

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

День: понедельник

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Неделя: 1

Возраст: С 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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
Завтрак														
0,33	Каша пшеничная молочная вязкая_ (Зима-Весна)	220	8	5	32	198					15	96	34	1
14,01	Масло сливочное(порционно)_ (Зима-Весна)	10		7		66					2	3		
15,01	Сыр (порциями)_ (Зима-Весна)	20	3	1		23					33	47	5	
499,01	Хлеб пшеничный _ (Зима-Весна)	100	21	24	1	304					17	212	25	3
382,01	Какао с молоком_ (Зима-Весна)	200	4	4	6	75					3	13	9	
Итого за Завтрак			36	41	39	666					70	371	73	4
2й завтрак														
524	Фрукты_ (Зима-Весна)	300	1		29	119		15			39		22	53
Итого за 2й завтрак			1		29	119		15			39		22	53
Обед														
21,04	Салат из соленых помидоров с луком_ (Зима-Весна)	80	1	4	2	49		4						
94,01	Рассольник_ (Зима-Весна)	250	2	6	14	117		17			10	4	1	
246,01	Гуляш из отварной говядины_ (Зима-Весна)	100	13	7	3	127		3				1	1	
171,03	Каша рассыпчатая рисовая_ (Зима-Весна)	200	5	10	50	307					3	4		
349,01	Компот из смеси сухофруктов_ (Зима-Весна)	200			22	86					16	12	10	
499,04	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Зима-Весна)	100	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Обед			31	39	91	838		24			38	127	25	2
Полдник														
378,01	Чай с молоком_ (Зима-Весна)	200	1	1	16	83								
410,05	Ватрушка с творогом _ (Зима-Весна)	80			2	10					1	5	1	
Итого за Полдник			1	1	18	93					1	5	1	
Ужин														
538,01	Солёные овощи (порционно)_ (Зима-Весна)	80			2	83								
127,01	Картофельное пюре_ (Зима-Весна)	200	3	6	17	131		19			1	2		
243,01	Сосиска отварная_ (Зима-Весна)	80	8	20	1	212					20	103	11	1
376,05	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			14	56								
499,01	Хлеб пшеничный _ (Зима-Весна)	100	21	24	1	304					17	212	25	3
Итого за Ужин			32	50	35	786		19			38	317	36	4
2й Ужин														
386,05	Кефир_ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131					267	211	31	
Итого за 2й Ужин			6	7	9	131					267	211	31	
Итого за день			107	138	221	2633		58			453	1031	188	63

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

День: вторник

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Неделя: 1

Возраст: С 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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
Завтрак														
182,02	Каша ячневая молочная вязкая__ (Зима-Весна)	250	8	4	35	205					43	156	23	1
14,01	Масло сливочное(порционно)_ (Зима-Весна)	10		7		66					2	3		
209,01	Яйцо вареное _ (Зима-Весна)	40	8	7		94					33	115	7	2
379,01	Кофейный напиток с молоком_ (Зима-Весна)	200	4	4	6	76					3	4	4	
499,01	Хлеб пшеничный _ (Зима-Весна)	100	21	24	1	304					17	212	25	3
Итого за Завтрак			41	46	42	745					98	490	59	6
2й завтрак														
524	Фрукты_ (Зима-Весна)	300	1		29	119		15			39		22	53
Итого за 2й завтрак			1		29	119		15			39		22	53
Обед														
47,04	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком_ (Зима-Весна)	80	1	4	6	68		22						
115,04	Суп с рисовой крупой_ (Зима-Весна)	250	2	6	17	128		2			10	4	1	
284,01	Запеканка картофельная с мясом_ (Зима-Весна)	230	27	38	33	579		37			14	241	28	3
342,04	Компот из свежих и сухих фруктов_ (Зима-Весна)	200			2	13		18						
499,04	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Зима-Весна)	100	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Обед			40	60	58	940		79			33	351	42	5
Полдник														
359,01	Кисель плодово ягодный_ (Зима-Весна)	200			6	22								
424,04	Булочка "Домашняя"_ (Зима-Весна)	80	6	11	49	216					15	58	10	1
Итого за Полдник			6	11	55	238					15	58	10	1
Ужин														
289,01	Рагу из овощей с курицей_ (Зима-Весна)	250	16	15	24	298		26		1	19	177	23	2
389,01	Сок фруктовый_ (Зима-Весна)	200	2		6	36					14	64	24	1
499,01	Хлеб пшеничный _ (Зима-Весна)	100	21	24	1	304					17	212	25	3
Итого за Ужин			39	39	31	638		26		1	50	453	72	6
2й Ужин														
385,01	Молоко _ (Зима-Весна)	200	6	6	9	116								
Итого за 2й Ужин			6	6	9	116								
Итого за день			133	162	224	2796		120		1	235	1352	205	71

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

День: среда

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Неделя: 1

Возраст: С 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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
Завтрак														
0,21	Каша молочная из овсяной крупы._ (Зима-Весна)	220	7	5	27	185					27	130	43	1
14,01	Масло сливочное(порционно)._ (Зима-Весна)	10		7		66					2	3		
16,03	Колбаса варён.(порцион)._ (Зима-Весна)	40	5	9	1	103					12	71	9	1
499,01	Хлеб пшеничный _ (Зима-Весна)	100	21	24	1	304					17	212	25	3
378,01	Чай с молоком_ (Зима-Весна)	200	1	1	16	83								
Итого за Завтрак			34	46	45	741					58	416	77	5
2й завтрак														
524	Фрукты_ (Зима-Весна)	300	1		29	119		15			39		22	53
Итого за 2й завтрак			1		29	119		15			39		22	53
Обед														
538,01	Солёные овощи (порционно)._ (Зима-Весна)	80			2	83								
82,03	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_ (Зима-Весна)	250	2	6	15	123		19			14	14	6	
271,04	Биточки из говядины_ (Зима-Весна)	105	13	12	13	209					10	83	10	1
202,01	Макаронные изделия отварные _ (Зима-Весна)	200	7	1	50	241								
330,04	Соус томатно-овощной_ (Зима-Весна)	55	1	2	3	36					1	5	2	
359,01	Кисель плодово ягодный_ (Зима-Весна)	200			6	22								
499,04	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Зима-Весна)	100	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Обед			33	33	89	866		19			34	208	31	3
Полдник														
386,05	Кефир_ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131					267	211	31	
223,03	Запеканка из творога_ (Зима-Весна)	160	27	14	10	280					10	15	1	
Итого за Полдник			33	21	19	411					277	226	32	
Ужин														
136,01	Овощи по "Карпатски"_ (Зима-Весна)	220	2	16	8	185		33			34	13	6	
234,01	Котлеты рыбные_ (Зима-Весна)	130	3	9	4	103		1			10	12	1	
376,05	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			14	56								
499,01	Хлеб пшеничный _ (Зима-Весна)	100	21	24	1	304					17	212	25	3
Итого за Ужин			26	49	27	648		34			61	237	32	3
2й Ужин														
525,01	Кондитерское изделие_ (Зима-Весна)	30	1		6	32								
389,01	Сок фруктовый_ (Зима-Весна)	200	2		6	36					14	64	24	1
Итого за 2й Ужин			3		12	68					14	64	24	1
Итого за день			130	149	221	2853		68			483	1151	218	65

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

День: четверг

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Неделя: 1

Возраст: С 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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
Завтрак														
0,14	Каша манная молочная_ (Зима-Весна)	220	7	5	30	193					4	1		
14,01	Масло сливочное(порционно)_ (Зима-Весна)	10		7		66					2	3		
15,01	Сыр (порциями)_ (Зима-Весна)	20	3	1		23					33	47	5	
376,05	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			14	56								
499,01	Хлеб пшеничный _ (Зима-Весна)	100	21	24	1	304					17	212	25	3
Итого за Завтрак			31	37	45	642					56	263	30	3
2й завтрак														
524	Фрукты_ (Зима-Весна)	300	1		29	119		15			39		22	53
Итого за 2й завтрак			1		29	119		15			39		22	53
Обед														
538,01	Солёные овощи (порционно)_ (Зима-Весна)	80			2	83								
111,02	Суп с макаронными изделиями и яйцом_ (Зима-Весна)	250	3	7	20	158		2			13	7	2	
127,01	Картофельное пюре_ (Зима-Весна)	200	3	6	17	131		19			1	2		
518,02	Омлет с мясом_ (Зима-Весна)	200	31	20	15	364		1		1	91	235	16	3
388,01	Напиток из плодов шиповника_ (Зима-Весна)	200	1		30	137				1	13	3	3	1
499,04	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Зима-Весна)	100	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Обед			48	45	84	1025		22		2	127	353	34	6
Полдник														
525,01	Кондитерское изделие_ (Зима-Весна)	30	1		6	32								
389,01	Сок фруктовый_ (Зима-Весна)	200	2		6	36					14	64	24	1
Итого за Полдник			3		12	68					14	64	24	1
Ужин														
139	Капуста тушеная_ (Зима-Весна)	180	4	7	18	161		93			3	10	6	
288,01	Птица отварная_ (Зима-Весна)	150	25	25	1	325		1		1	23	224	25	2
377,01	Чай с лимоном_ (Зима-Весна)	200			14	56					3	1	1	
499,01	Хлеб пшеничный _ (Зима-Весна)	100	21	24	1	304					17	212	25	3
Итого за Ужин			50	56	34	846		94		1	46	447	57	5
2й Ужин														
385,01	Молоко _ (Зима-Весна)	200	6	6	9	116								
Итого за 2й Ужин			6	6	9	116								
Итого за день			139	144	213	2816		131		3	282	1127	167	68

