 62  | 0,03          | 0,6   | 0      | 0     | 119                       | 0      | 14     | 0,1   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>574</b>      | 19,13                | 18,42 | 65,52  | 507,66                                    | 0,36          | 7,20  | 78,79  | 3,28  | 156,33                    | 224,55 | 103,16 | 4,82  |
| <b>Обед</b>             |  |                 |                      |       |        |   |               |       |        |       |                           |        |        |       |
| 25,23                   | Салат из свеклы с<br>растительным маслом                         | 60              | 0,84                 | 5,05  | 4,94   | 68,51                                     | 0,01          | 5,61  | 1,12   | 2,26  | 22,97                     | 24,22  | 12,47  | 0,8   |
| 65,46                   | Суп крестьянский с пшеном<br>со сметаной                         | 200/5           | 1,64                 | 4,21  | 8,44   | 78,75                                     | 0,06          | 16,02 | 166,79 | 1,53  | 26,58                     | 40,51  | 16,55  | 0,59  |
| 97,64                   | Жаркое по-домашнему  | 180             | 11,51                | 13,97 | 21,12  | 256,55                                    | 0,18          | 26,54 | 12,3   | 2,96  | 23,91                     | 167,69 | 41,37  | 2,55  |
| 283                     | Чай с сахаром  | 200             |                      |       | 9,98   | 39,9                                      |               |       |        |       | 0,3                       |        |        | 0,03  |
| 420,02                  | Хлеб пшеничный<br>обогащенный витаминами<br>для детского питания | 40              | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104                                       | 0,14          |       |        | 0,6   | 8                         | 26     | 5,6    | 1     |
| 421,11                  | Хлеб ржано-пшеничный<br>для детского питания                     | 40              | 3,2                  | 0,4   | 18,4   | 88  | 0,16          |       |        | 0,68  | 11,6                      | 52     | 16,8   | 1,2   |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>725</b>      | 20,39                | 24,03 | 84,88  | 635,71                                    | 0,55          | 48,17 | 180,21 | 8,03  | 93,36                     | 310,42 | 92,79  | 6,17  |
| <b>Итого за день</b>    |  |                 | 39,52                | 42,45 | 150,40 | 1143,37                                   | 0,91          | 55,37 | 259,00 | 11,31 | 249,69                    | 534,97 | 195,95 | 10,99 |

Примерное 2-х недельное меню  
и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)  
Рацион: 7-11

