



СОГЛАСОВАНО

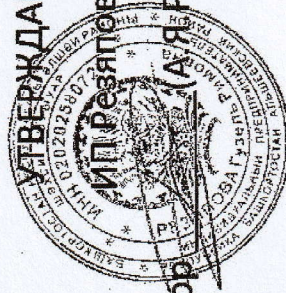
Директор МБОУ СОШ № 4

*С. С. Сидорова*

УТВЕРЖДАЮ

ИП Резяпова Г.Р.

Директор (А.Я. Резяпов)



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В МУНИЦИПАЛЬНЫХ

БЮДЖЕТНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

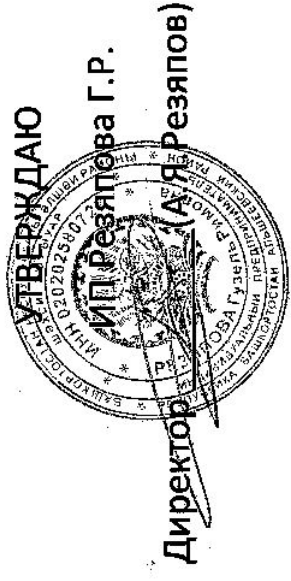
АЛЬШЕЕВСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

на 2020-2021 учебный год.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ )



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В МУНИЦИПАЛЬНЫХ

БЮДЖЕТНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

АЛЬШЕЕВСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

на 2020-2021 учебный год.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (день первый)  
 Район: 7-11

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

Неделя: 1

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                                | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        |  | Энергетическая<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>          |                                                               |                 |                      |       |        |  |                                      |               |       |        |       |                           |        |        |      |  |
| 445,21                  | Биточки рыбные с томатным соусом                              | 60/40           | 7,85                 | 6,37  | 8,92   |  | 124,89                               | 0,1           | 2,39  | 57,27  | 2,73  | 44,88                     | 119,38 | 28,52  | 0,78 |  |
| 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  | 0,58 |  |
| 282,11                  | Чай витаминизированный                                        | 200             | 0                    | 0     | 9,7    |  | 39                                   | 0,15          | 10    | 0      |       |                           |        |        |      |  |
| 420,06                  | Хлеб пшеничный обогащенный<br>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> |                                                               | 500             | 15,62                | 11,24 | 85,04  |  | 503,75                               | 0,46          | 12,39 | 91,12  | 3,74  | 65,87                     | 232,22 | 62,10  | 2,61 |  |
| <b>Обед</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  | 0,64 |  |
| 66,09                   | Суп с макаронными изделиями на<br>мясном бульоне              | 250             | 11,8                 | 11,30 | 16,63  |  | 219,4                                | 0,09          | 13,2  | 161,8  | 1,11  | 15,1                      | 50,84  | 19,42  | 0,81 |  |
| 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  | 1,99 |  |
| 305,11                  | Витаминизированный кисель "В"                                 | 200             | 0                    | 0     | 23,5   |  | 95                                   | 0,3           | 20,1  |        |       |                           |        |        |      |  |
| 420,02                  | Хлеб пшеничный обогащенный<br>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<br>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>    |                                                               | 750             | 36,75                | 36,28 | 129,82 |  | 913,72                               | 0,87          | 62,13 | 736,56 | 7,54  | 95,01                     | 341,20 | 95,54  | 5,64 |  |
| <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 | 8,25 |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (день 2)  
 Рацион: 7-11