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

День: пятница

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Неделя: 1

Возраст: С 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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
Завтрак														
0,35	Каша пшённая молочная_ (Зима-Весна)	220	7	4	29	181					4	1		
14,01	Масло сливочное(порционно)_ (Зима-Весна)	10		7		66					2	3		
16,03	Колбаса варён.(порцион.)_ (Зима-Весна)	40	5	9	1	103					12	71	9	1
382,01	Какао с молоком_ (Зима-Весна)	200	4	4	6	75					3	13	9	
499,01	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	100	21	24	1	304					17	212	25	3
Итого за Завтрак			37	48	37	729					38	300	43	4
2й завтрак														
389,01	Сок фруктовый_ (Зима-Весна)	200	2		6	36					14	64	24	1
Итого за 2й завтрак			2		6	36					14	64	24	1
Обед														
21,02	Салат из соленых огурцов с луком_ (Зима-Весна)	80	1	4	2	49		4						
115,06	Суп с перловой крупой со сметаной_ (Зима-Весна)	250	4	7	17	146		2			26	91	30	1
150,01	Зразы картофельные с мясом и луком_ (Зима-Весна)	250	4	8	1	95		1			24	59	4	1
331,01	Соус сметанный с томатом_ (Зима-Весна)	50	1	2	1	25					1	4	2	
349,01	Компот из смеси сухофруктов_ (Зима-Весна)	200			22	86					16	12	10	
499,04	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Зима-Весна)	100	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Обед			20	33	43	553		7			76	272	59	4
Полдник														
376,05	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			14	56								
530,01	Конфеты молочные_ (Зима-Весна)	40												
525,01	Кондитерское изделие_ (Зима-Весна)	30	1		6	32								
Итого за Полдник			1		20	88								
Ужин														
204,01	Макароны отварные с сыром_ (Зима-Весна)	230	8	5	54	260					46	48	5	
524	Фрукты_ (Зима-Весна)	300	1		29	119		15			39		22	53
376,05	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			14	56								
499,01	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	100	21	24	1	304					17	212	25	3
Итого за Ужин			30	29	98	739		15			102	260	52	56
2й Ужин														
386,05	Кефир_ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131					267	211	31	
Итого за 2й Ужин			6	7	9	131					267	211	31	
Итого за день			96	117	213	2276		22			497	1107	209	65

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

День: суббота

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Неделя: 1

Возраст: С 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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
Завтрак														
121,07	Суп молочный с крупой_ (Зима-Весна)	300	7	6	20	166					9	2	1	
14,01	Масло сливочное(порционно)_ (Зима-Весна)	10		7		66					2	3		
15,01	Сыр (порциями)_ (Зима-Весна)	20	3	1		23					33	47	5	
379,01	Кофейный напиток с молоком_ (Зима-Весна)	200	4	4	6	76					3	4	4	
499,01	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	100	21	24	1	304					17	212	25	3
Итого за Завтрак			35	42	27	635					64	268	35	3
2й завтрак														
524	Фрукты_ (Зима-Весна)	300	1		29	119		15			39		22	53
Итого за 2й завтрак			1		29	119		15			39		22	53
Обед														
67,02	Винегрет овощной__ (Зима-Весна)	150	2	15	10	186		24						
92,01	Щи из квашеной капусты_ (Зима-Весна)	250	2	6	8	93		22			10	6	2	
291,04	Плов из говядины_ (Зима-Весна)	250	27	34	46	600		2		1	21	204	25	2
342,04	Компот из свежих и сухих фруктов_ (Зима-Весна)	200			2	13		18						
499,04	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Зима-Весна)	100	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Обед			41	67	66	1044		66		1	40	316	40	4
Полдник														
377,01	Чай с лимоном_ (Зима-Весна)	200			14	56					3	1	1	
424,04	Булочка "Домашняя"_ (Зима-Весна)	80	6	11	49	216					15	58	10	1
Итого за Полдник			6	11	63	272					18	59	11	1
Ужин														
538,01	Солёные овощи (порционно)_ (Зима-Весна)	80			2	83								
125,04	Картофель запеченный_ (Зима-Весна)	200	4	8	32	214		39			2	3		
534	Рыба тушёная в томате с овощами_ (Зима-Весна)	200	1	8	4	92		2			10	10	6	
376,05	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			14	56								
499,01	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	100	21	24	1	304					17	212	25	3
Итого за Ужин			26	40	53	749		41			29	225	31	3
2й Ужин														
389,01	Сок фруктовый_ (Зима-Весна)	200	2		6	36					14	64	24	1
525,01	Кондитерское изделие_ (Зима-Весна)	30	1		6	32								
Итого за 2й Ужин			3		12	68					14	64	24	1
Итого за день			112	160	250	2887		122		1	204	932	163	65

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

День: воскресенье

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Неделя: 1

Возраст: С 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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
Завтрак														
0,12	Каша " Дружба" _ (Зима-Весна)	220	10	7	38	258					8	2		
14,01	Масло сливочное(порционно)_ (Зима-Весна)	10		7		66					2	3		
378,01	Чай с молоком_ (Зима-Весна)	200	1	1	16	83								
499,01	Хлеб пшеничный _ (Зима-Весна)	100	21	24	1	304					17	212	25	3
Итого за Завтрак			32	39	55	711					27	217	25	3
2й завтрак														
524	Фрукты _ (Зима-Весна)	300	1		29	119		15			39		22	53
Итого за 2й завтрак			1		29	119		15			39		22	53
Обед														
18,01	Салат "Полевой" _ (Зима-Весна)	80	1	5	2	54		9						
119,06	Суп гороховый _ (Зима-Весна)	250	10	3	23	160		1			8	5	3	
245,01	Бефстроганов из отварной говядины_ (Зима-Весна)	100	13	7	3	127		1						
202,01	Макаронные изделия отварные _ (Зима-Весна)	200	7	1	50	241								
499,04	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Зима-Весна)	100	10	12		152					9	106	13	2
349,01	Компот из смеси сухофруктов_ (Зима-Весна)	200			22	86					16	12	10	
Итого за Обед			41	28	100	820		11			33	123	26	2
Полдник														
410,05	Ватрушка с творогом _ (Зима-Весна)	80			2	10					1	5	1	
389,01	Сок фруктовый_ (Зима-Весна)	200	2		6	36					14	64	24	1
Итого за Полдник			2		8	46					15	69	25	1
Ужин														
289,01	Рагу из овощей с курицей_ (Зима-Весна)	250	16	15	24	298		26		1	19	177	23	2
376,05	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			14	56								
499,01	Хлеб пшеничный _ (Зима-Весна)	100	21	24	1	304					17	212	25	3
Итого за Ужин			37	39	39	658		26		1	36	389	48	5
2й Ужин														
386,05	Кефир_ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131					267	211	31	
Итого за 2й Ужин			6	7	9	131					267	211	31	
Итого за день			119	113	240	2485		52		1	417	1009	177	64

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

День: понедельник

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Неделя: 2

Возраст: С 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	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														
120,01	Суп молочный с макаронными изделиями_ (Зима-Весна)	300	8	6	30	208					9	2	1	
14,01	Масло сливочное(порционно)_ (Зима-Весна)	10		7		66					2	3		
376,05	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			14	56								
499,01	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	100	21	24	1	304					17	212	25	3
Итого за Завтрак			29	37	45	634					28	217	26	3
2й завтрак														
524	Фрукты_ (Зима-Весна)	300	1		29	119		15			39		22	53
Итого за 2й завтрак			1		29	119		15			39		22	53
Обед														
54,01	Салат из свеклы с яблоками_ (Зима-Весна)	100	1	5	9	82		5			3	2	2	
115,04	Суп с рисовой крупой_ (Зима-Весна)	250	2	6	17	128		2			10	4	1	
263,02	Жаркое по-домашнему из говядины_ (Зима-Весна)	220	20	11	24	275		2			8	4	2	
342,04	Компот из свежих и сухих фруктов_ (Зима-Весна)	200			2	13		18						
499,04	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Зима-Весна)	100	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Обед			33	34	52	650		27			30	116	18	2
Полдник														
377,01	Чай с лимоном_ (Зима-Весна)	200			14	56					3	1	1	
525,01	Кондитерское изделие_ (Зима-Весна)	50	2		10	54								
Итого за Полдник			2		24	110					3	1	1	
Ужин														
17,01	Зеленый горошек консервированный_ (Зима-Весна)	80	1	5	2	55		11						
127,01	Картофельное пюре_ (Зима-Весна)	200	3	6	17	131		19			1	2		
243,01	Сосиска отварная_ (Зима-Весна)	80	8	20	1	212					20	103	11	1
389,01	Сок фруктовый_ (Зима-Весна)	200	2		6	36					14	64	24	1
499,01	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	100	21	24	1	304					17	212	25	3
Итого за Ужин			35	55	27	738		30			52	381	60	5
2й Ужин														
385,01	Молоко_ (Зима-Весна)	200	6	6	9	116								
Итого за 2й Ужин			6	6	9	116								
Итого за день			106	132	186	2367		72			152	715	127	63