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| №<br>рец.               | Прием пищи,<br>наименование блюда                                | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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>Завтрак</b>          |  |                 |                      |       |        |   |               |       |        |       |                           |        |        |      |
| 531                     | Огурцы консервированные  | 20              | 0,16                 | 0,02  | 0,34   | 2,6                                       |               | 1     | 1      | 0,02  | 4,6                       | 4,8    | 2,8    | 0,12 |
| 131,02                  | Плов из мяса птицы   | 220             | 18,64                | 25,85 | 46,06  | 490,77                                    | 0,13          | 4,96  | 303,82 | 6,38  | 29,71                     | 224,55 | 52,25  | 1,88 |
| 283                     | Чай с сахаром  | 200             |                      |       | 9,98   | 39,9                                      |               |       |        |       | 0,3                       |        |        | 0,03 |
| 420,06                  | Хлеб пшеничный<br>обогащенный витаминами<br>для детского питания | 50              | 4                    | 0,5   | 27,5   | 130                                       | 0,17          |       |        | 0,75  | 10                        | 32,5   | 7      | 1,25 |
| 401                     | Масло сливочное  | 10              | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,1                                      |               |       | 45     | 0,1   | 2,4                       | 3      |        | 0,02 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>500</b>      | 22,88                | 33,62 | 84,01  | 729,37                                    | 0,30          | 5,96  | 349,82 | 7,25  | 47,01                     | 264,85 | 62,05  | 3,30 |
| <b>Обед</b>             |  |                 |                      |       |        |   |               |       |        |       |                           |        |        |      |
| 54,02                   | Рассольник домашний на<br>мясном бульоне со<br>сметаной          | 200/5           | 12,00                | 9,00  | 12,12  | 187,00                                    | 0,09          | 21,02 | 168,23 | 1,91  | 31,37                     | 54,81  | 23     | 0,88 |
| 6,1                     | Бефстроганов из отварного<br>мяса                                | 45/45           | 14,34                | 13,41 | 3,4    | 191,73                                    | 0,06          | 0,5   | 192,09 | 0,41  | 26,54                     | 151,82 | 21,44  | 2,15 |
| 594,03                  | Каша перловая вязкая с<br>маслом                                 | 150/5           | 3,14                 | 3,99  | 22,34  | 137,95                                    | 0,04          |       | 22,5   | 0,42  | 16,8                      | 109,06 | 13,5   | 0,63 |
| 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 |
| 420,02                  | Хлеб пшеничный<br>обогащенный витаминами<br>для детского питания | 40              | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104                                       | 0,14          |       |        | 0,6   | 8                         | 26     | 5,6    | 1    |
| 421,11                  | Хлеб ржано-пшеничный<br>для детского питания                     | 40              | 3,2                  | 0,4   | 18,4   | 88  | 0,16          |       |        | 0,68  | 11,6                      | 52     | 16,8   | 1,2  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>730</b>      | 35,94                | 27,21 | 88,45  | 750,96                                    | 0,49          | 24,32 | 382,96 | 4,03  | 97,41                     | 395,23 | 81,18  | 5,93 |
| <b>Итого за день</b>    |  |                 | 58,82                | 60,83 | 172,46 | 1480,33                                   | 0,79          | 30,28 | 732,78 | 11,28 | 144,42                    | 660,08 | 143,23 | 9,23 |



Примерное 2-х недельное меню  
и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 7-11

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| №<br>рец.            | Прием пищи,<br>наименование блюда                          | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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    |
| Завтрак              |  |                 |                      |       |        |   |               |       |        |      |                           |        |        |       |
| 445,3                | Биточки 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  |
| 138,22               | Картофельное пюре  | 140             | 3,07                 | 4,74  | 20,61  | 137,82                                    | 0,15          | 24,23 | 30,5   | 0,17 | 49,97                     | 90,79  | 31,24  | 1,19  |
| 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  |
| 420,06               | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 50              | 4                    | 0,5   | 27,5   | 130                                       | 0,17          |       |        | 0,75 | 10                        | 32,5   | 7      | 1,25  |
| 27,01                | Сыр порционный   | 10              | 2,63                 | 2,66  |        | 35  |               | 0,07  | 23,8   | 0,04 | 100                       | 60     | 5,5    | 0,07  |
| Итого за Завтрак 500 |  |                 | 19,73                | 19,81 | 67,17  | 527,63                                    | 0,40          | 29,29 | 117,61 | 3,24 | 192,94                    | 294,42 | 61,45  | 4,23  |
| Обед                 |  |                 |                      |       |        |   |               |       |        |      |                           |        |        |       |
| 67,29                | Свекольник со сметаной                                     | 200/5           | 1,86                 | 4,16  | 13,06  | 97,51                                     | 0,06          | 13,76 | 170,41 | 1,57 | 36,29                     | 55,3   | 24,66  | 1,22  |
| 80,11                | Рыба, тушенная с овощами                                   | 90              | 8,22                 | 4,48  | 2,17   | 82,36                                     | 0,07          | 2,15  | 444,92 | 2,01 | 31,23                     | 134,9  | 36,73  | 0,64  |
| 302                  | Каша гречневая вязкая с маслом                             | 150/5           | 4,77                 | 4,86  | 21,48  | 148,55                                    | 0,16          |       | 23,25  | 0,35 | 11,64                     | 113,25 | 75,18  | 2,55  |
| 305,11               | Витаминизированный кисель "В"                              | 200             |                      |       | 23,5   | 95  | 0,3           | 20,1  |        |      |                           |        |        |       |
| 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     |
| 421,11               | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 40              | 3,2                  | 0,4   | 18,4   | 88  | 0,16          |       |        | 0,68 | 11,6                      | 52     | 16,8   | 1,2   |
| Итого за Обед 730    |  |                 | 21,25                | 14,30 | 100,61 | 615,42                                    | 0,89          | 36,01 | 638,58 | 5,21 | 98,76                     | 381,45 | 158,97 | 6,61  |
| Итого за день        |  |                 | 40,98                | 34,11 | 167,78 | 1143,05                                   | 1,29          | 65,30 | 756,19 | 8,45 | 291,70                    | 675,87 | 220,42 | 10,84 |