Сезон: 01.01-12.31 (Вое)  
 Возраст: 7-11 лет  
 День: вторник  
 Неделя: 1

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        |         | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |  |
|------------------|----------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|---------|-------------------------------------------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|-------|--|
|                  |                                  |                 | Б                    | Ж     | У      | Y       |                                           | B1            | C     | A      | E    | Ca                        | P      | Mg     | Fe    |  |
| 1                | 2                                | 3               | 4                    | 5     | 6      | 6       | 7                                         | 8             | 9     | 10     | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15    |  |
| <b>Завтрак</b>   |                                  |                 |                      |       |        |         |                                           |               |       |        |      |                           |        |        |       |  |
| 425.04           | Горошек зеленый                  | 30              | 0,93                 | 0,06  | 1,95   | 12,00   | 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  | 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   | 42,28                                     |               | 2,8   | 0,14   | 0,01 | 3,1                       | 1,54   | 0,84   | 0,07  |  |
| 420.06           | Хлеб пшеничный обогащенный       | 50              | 4                    | 0,5   | 27,5   | 130     | 130                                       | 0,17          | 0     | 0      | 0,75 | 10                        | 32,5   | 7      | 1,25  |  |
| 476.01           | Кисломолочный продукт для        | 100             | 3,2                  | 3,2   | 4,5    | 62      | 62                                        | 0,03          | 0,6   | 0      | 0    | 119                       | 0      | 14     | 0,1   |  |
| Итого за Завтрак |                                  | 500             | 20,79                | 17,38 | 46,39  | 428,34  | 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 сметаной | 200/5           | 1,55                 | 4,11  | 7,18   | 72,63   | 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  | 203,03                                    | 0,06          | 2,21  | 8,7    | 1,96 | 16,88                     | 143,25 | 19,18  | 2,14  |  |
| 429.22           | Каша Артек вязкая с маслом       | 150/5           | 4,17                 | 4,08  | 25,75  | 156,43  | 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   | 42,28                                     |               | 2,8   | 0,14   | 0,01 | 3,1                       | 1,54   | 0,84   | 0,07  |  |
| 420.02           | Хлеб пшеничный обогащенный       | 40              | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104     | 104                                       | 0,14          |       |        | 0,6  | 8                         | 26     | 5,6    | 1     |  |
| 421.11           | Хлеб ржано-пшеничный для         | 40              | 3,2                  | 0,4   | 18,4   | 88      | 88                                        | 0,16          |       |        | 0,68 | 11,6                      | 52     | 16,8   | 1,2   |  |
| Итого за Обед    |                                  | 730             | 25,96                | 24,03 | 86,70  | 666,37  | 666,37                                    | 0,52          | 29,03 | 198,61 | 5,48 | 92,30                     | 366,26 | 81,81  | 6,82  |  |
| Итого за день    |                                  |                 | 46,75                | 41,41 | 133,09 | 1094,71 | 1094,71                                   | 0,83          | 35,88 | 458,94 | 7,73 | 327,72                    | 625,30 | 126,07 | 10,82 |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (день 3)

Рацион: 7-11

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда          | Масса<br>порции | Неделя: 1            |       |        |         | Энерге-<br>тическая | Возраст: 7-11 лет |        |      |        | Минеральные вещества (мг) |        |      |    |
|------------------|-----------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|---------|---------------------|-------------------|--------|------|--------|---------------------------|--------|------|----|
|                  |                                         |                 | Пищевые вещества (г) |       |        |         |                     | Витамины (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          |                                         |                 |                      |       |        |         |                     |                   |        |      |        |                           |        |      |    |
| 502,5            | Биточки из мяса птицы с томатным        | 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<br>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              | 50              | 4                    | 0,5   | 27,5   | 130     | 0,17                | 0                 | 0      | 0,75 | 10     | 32,5                      | 7      | 1,25 |    |
| Итого за Завтрак |                                         | 505             | 19,87                | 14,39 | 83,66  | 542,96  | 0,35                | 3,09              | 103,69 | 2,76 | 60,89  | 177,87                    | 31,46  | 3,21 |    |
| Обед             |                                         |                 |                      |       |        |         |                     |                   |        |      |        |                           |        |      |    |
| 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  | 2,94   | 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              | 40              | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104     | 0,14                |                   |        | 0,6  | 8      | 26                        | 5,6    | 1    |    |
| 421,11           | Хлеб ржано-пшеничный для                | 40              | 3,2                  | 0,4   | 18,4   | 88      | 0,16                |                   |        | 0,68 | 11,6   | 52                        | 16,8   | 1,2  |    |
| Итого за Обед    |                                         | 720             | 20,95                | 12,18 | 101,43 | 597,40  | 0,48                | 12,81             | 601,02 | 4,66 | 77,42  | 345,77                    | 104,03 | 4,12 |    |
| Итого за день    |                                         |                 | 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 меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (день 4)  
 Рацион: 7-11

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возраст: 7-11 лет  
 Неделя: 1  
 День: четверг