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

День: вторник

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Неделя: 2

Возраст: С 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	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														
182,01	Каша ячневая молочная вязкая_ (Зима-Весна)	220	7	4	31	188					40	137	20	1
14,01	Масло сливочное(порционно)_ (Зима-Весна)	10		7		66					2	3		
15,01	Сыр (порциями)_ (Зима-Весна)	20	3	1		23					33	47	5	
382,01	Какао с молоком_ (Зима-Весна)	200	4	4	6	75					3	13	9	
499,01	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	100	21	24	1	304					17	212	25	3
Итого за Завтрак			35	40	38	656					95	412	59	4
2й завтрак														
524	Фрукты_ (Зима-Весна)	300	1		29	119		15			39		22	53
Итого за 2й завтрак			1		29	119		15			39		22	53
Обед														
538,01	Солёные овощи (порционно)_ (Зима-Весна)	80			2	83								
98,01	Суп крестьянский_ (Зима-Весна)	250	2	6	14	120		20			10	4	1	
287,01	Голубцы ленивые_ (Зима-Весна)	220	14	13	21	259		42			5	105	12	2
331,01	Соус сметанный с томатом_ (Зима-Весна)	50	1	2	1	25					1	4	2	
388,01	Напиток из плодов шиповника_ (Зима-Весна)	200	1		30	137				1	13	3	3	1
499,04	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Зима-Весна)	100	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Обед			28	33	68	776		62		1	38	222	31	5
Полдник														
410,03	Ватрушка с повидлом_ (Зима-Весна)	80			2	10					1	5	1	
385,01	Молоко_ (Зима-Весна)	200	6	6	9	116								
Итого за Полдник			6	6	11	126					1	5	1	
Ужин														
21,02	Салат из соленых огурцов с луком_ (Зима-Весна)	80	1	4	2	49		4						
263,05	Жаркое по-домашнему из курицы_ (Зима-Весна)	250	20	24	29	411		26			2	9	5	
499,01	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	100	21	24	1	304					17	212	25	3
376,05	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			14	56								
Итого за Ужин			42	52	46	820		30			19	221	30	3
2й Ужин														
386,05	Кефир_ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131					267	211	31	
Итого за 2й Ужин			6	7	9	131					267	211	31	
Итого за день			118	138	201	2628		107		1	459	1071	174	65

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

День: среда

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Неделя: 2

Возраст: С 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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														
0,33	Каша пшеничная молочная вязкая_ (Зима-Весна)	220	8	5	32	198					15	96	34	1
14,01	Масло сливочное(порционно)_ (Зима-Весна)	10		7		66					2	3		
209,01	Яйцо вареное _ (Зима-Весна)	40	8	7		94					33	115	7	2
378,01	Чай с молоком_ (Зима-Весна)	200	1	1	16	83								
499,01	Хлеб пшеничный _ (Зима-Весна)	100	21	24	1	304					17	212	25	3
Итого за Завтрак			38	44	49	745					67	426	66	6
2й завтрак														
524	Фрукты_ (Зима-Весна)	300	1		29	119		15			39		22	53
Итого за 2й завтрак			1		29	119		15			39		22	53
Обед														
21,04	Салат из соленых помидоров с луком_ (Зима-Весна)	80	1	4	2	49		4						
94,01	Рассольник_ (Зима-Весна)	250	2	6	14	117		17			10	4	1	
498,01	Тефтели мясные _ (Зима-Весна)	140	18	19	11	291		4			11	171	22	2
202,01	Макаронные изделия отварные _ (Зима-Весна)	200	7	1	50	241								
349,01	Компот из смеси сухофруктов_ (Зима-Весна)	200			22	86					16	12	10	
499,04	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Зима-Весна)	100	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Обед			38	42	99	936		25			46	293	46	4
Полдник														
421,01	Кух (сдоба)_ (Зима-Весна)	100	2	12	15	178					12	19	1	
376,05	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			14	56								
Итого за Полдник			2	12	29	234					12	19	1	
Ужин														
52,01	Салат из отварной свеклы с растительным маслом _ (Зима-Весна)	80		3		29								
534	Рыба тушёная в томате с овощами_ (Зима-Весна)	200	1	8	4	92		2			10	10	6	
127,01	Картофельное пюре_ (Зима-Весна)	200	3	6	17	131		19			1	2		
499,01	Хлеб пшеничный _ (Зима-Весна)	100	21	24	1	304					17	212	25	3
377,01	Чай с лимоном_ (Зима-Весна)	200			14	56					3	1	1	
Итого за Ужин			25	41	36	612		21			31	225	32	3
2й Ужин														
359,01	Кисель плодово ягодный_ (Зима-Весна)	200			6	22								
Итого за 2й Ужин					6	22								
Итого за день			104	139	248	2668		61			195	963	167	66

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

День: четверг

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Неделя: 2

Возраст: С 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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														
0,21	Каша молочная из овсяной крупы._ (Зима-Весна)	220	7	5	27	185					27	130	43	1
14,01	Масло сливочное(порционно)_ (Зима-Весна)	10		7		66					2	3		
16,03	Колбаса варён.(порцион.)_ (Зима-Весна)	40	5	9	1	103					12	71	9	1
379,01	Кофейный напиток с молоком_ (Зима-Весна)	200	4	4	6	76					3	4	4	
499,01	Хлеб пшеничный _ (Зима-Весна)	100	21	24	1	304					17	212	25	3
Итого за Завтрак			37	49	35	734					61	420	81	5
2й завтрак														
524	Фрукты_ (Зима-Весна)	300	1		29	119		15			39		22	53
Итого за 2й завтрак			1		29	119		15			39		22	53
Обед														
538,01	Солёные овощи (порционно)_ (Зима-Весна)	80			2	83								
87,01	Щи из свежей капусты_ (Зима-Весна)	250	2	6	9	100		33			13	14	5	
284,01	Запеканка картофельная с мясом_ (Зима-Весна)	230	27	38	33	579		37			14	241	28	3
359,01	Кисель плодово ягодный_ (Зима-Весна)	200			6	22								
499,04	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Зима-Весна)	100	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Обед			39	56	50	936		70			36	361	46	5
Полдник														
389,01	Сок фруктовый_ (Зима-Весна)	200	2		6	36					14	64	24	1
424,04	Булочка "Домашняя"_ (Зима-Весна)	80	6	11	49	216					15	58	10	1
Итого за Полдник			8	11	55	252					29	122	34	2
Ужин														
289,01	Рагу из овощей с курицей_ (Зима-Весна)	250	16	15	24	298		26		1	19	177	23	2
376,05	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			14	56								
530,01	Конфеты молочные_ (Зима-Весна)	40												
499,01	Хлеб пшеничный _ (Зима-Весна)	100	21	24	1	304					17	212	25	3
Итого за Ужин			37	39	39	658		26		1	36	389	48	5
2й Ужин														
385,01	Молоко _ (Зима-Весна)	200	6	6	9	116								
Итого за 2й Ужин			6	6	9	116								
Итого за день			128	161	217	2815		111		1	201	1292	231	70

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

День: пятница

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Неделя: 2

Возраст: С 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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
Завтрак														
0,14	Каша манная молочная_ (Зима-Весна)	220	7	5	30	193					4	1		
14,01	Масло сливочное(порционно)_ (Зима-Весна)	10		7		66					2	3		
302,1	Повидло (порционно)_ (Зима-Весна)	60	3	1	12	65								
376,05	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			14	56								
499,01	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	100	21	24	1	304					17	212	25	3
Итого за Завтрак			31	37	57	684					23	216	25	3
2й завтрак														
524	Фрукты_ (Зима-Весна)	300	1		29	119		15			39		22	53
Итого за 2й завтрак			1		29	119		15			39		22	53
Обед														
21,07	Салат из соленых помидоров и огурцов_ (Зима-Весна)	80	1	5	2	55		5						
111,04	Суп с макаронными изделиями_ (Зима-Весна)	250	3	6	16	131		2			10	6	2	
291,04	Плов из говядины_ (Зима-Весна)	250	27	34	46	600		2		1	21	204	25	2
342,04	Компот из свежих и сухих фруктов_ (Зима-Весна)	200			2	13		18						
499,04	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Зима-Весна)	100	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Обед			41	57	66	951		27		1	40	316	40	4
Полдник														
389,01	Сок фруктовый_ (Зима-Весна)	200	2		6	36					14	64	24	1
525,01	Кондитерское изделие_ (Зима-Весна)	30	1		6	32								
Итого за Полдник			3		12	68					14	64	24	1
Ужин														
206,01	Макароны, запеченные с яйцом_ (Зима-Весна)	220	5	10	2	114					17	60	4	1
67,01	Винегрет овощной_ (Зима-Весна)	100	1	10	7	124		16						
499,01	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	100	21	24	1	304					17	212	25	3
376,05	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			14	56								
Итого за Ужин			27	44	24	598		16			34	272	29	4
2й Ужин														
386,05	Кефир_ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131					267	211	31	
Итого за 2й Ужин			6	7	9	131					267	211	31	
Итого за день			109	145	197	2551		58		1	417	1079	171	65