Примерное 2-х недельное меню  
и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 7-11

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| №<br>рец.               | Прием пищи,<br>наименование блюда                          | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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>Завтрак</b>          |  |                 |                      |        |         |   |               |        |         |       |                           |         |         |       |
| 493,02                  | Каша молочная "Дружба" с маслом                            | 150/5           | 4,86                 | 6,72   | 26,35   | 185,91                                    | 0,1           | 1,01   | 39,98   | 0,14  | 102,15                    | 124,11  | 29,46   | 0,65  |
| 283                     | Чай с сахаром  | 200             |                      |        | 9,98    | 39,9                                      |               |        |         |       | 0,3                       |         |         | 0,03  |
| 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     |
| 401,08                  | Масло сливочное  | 8               | 0,06                 | 5,8    | 0,1     | 52,88                                     |               |        | 36      | 0,08  | 1,92                      | 2,4     |         | 0,02  |
| 476,01                  | Кисломолочный продукт для детского питания                 | 100             | 3,2                  | 3,2    | 4,5     | 62  | 0,03          | 0,6    |         |       | 119                       |         | 14      | 0,1   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>503</b>      | 11,32                | 16,12  | 62,93   | 444,69                                    | 0,27          | 1,61   | 75,98   | 0,82  | 231,37                    | 152,51  | 49,06   | 1,80  |
| <b>Обед</b>             |  |                 |                      |        |         |   |               |        |         |       |                           |         |         |       |
| 129,19                  | Суп картофельный с горохом                                 | 200             | 4,73                 | 3,64   | 15,59   | 114,33                                    | 0,2           | 9,32   | 209,52  | 1,59  | 29,42                     | 69,78   | 28,7    | 1,66  |
| 502,53                  | Биточки из мяса птицы с томатным соусом                    | 60/30           | 9,95                 | 9,48   | 8,57    | 159,02                                    | 0,09          | 2,59   | 66,19   | 1,1   | 34,14                     | 96,72   | 14,95   | 1,01  |
| 224                     | Рагу из овощей   | 150             | 2,64                 | 6,35   | 16,5    | 134,77                                    | 0,11          | 29,6   | 406,64  | 2,9   | 36,03                     | 67,31   | 31,32   | 1,15  |
| 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  |
| 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     |
| 421,11                  | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 40              | 3,2                  | 0,4    | 18,4    | 88  | 0,16          |        |         | 0,68  | 11,6                      | 52      | 16,8    | 1,2   |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>720</b>      | 23,78                | 20,28  | 91,25   | 642,40                                    | 0,70          | 44,31  | 682,49  | 6,88  | 122,29                    | 313,35  | 98,21   | 6,09  |
| <b>Итого за день</b>    |  |                 | 35,10                | 36,40  | 154,18  | 1087,09                                   | 0,97          | 45,92  | 758,47  | 7,70  | 353,66                    | 465,86  | 147,27  | 7,89  |
| <b>Итого за период</b>  |  |                 | 448,43               | 409,73 | 1715,62 | 12281,95                                  | 9,66          | 458,14 | 9220,77 | 90,73 | 2676,92                   | 5790,05 | 1565,30 | 95,44 |
| <b>Итого за период</b>  |  |                 | 44,84                | 40,97  | 171,56  | 1228,20                                   | 0,97          | 45,81  | 922,08  | 9,07  | 267,69                    | 579,01  | 156,53  | 9,54  |

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