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда               | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность | 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>          |                                              |                 |                      |              |               |                            |               |              |               |             |  |                           |               |               |              |  |
| 227,7                   | Запеканка из творога со сгущенным<br>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 обогащенный                   | 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>      | <b>28,00</b>         | <b>15,38</b> | <b>72,00</b>  | <b>546,60</b>              | <b>0,27</b>   | <b>16,15</b> | <b>88,11</b>  | <b>2,31</b> |  | <b>237,44</b>             | <b>309,47</b> | <b>47,80</b>  | <b>4,69</b>  |  |
| <b>Обед</b>             |                                              |                 |                      |              |               |                            |               |              |               |             |  |                           |               |               |              |  |
| 56,64                   | Борщ с капустой и картофелем со<br>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 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 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 обогащенный                   | 40              | 3,2                  | 0,4          | 22            | 104                        | 0,14          |              |               | 0,6         |  | 8                         | 26            | 5,6           | 1            |  |
| 421,11                  | Хлеб ржано-пшеничный для                     | 40              | 3,2                  | 0,4          | 18,4          | 88                         | 0,16          |              |               | 0,68        |  | 11,5                      | 52            | 16,8          | 1,2          |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                              | <b>730</b>      | <b>22,65</b>         | <b>21,54</b> | <b>88,43</b>  | <b>637,45</b>              | <b>0,58</b>   | <b>20,39</b> | <b>245,71</b> | <b>5,40</b> |  | <b>96,93</b>              | <b>342,70</b> | <b>133,72</b> | <b>7,34</b>  |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                              |                 | <b>50,65</b>         | <b>36,92</b> | <b>160,43</b> | <b>1184,05</b>             | <b>0,85</b>   | <b>36,54</b> | <b>333,82</b> | <b>7,71</b> |  | <b>334,37</b>             | <b>652,17</b> | <b>181,52</b> | <b>12,03</b> |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (день 5)

Рацион: 7-11

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                                | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        |   | Энергетическая<br>ценность | Витамины (мг) |       |         |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |  |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|---|----------------------------|---------------|-------|---------|------|---------------------------|--------|--------|------|--|
|                         |                                                               |                 | Б                    | Ж     | У      | Y |                            | В1            | С     | А       | Е    | Са                        | 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 вязкая с                                | 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 обогащенный<br>витаминами 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 для                                     | 100             | 3,2                  | 3,2   | 4,5    |   | 62                         | 0,03          | 0,6   |         |      | 119                       |        | 14     | 0,1  |  |
|                         |                                                               | 505             | 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>Итого за Завтрак</b> |                                                               |                 |                      |       |        |   |                            |               |       |         |      |                           |        |        |      |  |
| <b>Обед</b>             |                                                               |                 |                      |       |        |   |                            |               |       |         |      |                           |        |        |      |  |
| 54,45                   | Расольник ленинградский со                                    | 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-купецки со                                | 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 обогащенный                                    | 40              | 3,2                  | 0,4   | 22     |   | 104                        | 0,14          |       |         | 0,6  | 8                         | 26     | 5,6    | 1    |  |
| 421,11                  | Хлеб ржано-пшеничный для                                      | 40              | 3,2                  | 0,4   | 18,4   |   | 88                         | 0,16          |       |         | 0,68 | 11,6                      | 52     | 16,8   | 1,2  |  |
|                         |                                                               | 725             | 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 Обед</b>    |                                                               |                 |                      |       |        |   |                            |               |       |         |      |                           |        |        |      |  |
| <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 |  |