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

День: суббота

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Неделя: 2

Возраст: С 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	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														
0,35	Каша пшённая молочная_ (Зима-Весна)	220	7	4	29	181					4	1		
14,01	Масло сливочное(порционно)_ (Зима-Весна)	10		7		66					2	3		
15,01	Сыр (порциями)_ (Зима-Весна)	20	3	1		23					33	47	5	
382,01	Какао с молоком_ (Зима-Весна)	200	4	4	6	75					3	13	9	
499,01	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	100	21	24	1	304					17	212	25	3
Итого за Завтрак			35	40	36	649					59	276	39	3
2й завтрак														
524	Фрукты_ (Зима-Весна)	300	1		29	119		15			39		22	53
Итого за 2й завтрак			1		29	119		15			39		22	53
Обед														
48,01	Салат "Весенний"_ (Зима-Весна)	100	1	6	5	82		10			4	3	2	1
82,03	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_ (Зима-Весна)	250	2	6	15	123		19			14	14	6	
259,02	Азу из говядины_ (Зима-Весна)	250	3	11	27	169		4			8	4	2	
388,01	Напиток из плодов шиповника_ (Зима-Весна)	200	1		30	137				1	13	3	3	1
499,04	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Зима-Весна)	100	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Обед			17	35	77	663		33		1	48	130	26	4
Полдник														
421,01	Кух (сдоба)_ (Зима-Весна)	100	2	12	15	178					12	19	1	
377,01	Чай с лимоном_ (Зима-Весна)	200			14	56					3	1	1	
Итого за Полдник			2	12	29	234					15	20	2	
Ужин														
18,01	Салат "Полевой"_ (Зима-Весна)	80	1	5	2	54		9						
255,01	Печень по-строгановски_ (Зима-Весна)	100	13	9	4	148					7	232	13	5
202	Макаронные изделия отварные (Зима-Весна)	180	4		29	141								
499,01	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	100	21	24	1	304					17	212	25	3
389,01	Сок фруктовый_ (Зима-Весна)	200	2		6	36					14	64	24	1
Итого за Ужин			41	38	42	683		9			38	508	62	9
2й Ужин														
385,01	Молоко_ (Зима-Весна)	200	6	6	9	116								
525,01	Кондитерское изделие_ (Зима-Весна)	30	1		6	32								
Итого за 2й Ужин			7	6	15	148								
Итого за день			103	131	228	2496		57		1	199	934	151	69

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

День: воскресенье

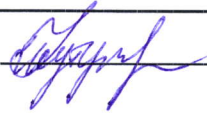
Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

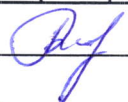
Неделя: 2

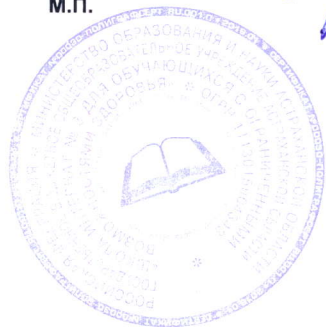
Возраст: С 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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														
0,12	Каша " Дружба" _ (Зима-Весна)	220	10	7	38	258					8	2		
16,03	Колбаса варён.(порцион.)_ (Зима-Весна)	40	5	9	1	103					12	71	9	1
378,01	Чай с молоком_ (Зима-Весна)	200	1	1	16	83								
499,01	Хлеб пшеничный _ (Зима-Весна)	100	21	24	1	304					17	212	25	3
Итого за Завтрак			37	41	56	748					37	285	34	4
2й завтрак														
524	Фрукты_ (Зима-Весна)	300	1		29	119		15			39		22	53
Итого за 2й завтрак			1		29	119		15			39		22	53
Обед														
538,01	Солёные овощи (порционно)_ (Зима-Весна)	80			2	83								
118,01	Суп с клецками_ (Зима-Весна)	300	1	3	2	39		2			13	6	1	
289,04	Рагу из овощей с говядиной_ (Зима-Весна)	250	22	28	23	435		26		1	19	177	23	2
342,04	Компот из свежих и сухих фруктов_ (Зима-Весна)	200			2	13		18						
499,04	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Зима-Весна)	100	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Обед			33	43	29	722		46		1	41	289	37	4
Полдник														
359,01	Кисель плодово ягодный_ (Зима-Весна)	200			6	22								
401,04	Оладьи с маслом и сахаром_ (Зима-Весна)	200		20	2	184					3	4		
Итого за Полдник				20	8	206					3	4		
Ужин														
210,01	Омлет натуральный_ (Зима-Весна)	130	17	15	3	217				1	66	230	14	3
17,01	Зеленый горошек консервированный_ (Зима-Весна)	80	1	5	2	55		11						
17,05	Кукуруза консервированная_ (Зима-Весна)	80	1	5	2	55		11						
530,01	Конфеты молочные_ (Зима-Весна)	40												
376,05	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			14	56								
499,01	Хлеб пшеничный _ (Зима-Весна)	100	21	24	1	304					17	212	25	3
Итого за Ужин			40	49	22	687		22		1	83	442	39	6
2й Ужин														
385,01	Молоко _ (Зима-Весна)	200	6	6	9	116								
525,01	Кондитерское изделие_ (Зима-Весна)	30	1		6	32								
Итого за 2й Ужин			7	6	15	148								
Итого за день			118	159	159	2630		83		2	203	1020	132	67

Итого за период	1622	1988	3018	36901		1122		12	4397	14783	2480	926
Итого за период	142857	142	42857	2857142857		857142		42857	42857	857142	857142	857142

Составил  Диетсестра

Утвердил 
М.П.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

День: понедельник

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 1

Возраст: С 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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
Завтрак														
0,33	Каша пшеничная молочная вязкая_ (Лето-Осень)	220	8	5	32	198					15	96	34	1
14,01	Масло сливочное(порционно)_ (Лето-Осень)	10		7		66					2	3		
15,01	Сыр (порциями)_ (Лето-Осень)	20	3	1		23					33	47	5	
499,01	Хлеб пшеничный _ (Лето-Осень)	100	21	24	1	304					17	212	25	3
382,01	Какао с молоком_ (Лето-Осень)	200	4	4	6	75					3	13	9	
Итого за Завтрак			36	41	39	666					70	371	73	4
2й завтрак														
524	Фрукты_ (Лето-Осень)	300	1		29	119		15			39		22	53
Итого за 2й завтрак			1		29	119		15			39		22	53
Обед														
24,01	Салат из свежих помидоров и огурцов_ (Лето-Осень)	80	1	5	2	58		15						
81,04	Свекольник со сметаной_ (Лето-Осень)	250	5	9	12	100		1			5	3	2	
246,01	Гуляш из отварной говядины_ (Лето-Осень)	100	13	7	3	127		3				1	1	
171,03	Каша рассыпчатая рисовая_ (Лето-Осень)	200	5	10	50	307					3	4		
389,01	Сок фруктовый_ (Лето-Осень)	200	2		6	36					14	64	24	1
499,04	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Лето-Осень)	100	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Обед			36	43	73	780		19			31	178	40	3
Полдник														
410,03	Ватрушка с повидлом_ (Лето-Осень)	80			2	10					1	5	1	
528,01	Компот из св. фруктов_ (Лето-Осень)	200	1	1	45	193					30	20	17	4
Итого за Полдник			1	1	47	203					31	25	18	4
Ужин														
71,02	Овощи натуральные свежие (огурцы)_ (Лето-Осень)	100	1		3	14		10						
127,01	Картофельное пюре_ (Лето-Осень)	200	3	6	17	131		19			1	2		
243,01	Сосиска отварная_ (Лето-Осень)	80	8	20	1	212					20	103	11	1
376,05	Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	200			14	56								
499,01	Хлеб пшеничный _ (Лето-Осень)	100	21	24	1	304					17	212	25	3
Итого за Ужин			33	50	36	717		29			38	317	36	4
2й Ужин														
386,05	Кефир_ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131					267	211	31	
Итого за 2й Ужин			6	7	9	131					267	211	31	
Итого за день			113	142	233	2616		63			476	1102	220	68

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

День: вторник

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 1

Возраст: С 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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
Завтрак														
182,02	Каша ячневая молочная вязкая_ (Лето-Осень)	250	8	4	35	205					43	156	23	1
14,01	Масло сливочное(порционно)_ (Лето-Осень)	10		7		66					2	3		
209,01	Яйцо вареное_ (Лето-Осень)	40	8	7		94					33	115	7	2
379,01	Кофейный напиток с молоком_ (Лето-Осень)	200	4	4	6	76					3	4	4	
499,01	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	100	21	24	1	304					17	212	25	3
Итого за Завтрак			41	46	42	745					98	490	59	6
2й завтрак														
524	Фрукты_ (Лето-Осень)	300	1		29	119		15			39		22	53
Итого за 2й завтрак			1		29	119		15			39		22	53
Обед														
30,03	Салат " Витаминный" 1-вариант_ (Лето-Осень)	100	1	7	6	89		24			6	1		
119,06	Суп гороховый_ (Лето-Осень)	250	10	3	23	160		1			8	5	3	
263,02	Жаркое по-домашнему из говядины_ (Лето-Осень)	220	20	11	24	275		2			8	4	2	
528,01	Компот из св. фруктов_ (Лето-Осень)	200	1	1	45	193					30	20	17	4
499,04	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Лето-Осень)	100	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Обед			42	34	98	869		27			61	136	35	6
Полдник														
359,01	Кисель плодово ягодный_ (Лето-Осень)	200			6	22								
424,04	Булочка "Домашняя"_ (Лето-Осень)	80	6	11	49	216					15	58	10	1
Итого за Полдник			6	11	55	238					15	58	10	1
Ужин														
532,04	Овощное рагу с кабачками_ (Лето-Осень)	250	3	13	11	169		3			39	61	16	1
296,04	Курица тушенная (порционно)_ (Лето-Осень)	150	13	18	8	240			9		11	94	10	1
389,01	Сок фруктовый_ (Лето-Осень)	200	2		6	36					14	64	24	1
499,01	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	100	21	24	1	304					17	212	25	3
Итого за Ужин			39	55	26	749		3	9		81	431	75	6
2й Ужин														
385,01	Молоко_ (Лето-Осень)	200	6	6	9	116								
Итого за 2й Ужин			6	6	9	116								
Итого за день			135	152	259	2836		45	9		294	1115	201	72

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

День: среда

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 1

Возраст: С 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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
Завтрак														
0,21	Каша молочная из овсяной крупы._ (Лето-Осень)	220	7	5	27	185					27	130	43	1
14,01	Масло сливочное(порционно)_ (Лето-Осень)	10		7		66					2	3		
16,03	Колбаса варён.(порцион.)_ (Лето-Осень)	40	5	9	1	103					12	71	9	1
499,01	Хлеб пшеничный _ (Лето-Осень)	100	21	24	1	304					17	212	25	3
376,05	Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	200			14	56								
Итого за Завтрак			33	45	43	714					58	416	77	5
2й завтрак														
524	Фрукты_ (Лето-Осень)	300	1		29	119		15			39		22	53
Итого за 2й завтрак			1		29	119		15			39		22	53
Обед														
71,04	Овощи натуральные свежие (помидоры)_ (Лето-Осень)	100	1		4	24		25		1				
87,01	Щи из свежей капусты_ (Лето-Осень)	250	2	6	9	100		33			13	14	5	
271,04	Биточки из говядины_ (Лето-Осень)	105	13	12	13	209					10	83	10	1
201,01	Каша гречневая рассыпчатая_ (Лето-Осень)	200	9	2	41	219				1	8	2		
330,04	Соус томатно-овощной_ (Лето-Осень)	55	1	2	3	36					1	5	2	
346,01	Напиток лимонный_ (Лето-Осень)	200			34	141		30			1			
499,04	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Лето-Осень)	100	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Обед			36	34	104	881		88		2	42	210	30	3
Полдник														
389,01	Сок фруктовый_ (Лето-Осень)	200	2		6	36					14	64	24	1
223,03	Запеканка из творога_ (Лето-Осень)	160	27	14	10	280					10	15	1	
Итого за Полдник			29	14	16	316					24	79	25	1
Ужин														
125,02	Картофель тушеный с овощами_ (Лето-Осень)	200	3	1	26	122		32						
234,01	Котлеты рыбные_ (Лето-Осень)	130	3	9	4	103		1			10	12	1	
376,05	Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	200			14	56								
499,01	Хлеб пшеничный _ (Лето-Осень)	100	21	24	1	304					17	212	25	3
Итого за Ужин			27	34	45	585		33			27	224	26	3
2й Ужин														
525,01	Кондитерское изделие_ (Лето-Осень)	30	1		6	32								
389,01	Сок фруктовый_ (Лето-Осень)	200	2		6	36					14	64	24	1
Итого за 2й Ужин			3		12	68					14	64	24	1
Итого за день			129	127	249	2683		136		2	204	993	204	66

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

День: четверг

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 1

Возраст: С 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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
Завтрак														
0,14	Каша манная молочная_ (Лето-Осень)	220	7	5	30	193					4	1		
14,01	Масло сливочное(порционно)_ (Лето-Осень)	10		7		66					2	3		
15,01	Сыр (порциями)_ (Лето-Осень)	20	3	1		23					33	47	5	
378,01	Чай с молоком_ (Лето-Осень)	200	1	1	16	83								
499,01	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	100	21	24	1	304					17	212	25	3
Итого за Завтрак			32	38	47	669					56	263	30	3
2й завтрак														
524	Фрукты_ (Лето-Осень)	300	1		29	119		15			39		22	53
Итого за 2й завтрак			1		29	119		15			39		22	53
Обед														
71,02	Овощи натуральные свежие (огурцы)_ (Лето-Осень)	100	1		3	14		10						
111,02	Суп с макаронными изделиями и яйцом_ (Лето-Осень)	250	3	7	20	158		2			13	7	2	
127,01	Картофельное пюре_ (Лето-Осень)	200	3	6	17	131		19			1	2		
518,02	Омлет с мясом_ (Лето-Осень)	200	31	20	15	364		1		1	91	235	16	3
528,01	Компот из св. фруктов_ (Лето-Осень)	200	1	1	45	193					30	20	17	4
499,04	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Лето-Осень)	100	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Обед			49	46	100	1012		32		1	144	370	48	9
Полдник														
525,01	Кондитерское изделие_ (Лето-Осень)	30	1		6	32								
389,01	Сок фруктовый_ (Лето-Осень)	200	2		6	36					14	64	24	1
Итого за Полдник			3		12	68					14	64	24	1
Ужин														
325,01	Кабачки или тыква, тушенные в сметане_ (Лето-Осень)	180	2	8	13	131		29			2	4	1	
288,01	Птица отварная_ (Лето-Осень)	150	25	25	1	325		1		1	23	224	25	2
377,01	Чай с лимоном_ (Лето-Осень)	200			14	56					3	1	1	
499,01	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	100	21	24	1	304					17	212	25	3
Итого за Ужин			48	57	29	816		30		1	45	441	52	5
2й Ужин														
385,01	Молоко_ (Лето-Осень)	200	6	6	9	116								
Итого за 2й Ужин			6	6	9	116								
Итого за день			139	147	226	2800		77		2	298	1138	176	71

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

День: пятница

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 1

Возраст: С 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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														
0,35	Каша пшённая молочная_ (Лето-Осень)	220	7	4	29	181					4	1		
14,01	Масло сливочное(порционно)_ (Лето-Осень)	10		7		66					2	3		
16,03	Колбаса варён.(порцион.)_ (Лето-Осень)	40	5	9	1	103					12	71	9	1
382,01	Какао с молоком_ (Лето-Осень)	200	4	4	6	75					3	13	9	
499,01	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	100	21	24	1	304					17	212	25	3
Итого за Завтрак			37	48	37	729					38	300	43	4
2й завтрак														
389,01	Сок фруктовый_ (Лето-Осень)	200	2		6	36					14	64	24	1
Итого за 2й завтрак			2		6	36					14	64	24	1
Обед														
45,06	Салат из белокочанной капусты с св. огурцом_ (Лето-Осень)	100	1	5	9	88		1			6	1		
99,01	Суп из овощей_ (Лето-Осень)	250	1	2	5	43		8			5	4	1	
331,01	Соус сметанный с томатом_ (Лето-Осень)	50	1	2	1	25					1	4	2	
185,03	Макароник с мясом_ (Лето-Осень)	230	11	6	51	304		1		10	19	80	12	1
346,01	Напиток лимонный_ (Лето-Осень)	200			34	141		30			1			
499,04	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Лето-Осень)	100	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Обед			24	27	100	753		40		10	41	195	28	3
Полдник														
376,05	Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	200			14	56								
530,01	Конфеты молочные_ (Лето-Осень)	40												
525,01	Кондитерское изделие_ (Лето-Осень)	30	1		6	32								
Итого за Полдник			1		20	88								
Ужин														
219,07	Ёжики из творога с соусом_ (Лето-Осень)	225	29	18	18	349					10	35	4	
330,06	Соус сметанный сладкий_ (Лето-Осень)	50	1	3	4	51								
524	Фрукты_ (Лето-Осень)	300	1		29	119		15			39		22	53
376,05	Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	200			14	56								
499,01	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	100	21	24	1	304					17	212	25	3
Итого за Ужин			52	45	66	879		15			66	247	51	56
2й Ужин														
386,05	Кефир_ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131					267	211	31	
Итого за 2й Ужин			6	7	9	131					267	211	31	
Итого за день			122	127	238	2616		55		10	426	1017	177	64