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

**Сезон:** 01.01-12.  
**Возраст:** 7-11 лет

**Возраст:** 7-11 лет

| №<br>ре-<br>с    | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая | Витамины (мг) |       |        |       |        | Минеральные вещества (мг) |        |      |  |  |
|------------------|------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|---------------------|---------------|-------|--------|-------|--------|---------------------------|--------|------|--|--|
|                  |                                                      |                 | Б                    | Ж     | У      |                     | В1            | С     | А      | Е     | Са     | Р                         | Мg     | Fe   |  |  |
| 1                | 2                                                    | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                   | 8             | 9     | 10     | 11    | 12     | 13                        | 14     | 15   |  |  |
| Завтрак          |                                                      |                 |                      |       |        |                     |               |       |        |       |        |                           |        |      |  |  |
| 211,22           | Макаронные изделия, 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 обогащенный                           | 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 |  |  |
|                  |                                                      |                 | 13,26                | 16,94 | 83,70  | 543,32              | 0,44          | 19,58 | 94,88  | 2,88  | 155,11 | 161,27                    | 30,37  | 4,31 |  |  |
| Итого за Завтрак |                                                      | 503             |                      |       |        |                     |               |       |        |       |        |                           |        |      |  |  |
| Обед             |                                                      |                 |                      |       |        |                     |               |       |        |       |        |                           |        |      |  |  |
| 56,21            | Суп с мелкошинкованными овощами на мясном бульоне со | 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 обогащенный                           | 40              | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104                 | 0,14          |       |        | 0,6   | 8      | 26                        | 5,6    | 1    |  |  |
| 421,11           | Хлеб ржано-пшеничный для                             | 40              | 3,2                  | 0,4   | 18,4   | 88                  | 0,16          |       |        | 0,68  | 11,6   | 52                        | 16,8   | 1,2  |  |  |
|                  |                                                      |                 | 34,67                | 33,96 | 127,13 | 944,45              | 0,48          | 23,85 | 423,70 | 8,05  | 74,46  | 309,71                    | 83,87  | 4,44 |  |  |
| Итого за Обед    |                                                      | 720             |                      |       |        |                     |               |       |        |       |        |                           |        |      |  |  |
| Итого за день    |                                                      |                 | 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 меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (день 7)

Рацион: 7-11

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 2

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |       |        |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |  |
|------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|-------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|--|
|                  |                                |              | Б                    | Ж     | У      |                         | В1            | С     | А      | Е     | Са                        | Р      | Mg     | Fe    |  |
| 1                | 2                              | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                       | 8             | 9     | 10     | 11    | 12                        | 13     | 14     | 15    |  |
| Завтрак          |                                |              |                      |       |        |                         |               |       |        |       |                           |        |        |       |  |
| 506,19           | Тестели из говядины с рисом с  | 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 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 обогащенный     | 40           | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104                     | 0,14          | 0     | 0      | 0,6   | 8                         | 26     | 5,6    | 1     |  |
| 476,01           | Кисломолочный продукт для      | 100          | 3,2                  | 3,2   | 4,5    | 82                      | 0,03          | 0,6   | 0      | 0     | 119                       | 0      | 14     | 0,1   |  |
| Итого за Завтрак |                                | 574          | 19,13                | 18,42 | 65,52  | 507,66                  | 0,36          | 7,20  | 78,79  | 3,28  | 156,33                    | 224,55 | 103,16 | 4,82  |  |
| Обед             |                                |              |                      |       |        |                         |               |       |        |       |                           |        |        |       |  |
| 25,23            | Салат из свежпы с растительным | 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 со   | 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 обогащенный     | 40           | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104                     | 0,14          |       |        | 0,6   | 8                         | 26     | 5,6    | 1     |  |
| 421,11           | Хлеб ржано-пшеничный для       | 40           | 3,2                  | 0,4   | 18,4   | 88                      | 0,16          |       |        | 0,68  | 11,6                      | 52     | 16,8   | 1,2   |  |
| Итого за Обед    |                                | 725          | 20,39                | 24,03 | 84,88  | 635,71                  | 0,55          | 48,17 | 180,21 | 8,03  | 93,36                     | 310,42 | 92,79  | 6,17  |  |
| Итого за день    |                                |              | 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 меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (день 8)  
 Рацион: 7-11

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возраст: 7-11 лет  
 День: среда  
 Неделя: 2