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

День: суббота

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 1

Возраст: С 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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
Завтрак														
121,07	Суп молочный с крупой._ (Лето-Осень)	300	7	6	20	166					9	2	1	
14,01	Масло сливочное(порционно)_ (Лето-Осень)	10		7		66					2	3		
15,01	Сыр (порциями)_(Лето-Осень)	20	3	1		23					33	47	5	
379,01	Кофейный напиток с молоком_ (Лето-Осень)	200	4	4	6	76					3	4	4	
499,01	Хлеб пшеничный_(Лето-Осень)	100	21	24	1	304					17	212	25	3
Итого за Завтрак			35	42	27	635					64	268	35	3
2й завтрак														
524	Фрукты_(Лето-Осень)	300	1		29	119		15			39		22	53
Итого за 2й завтрак			1		29	119		15			39		22	53
Обед														
67,02	Винегрет овощной_(Лето-Осень)	150	2	15	10	186		24						
111,04	Суп с макаронными изделиями_ (Лето-Осень)	250	3	6	16	131		2			10	6	2	
532,01	Овощное рагу с баклажанами_ (Лето-Осень)	220	2	11	9	149		2			35	53	14	1
246,01	Гуляш из отварной говядины_ (Лето-Осень)	100	13	7	3	127		3				1	1	
528,01	Компот из св. фруктов_ (Лето-Осень)	200	1	1	45	193					30	20	17	4
499,04	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_(Лето-Осень)	100	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Обед			31	52	83	938		31			84	186	47	7
Полдник														
377,01	Чай с лимоном_(Лето-Осень)	200			14	56					3	1	1	
424,04	Булочка "Домашняя"_(Лето-Осень)	80	6	11	49	216					15	58	10	1
Итого за Полдник			6	11	63	272					18	59	11	1
Ужин														
71,04	Овощи натуральные свежие (помидоры)_(Лето-Осень)	100	1		4	24		25		1				
171,03	Каша рассыпчатая рисовая_ (Лето-Осень)	200	5	10	50	307					3	4		
534	Рыба тушёная в томате с овощами_ (Лето-Осень)	200	1	8	4	92		2			10	10	6	
376,05	Чай с сахаром_(Лето-Осень)	200			14	56								
499,01	Хлеб пшеничный_(Лето-Осень)	100	21	24	1	304					17	212	25	3
Итого за Ужин			28	42	73	783		27		1	30	226	31	3
2й Ужин														
389,01	Сок фруктовый_(Лето-Осень)	200	2		6	36					14	64	24	1
525,01	Кондитерское изделие_ (Лето-Осень)	30	1		6	32								
Итого за 2й Ужин			3		12	68					14	64	24	1
Итого за день			104	147	287	2815		73		1	249	803	170	68

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

День: воскресенье

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 1

Возраст: С 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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														
0,12	Каша " Дружба" _ (Лето-Осень)	220	10	7	38	258					8	2		
14,01	Масло сливочное(порционно)_ (Лето-Осень)	10		7		66					2	3		
378,01	Чай с молоком_ (Лето-Осень)	200	1	1	16	83								
499,01	Хлеб пшеничный _ (Лето-Осень)	100	21	24	1	304					17	212	25	3
Итого за Завтрак			32	39	55	711					27	217	25	3
2й завтрак														
524	Фрукты_ (Лето-Осень)	300	1		29	119		15			39		22	53
Итого за 2й завтрак			1		29	119		15			39		22	53
Обед														
20,01	Салат из свежих огурцов_ (Лето-Осень)	80	1	5	2	54		8						
119,06	Суп гороховый_ (Лето-Осень)	250	10	3	23	160		1			8	5	3	
245,01	Бефстроганов из отварной говядины_ (Лето-Осень)	100	13	7	3	127		1						
127,01	Картофельное пюре_ (Лето-Осень)	200	3	6	17	131		19			1	2		
499,04	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Лето-Осень)	100	10	12		152					9	106	13	2
388,01	Напиток из плодов шиповника_ (Лето-Осень)	200	1		30	137				1	13	3	3	1
Итого за Обед			38	33	75	761		29		1	31	116	19	3
Полдник														
421,01	Кух (сдоба)_ (Лето-Осень)	100	2	12	15	178					12	19	1	
389,01	Сок фруктовый_ (Лето-Осень)	200	2		6	36					14	64	24	1
Итого за Полдник			4	12	21	214					26	83	25	1
Ужин														
23,01	Салат из свежих помидоров _ (Лето-Осень)	80	1	5	3	61		20		1				
291,01	Плов из курицы_ (Лето-Осень)	250	20	20	45	448		3			7	2		
376,05	Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	200			14	56								
499,01	Хлеб пшеничный _ (Лето-Осень)	100	21	24	1	304					17	212	25	3
Итого за Ужин			42	49	63	869		23		1	24	214	25	3
2й Ужин														
386,05	Кефир_ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131					267	211	31	
Итого за 2й Ужин			6	7	9	131					267	211	31	
Итого за день			123	140	252	2805		67		2	414	841	147	63

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

День: понедельник

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 2

Возраст: С 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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
Завтрак														
120,01	Суп молочный с макаронными изделиями_ (Лето-Осень)	300	8	6	30	208					9	2	1	
14,01	Масло сливочное(порционно)_ (Лето-Осень)	10		7		66					2	3		
376,05	Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	200			14	56								
499,01	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	100	21	24	1	304					17	212	25	3
Итого за Завтрак			29	37	45	634					28	217	26	3
2й завтрак														
524	Фрукты_ (Лето-Осень)	300	1		29	119		15			39		22	53
Итого за 2й завтрак			1		29	119		15			39		22	53
Обед														
71,02	Овощи натуральные свежие (огурцы)_ (Лето-Осень)	100	1		3	14		10						
82,03	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_ (Лето-Осень)	250	2	6	15	123		19			14	14	6	
246,01	Гуляш из отварной говядины_ (Лето-Осень)	100	13	7	3	127		3				1	1	
332,04	Овощное рагу с кабачками_ (Лето-Осень)	250	3	13	11	169		3			39	61	16	1
528,01	Компот из св. фруктов_ (Лето-Осень)	200	1	1	45	193					30	20	17	4
499,04	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Лето-Осень)	100	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Обед			30	39	77	778		35			92	202	53	7
Полдник														
378,01	Чай с молоком_ (Лето-Осень)	200	1	1	16	83								
525,01	Кондитерское изделие_ (Лето-Осень)	50	2		10	54								
Итого за Полдник			3	1	26	137								
Ужин														
74,01	Икра овощная_ (Лето-Осень)	100	2	5	8	89		19			8	21	9	
202,01	Макаронные изделия отварные_ (Лето-Осень)	200	7	1	50	241								
243,01	Сосиска отварная_ (Лето-Осень)	80	8	20	1	212					20	103	11	1
389,01	Сок фруктовый_ (Лето-Осень)	200	2		6	36					14	64	24	1
499,01	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	100	21	24	1	304					17	212	25	3
Итого за Ужин			40	50	66	882		19			59	400	69	5
2й Ужин														
385,01	Молоко_ (Лето-Осень)	200	6	6	9	116								
Итого за 2й Ужин			6	6	9	116								
Итого за день			109	133	252	2666		69			218	819	170	68

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

День: вторник

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 2

Возраст: С 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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														
182,01	Каша ячневая молочная вязкая_ (Лето-Осень)	220	7	4	31	188					40	137	20	1
14,01	Масло сливочное(порционно)_ (Лето-Осень)	10		7		66					2	3		
15,01	Сыр (порциями)_ (Лето-Осень)	20	3	1		23					33	47	5	
382,01	Какао с молоком_ (Лето-Осень)	200	4	4	6	75					3	13	9	
499,01	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	100	21	24	1	304					17	212	25	3
Итого за Завтрак			35	40	38	656					95	412	59	4
2й завтрак														
524	Фрукты_ (Лето-Осень)	300	1		29	119		15			39		22	53
Итого за 2й завтрак			1		29	119		15			39		22	53
Обед														
49,01	Свежие овощи (порционно)_ (Лето-Осень)	80		5		48					5	1		
101,04	Суп картофельный с зелёным горошком_ (Лето-Осень)	250	3	4	21	128		17			10	4	1	
286,01	Перец сладкий фаршированные мясом и рисом_ (Лето-Осень)	230	22	16	19	317		1		1	8	126	15	2
331,01	Соус сметанный с томатом_ (Лето-Осень)	50	1	2	1	25					1	4	2	
389,01	Сок фруктовый_ (Лето-Осень)	200	2		6	36					14	64	24	1
499,04	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Лето-Осень)	100	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Обед			38	39	47	706		18		1	47	305	55	5
Полдник														
410,03	Ватрушка с повидлом_ (Лето-Осень)	80			2	10					1	5	1	
346,01	Напиток лимонный_ (Лето-Осень)	200			34	141		30			1			
Итого за Полдник					36	151		30			2	5	1	
Ужин														
20,01	Салат из свежих огурцов_ (Лето-Осень)	80	1	5	2	54		8						
263,05	Жаркое по-домашнему из курицы_ (Лето-Осень)	250	20	24	29	411		26			2	9	5	
499,01	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	100	21	24	1	304					17	212	25	3
376,05	Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	200			14	56								
Итого за Ужин			42	53	46	825		34			19	221	30	3
2й Ужин														
386,05	Кефир_ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131					267	211	31	
Итого за 2й Ужин			6	7	9	131					267	211	31	
Итого за день			122	139	205	2588		97		1	469	1154	198	65