| №<br>ре-<br>ц           | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность | Витамины (мг) |       |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |      |  |
|-------------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|---------------------------------|---------------|-------|--------|---------------------------|--------|--------|--------|------|--|
|                         |                                |                 | Б                    | Ж     | У      |                                 | В1            | С     | А      | Е                         | Са     | Р      | 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 обогащенный     | 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 |  |
|                         |                                |                 | 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>Итого за Завтрак</b> |                                | <b>500</b>      |                      |       |        |                                 |               |       |        |                           |        |        |        |      |  |
| <b>Обед</b>             |                                |                 |                      |       |        |                                 |               |       |        |                           |        |        |        |      |  |
| 54,02                   | Рассольник домашний на мясном  | 200/5           | 12,00                | 9,00  | 12,12  | 187,00                          | 0,09          | 21,02 | 166,23 | 1,91                      | 31,37  | 54,61  | 23     | 0,88 |  |
| 6,1                     | Бефстроганов из отварного 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 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 обогащенный     | 40              | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104                             | 0,14          |       |        | 0,6                       | 8      | 26     | 5,6    | 1    |  |
| 421,11                  | Хлеб ржано-пшеничный для       | 40              | 3,2                  | 0,4   | 18,4   | 88                              | 0,16          |       |        | 0,68                      | 11,6   | 52     | 16,8   | 1,2  |  |
|                         |                                |                 | 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 Обед</b>    |                                | <b>730</b>      |                      |       |        |                                 |               |       |        |                           |        |        |        |      |  |
| <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 меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (день 9)  
 Рацион: 7-11

Сезон: 01.01-12.31 (Всё)  
 Возраст: 7-11 лет  
 День: четверг  
 Неделя: 2

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        |         | Энерге-<br>тическая | Витамины (мг) |        |      |        | Минеральные вещества (мг) |        |       |    |  |  |
|------------------|----------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|---------|---------------------|---------------|--------|------|--------|---------------------------|--------|-------|----|--|--|
|                  |                                  |                 | Б                    | Ж     | У      | 6       |                     | В1            | С      | А    | Е      | Са                        | Р      | Мg    | 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  | 1,55  |    |  |  |
| 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       | 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       | 40              | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104     | 0,14                |               |        | 0,6  | 8      | 26                        | 5,6    | 1     |    |  |  |
| 421,11           | Хлеб ржано-пшеничный для         | 40              | 3,2                  | 0,4   | 18,4   | 88      | 0,16                |               |        | 0,68 | 11,6   | 52                        | 16,8   | 1,2   |    |  |  |
|                  |                                  | 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 Обед    |                                  |                 | 40,98                | 34,11 | 167,78 | 1143,05 | 1,29                | 65,30         | 756,19 | 8,45 | 291,70 | 675,87                    | 220,42 | 10,84 |    |  |  |
| Итого за день    |                                  |                 |                      |       |        |         |                     |               |        |      |        |                           |        |       |    |  |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (день 10)

Рацион: 7-11

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

День: пятница

Неделя: 2

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                                | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        |   | Энергетическая | Витамины (мг) |       |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |      |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|---|----------------|---------------|-------|--------|---------------------------|--------|--------|--------|------|
|                         |                                                               |                 | Б                    | Ж     | У      | Y |                | B1            | C     | A      | E                         | 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<br>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                  | Кисломолокный продукт для                                     | 100             | 3,2                  | 3,2   | 4,5    |   | 62             | 0,03          | 0,6   |        |                           | 119    |        | 14     | 0,1  |
|                         |                                                               | 503             | 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>Итого за Завтрак</b> |                                                               |                 |                      |       |        |   |                |               |       |        |                           |        |        |        |      |
| <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                              | 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                                    | 40              | 3,2                  | 0,4   | 22     |   | 104            | 0,14          |       |        | 0,6                       | 8      | 26     | 5,6    | 1    |
| 421,11                  | Хлеб ржано-пшеничный для                                      | 40              | 3,2                  | 0,4   | 18,4   |   | 88             | 0,16          |       |        | 0,68                      | 11,6   | 52     | 16,8   | 1,2  |
|                         |                                                               | 720             | 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 Обед</b>    |                                                               |                 |                      |       |        |   |                |               |       |        |                           |        |        |        |      |
| <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 |

|                 |        |        |         |          |      |        |         |       |         |         |         |       |
|-----------------|--------|--------|---------|----------|------|--------|---------|-------|---------|---------|---------|-------|
| Итого за период | 448,43 | 409,73 | 1715,62 | 12281,95 | 9,66 | 458,14 | 9220,77 | 90,73 | 2676,92 | 5790,05 | 1566,30 | 95,44 |
| Итого за период | 44,84  | 40,97  | 171,56  | 1228,20  | 0,97 | 45,81  | 922,08  | 9,07  | 267,69  | 579,01  | 156,53  | 9,54  |

Витаминация третьих блуд осуществляется в соответствии с указаниями по применению премиксов.