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

День: среда

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 2

Возраст: С 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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
Завтрак														
0,33	Каша пшеничная молочная вязкая_ (Лето-Осень)	220	8	5	32	198					15	96	34	1
14,01	Масло сливочное(порционно)_ (Лето-Осень)	10		7		66					2	3		
209,01	Яйцо вареное _ (Лето-Осень)	40	8	7		94					33	115	7	2
378,01	Чай с молоком_ (Лето-Осень)	200	1	1	16	83								
499,01	Хлеб пшеничный _ (Лето-Осень)	100	21	24	1	304					17	212	25	3
Итого за Завтрак			38	44	49	745					67	426	66	6
2й завтрак														
524	Фрукты_ (Лето-Осень)	300	1		29	119		15			39		22	53
Итого за 2й завтрак			1		29	119		15			39		22	53
Обед														
23,01	Салат из свежих помидоров _ (Лето-Осень)	80	1	5	3	61		20		1				
81,04	Свекольник со сметаной_ (Лето-Осень)	250	5	9	12	100		1			5	3	2	
498,01	Тефтели мясные _ (Лето-Осень)	140	18	19	11	291		4			11	171	22	2
201,01	Каша гречневая рассыпчатая_ (Лето-Осень)	200	9	2	41	219				1	8	2		
528,01	Компот из св. фруктов_ (Лето-Осень)	200	1	1	45	193					30	20	17	4
499,04	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Лето-Осень)	100	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Обед			44	48	112	1016		25		2	63	302	54	8
Полдник														
219,01	Сырники из творога _ (Лето-Осень)	150	15	13	9	216					5	19	5	
389,01	Сок фруктовый_ (Лето-Осень)	200	2		6	36					14	64	24	1
Итого за Полдник			17	13	15	252					19	83	29	1
Ужин														
45,06	Салат из белокачанной капусты с св. огурцом_ (Лето-Осень)	100	1	5	9	88		1			6	1		
534	Рыба тушёная в томате с овощами_ (Лето-Осень)	200	1	8	4	92		2			10	10	6	
127,01	Картофельное пюре_ (Лето-Осень)	200	3	6	17	131		19			1	2		
499,01	Хлеб пшеничный _ (Лето-Осень)	100	21	24	1	304					17	212	25	3
377,01	Чай с лимоном_ (Лето-Осень)	200			14	56					3	1	1	
Итого за Ужин			26	43	45	671		22			37	226	32	3
2й Ужин														
359,01	Кисель плодово ягодный_ (Лето-Осень)	200			6	22								
Итого за 2й Ужин					6	22								
Итого за день			126	148	256	2825		62		2	225	1037	203	71

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

День: четверг

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 2

Возраст: С 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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
Завтрак														
0,21	Каша молочная из овсяной крупы._ (Лето-Осень)	220	7	5	27	185					27	130	43	1
14,01	Масло сливочное(порционно)_ (Лето-Осень)	10		7		66					2	3		
16,03	Колбаса варён.(порцион.)_ (Лето-Осень)	40	5	9	1	103					12	71	9	1
379,01	Кофейный напиток с молоком_ (Лето-Осень)	200	4	4	6	76					3	4	4	
499,01	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	100	21	24	1	304					17	212	25	3
Итого за Завтрак			37	49	35	734					61	420	81	5
2й завтрак														
524	Фрукты_ (Лето-Осень)	300	1		29	119		15			39		22	53
Итого за 2й завтрак			1		29	119		15			39		22	53
Обед														
71,02	Овощи натуральные свежие (огурцы)_ (Лето-Осень)	100	1		3	14		10						
99,01	Суп из овощей_ (Лето-Осень)	250	1	2	5	43		8			5	4	1	
268,01	Зразы мясные с луком и яйцом_ (Лето-Осень)	150	5	4	1	65		2			28	74	5	1
171,03	Каша рассыпчатая рисовая_ (Лето-Осень)	200	5	10	50	307					3	4		
388,01	Напиток из плодов шиповника_ (Лето-Осень)	200	1		30	137				1	13	3	3	1
499,04	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Лето-Осень)	100	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Обед			23	28	89	718		20		1	58	191	22	4
Полдник														
389,01	Сок фруктовый_ (Лето-Осень)	200	2		6	36					14	64	24	1
424,04	Булочка "Домашняя"_ (Лето-Осень)	80	6	11	49	216					15	58	10	1
Итого за Полдник			8	11	55	252					29	122	34	2
Ужин														
259,09	Рагу овощное с баклажанами_ (Лето-Осень)	250	3	6	9	106		31			20	28	9	
296,04	Курица тушенная (порционно)_ (Лето-Осень)	150	13	18	8	240			9		11	94	10	1
376,05	Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	200			14	56								
530,01	Конфеты молочные_ (Лето-Осень)	40												
499,01	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	100	21	24	1	304					17	212	25	3
Итого за Ужин			37	48	32	706		31	9		48	334	44	4
2й Ужин														
385,01	Молоко_ (Лето-Осень)	200	6	6	9	116								
Итого за 2й Ужин			6	6	9	116								
Итого за день			112	142	249	2645		66	9	1	235	1067	203	68

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

День: пятница

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 2

Возраст: С 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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
Завтрак														
0,14	Каша манная молочная_ (Лето-Осень)	220	7	5	30	193					4	1		
14,01	Масло сливочное(порционно)_ (Лето-Осень)	10		7		66					2	3		
302,1	Повидло (порционно)_ (Лето-Осень)	60	3	1	12	65								
376,05	Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	200			14	56								
499,01	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	100	21	24	1	304					17	212	25	3
Итого за Завтрак			31	37	57	684					23	216	25	3
2й завтрак														
524	Фрукты_ (Лето-Осень)	300	1		29	119		15			39		22	53
Итого за 2й завтрак			1		29	119		15			39		22	53
Обед														
24,01	Салат из свежих помидоров и огурцов_ (Лето-Осень)	80	1	5	2	58		15						
115,06	Суп с перловой крупой со сметаной_ (Лето-Осень)	250	4	7	17	146		2			26	91	30	1
202,01	Макаронные изделия отварные_ (Лето-Осень)	200	7	1	50	241								
246,01	Гуляш из отварной говядины_ (Лето-Осень)	100	13	7	3	127		3				1	1	
528,01	Компот из св. фруктов_ (Лето-Осень)	200	1	1	45	193					30	20	17	4
499,04	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Лето-Осень)	100	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Обед			36	33	117	917		20			65	218	61	7
Полдник														
389,01	Сок фруктовый_ (Лето-Осень)	200	2		6	36					14	64	24	1
525,01	Кондитерское изделие_ (Лето-Осень)	30	1		6	32								
Итого за Полдник			3		12	68					14	64	24	1
Ужин														
218,01	Вареники ленивые со сметаной_ (Лето-Осень)	220	30	20	30	327					1	2		
330,06	Соус сметанный сладкий_ (Лето-Осень)	50	1	3	4	51								
16,03	Колбаса варён.(порцион.)_ (Лето-Осень)	40	5	9	1	103					12	71	9	1
499,01	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	100	21	24	1	304					17	212	25	3
376,05	Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	200			14	56								
Итого за Ужин			57	56	50	841					30	285	34	4
2й Ужин														
386,05	Кефир_ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131					267	211	31	
Итого за 2й Ужин			6	7	9	131					267	211	31	
Итого за день			134	133	274	2760		35			438	994	197	68

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

День: суббота

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 2

Возраст: С 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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
Завтрак														
0,35	Каша пшённная молочная_ (Лето-Осень)	220	7	4	29	181					4	1		
14,01	Масло сливочное(порционно)_ (Лето-Осень)	10		7		66					2	3		
15,01	Сыр (порциями)_ (Лето-Осень)	20	3	1		23					33	47	5	
382,01	Какао с молоком_ (Лето-Осень)	200	4	4	6	75					3	13	9	
499,01	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	100	21	24	1	304					17	212	25	3
Итого за Завтрак			35	40	36	649					59	276	39	3
2й завтрак														
524	Фрукты_ (Лето-Осень)	300	1		29	119		15			39		22	53
Итого за 2й завтрак			1		29	119		15			39		22	53
Обед														
23,01	Салат из свежих помидоров_ (Лето-Осень)	80	1	5	3	61		20		1				
82,03	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_ (Лето-Осень)	250	2	6	15	123		19			14	14	6	
201,01	Каша гречневая рассыпчатая_ (Лето-Осень)	200	9	2	41	219				1	8	2		
245,01	Бефстроганов из отварной говядины_ (Лето-Осень)	100	13	7	3	127		1						
346,01	Напиток лимонный_ (Лето-Осень)	200			34	141		30			1			
499,04	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Лето-Осень)	100	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Обед			35	32	96	823		70		2	32	122	19	2
Полдник														
421,01	Кух (сдоба)_ (Лето-Осень)	100	2	12	15	178					12	19	1	
377,01	Чай с лимоном_ (Лето-Осень)	200			14	56					3	1	1	
Итого за Полдник			2	12	29	234					15	20	2	
Ужин														
20,01	Салат из свежих огурцов_ (Лето-Осень)	80	1	5	2	54		8						
255,01	Печень по-строгановски_ (Лето-Осень)	100	13	9	4	148					7	232	13	5
171,03	Каша рассыпчатая рисовая_ (Лето-Осень)	200	5	10	50	307					3	4		
499,01	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	100	21	24	1	304					17	212	25	3
389,01	Сок фруктовый_ (Лето-Осень)	200	2		6	36					14	64	24	1
Итого за Ужин			42	48	63	849		8			41	512	62	9
2й Ужин														
385,01	Молоко_ (Лето-Осень)	200	6	6	9	116								
525,01	Кондитерское изделие_ (Лето-Осень)	30	1		6	32								
Итого за 2й Ужин			7	6	15	148								
Итого за день			122	138	268	2822		93		2	186	930	144	67

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

День: воскресенье

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 2

Возраст: С 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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														
0,12	Каша " Дружба" _ (Лето-Осень)	220	10	7	38	258					8	2		
16,03	Колбаса варён.(порцион.)_ (Лето-Осень)	40	5	9	1	103					12	71	9	1
378,01	Чай с молоком_ (Лето-Осень)	200	1	1	16	83								
499,01	Хлеб пшеничный _ (Лето-Осень)	100	21	24	1	304					17	212	25	3
Итого за Завтрак			37	41	56	748					37	285	34	4
2й завтрак														
524	Фрукты_ (Лето-Осень)	300	1		29	119		15			39		22	53
Итого за 2й завтрак			1		29	119		15			39		22	53
Обед														
71,04	Овощи натуральные свежие (помидоры)_ (Лето-Осень)	100	1		4	24		25		1				
119,06	Суп гороховый_ (Лето-Осень)	250	10	3	23	160		1			8	5	3	
125,02	Картофель тушеный с овощами_ (Лето-Осень)	200	3	1	26	122		32						
251,01	Поджарка из говядины_ (Лето-Осень)	100	1	7	3	83		2			2	7	5	
528,01	Компот из св. фруктов_ (Лето-Осень)	200	1	1	45	193					30	20	17	4
499,04	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Лето-Осень)	100	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Обед			26	24	101	734		60		1	49	138	38	6
Полдник														
389,01	Сок фруктовый_ (Лето-Осень)	200	2		6	36					14	64	24	1
401,04	Оладьи с маслом и сахаром_ (Лето-Осень)	200		20	2	184					3	4		
Итого за Полдник			2	20	8	220					17	68	24	1
Ужин														
210,01	Омлет натуральный_ (Лето-Осень)	130	17	15	3	217				1	66	230	14	3
17,05	Кукуруза консервированная_ (Лето-Осень)	80	1	5	2	55		11						
74,01	Икра овощная_ (Лето-Осень)	100	2	5	8	89		19			8	21	9	
530,01	Конфеты молочные_ (Лето-Осень)	40												
376,05	Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	200			14	56								
499,01	Хлеб пшеничный _ (Лето-Осень)	100	21	24	1	304					17	212	25	3
Итого за Ужин			41	49	28	721		30		1	91	463	48	6
2й Ужин														
385,01	Молоко _ (Лето-Осень)	200	6	6	9	116								
525,01	Кондитерское изделие_ (Лето-Осень)	30	1		6	32								
Итого за 2й Ужин			7	6	15	148								
Итого за день			114	140	237	2690		105		2	233	954	166	70

Итого за период	1704	1955	3485	38167		1043	18	25	4365	13964	2576	949
Итого за период	285714	857142	571428	714285	1428	74,5	142857	142857	714285	571428	184	714285

Составил Сурдеева Диетсестра

Утвердил А.А. Лебедев



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

День: понедельник

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Неделя: 1

Возраст: С 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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														
0,34	Каша пшеничная молочная вязкая__ (Зима-Весна)	250	9	5	36	225					17	109	39	1
14,02	Масло сливочное(порционно)__ (Зима-Весна)	10		7		66					2	3		
15,02	Сыр (порциями) __ (Зима-Весна)	20	5	6		73			52					
499,02	Хлеб пшеничный __ (Зима-Весна)	125	13	15	1	190					11	132	16	2
382,02	Какао с молоком __ (Зима-Весна)	200	4	4	25	149					6	26	17	1
Итого за Завтрак			31	37	62	703			52		36	270	72	4
2й завтрак														
524,01	Фрукты __ (Зима-Весна)	300	1		29	119		15			39		22	53
Итого за 2й завтрак			1		29	119		15			39		22	53
Обед														
21,05	Салат из соленых помидоров с луком __ (Зима-Весна)	100	1	5	3	62		6						
94,02	Рассольник __ (Зима-Весна)	300	2	7	16	141		20			12	5	1	
246,02	Гуляш из отварной говядины __ (Зима-Весна)	100	13	7	3	127		3				1	1	
171,04	Каша рассыпчатая рисовая __ (Зима-Весна)	220	5	11	55	338					3	4		
349,02	Компот из смеси сухофруктов __ (Зима-Весна)	200			22	86					3	2	1	
499,05	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) __ (Зима-Весна)	150	16	18	1	228					13	159	19	2
Итого за Обед			37	48	100	982		29			31	171	22	2
Полдник														
378,02	Чай с молоком __ (Зима-Весна)	200	1	1	16	83								
410,06	Ватрушка с творогом __ (Зима-Весна)	80			2	10					1	5	1	
Итого за Полдник			1	1	18	93					1	5	1	
Ужин														
538	Солёные овощи (порционно) __ (Зима-Весна)	100			2	104								
127,02	Картофельное пюре __ (Зима-Весна)	200	3	6	17	131		19			1	2		
243,02	Сосиска отварная __ (Зима-Весна)	100	10	25	1	266					25	129	14	2
376,06	Чай с сахаром __ (Зима-Весна)	200			14	56								
499,02	Хлеб пшеничный __ (Зима-Весна)	125	13	15	1	190					11	132	16	2
Итого за Ужин			26	46	35	747		19			37	263	30	4
2й Ужин														
386,06	Кефир __ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131					267	211	31	
Итого за 2й Ужин			6	7	9	131					267	211	31	
Итого за день			102	139	253	2775		63	52		411	920	178	63

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

День: вторник

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Неделя: 1

Возраст: С 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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
Завтрак														
182,02	Каша ячневая молочная вязкая__ (Зима-Весна)	250	8	4	35	205					43	156	23	1
14,02	Масло сливочное(порционно)__ (Зима-Весна)	10		7		66					2	3		
209,02	Яйцо варёное__ (Зима-Весна)	40	8	7		94					33	115	7	2
379,02	Кофейный напиток с молоком__ (Зима-Весна)	200	4	4	6	76					3	4	4	
499,02	Хлеб пшеничный__ (Зима-Весна)	125	13	15	1	190					11	132	16	2
Итого за Завтрак			33	37	42	631					92	410	50	5
2й завтрак														
524,01	Фрукты__ (Зима-Весна)	300	1		29	119		15			39		22	53
Итого за 2й завтрак			1		29	119		15			39		22	53
Обед														
47,05	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком__ (Зима-Весна)	100	2	5	8	86		27						
115,05	Суп с рисовой крупой__ (Зима-Весна)	300	2	7	20	153		2			12	5	1	
284,02	Запеканка картофельная с мясом__ (Зима-Весна)	250	30	41	36	629		41			16	262	30	4
342,05	Компот из свежих и сухих фруктов__ (Зима-Весна)	200			2	13		18						
499,05	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)__ (Зима-Весна)	150	16	18	1	228					13	159	19	2
Итого за Обед			50	71	67	1109		88			41	426	50	6
Полдник														
359,02	Кисель плодово ягодный__ (Зима-Весна)	200			6	22								
424,05	Булочка "Домашняя"__ (Зима-Весна)	100	8	13	61	294					19	72	12	1
Итого за Полдник			8	13	67	316					19	72	12	1
Ужин														
289,02	Рагу из овощей с курицей__ (Зима-Весна)	250	16	15	24	298		26		1	19	177	23	2
389,02	Сок фруктовый__ (Зима-Весна)	200	2		6	36					14	64	24	1
499,02	Хлеб пшеничный__ (Зима-Весна)	125	13	15	1	190					11	132	16	2
Итого за Ужин			31	30	31	524		26		1	44	373	63	5
2й Ужин														
385,02	Молоко__ (Зима-Весна)	200	6	6	9	116								
Итого за 2й Ужин			6	6	9	116								
Итого за день			129	157	245	2815		129		1	235	1281	197	70