



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне - летнее

Возрастная категория: 7-11 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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>завтрак младшие классы</b>															
410	Ватрушка с повидлом	50	2,97	1,99	29,41	148	0,05	0,05	12		10,4	28,53	11,6	1,2		
199	Пюре из бобовых с маслом	150/5	13,63	6,85	35,01	255	0,49		30		94,71	213,1	61,69	4,69		
297	Фрикадельки из кур или бройлеров цыплят со сливочным маслом	50/5	6,86	10,24	4,05	136	0,02	0,51	39,9		24,21	53,55	7,21	0,57		
482.01	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47	0,02				4	13	2,8	0,22		
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36		
	Всего завтрак	502	25,11	19,26	93,39	648	0,58	3,39	81,9	0	147,5	312,5	85,7	7,04		
	<b>обед</b>															
52.02	Салат из свеклы отварной	70	0,98	4,21	5,77	64	0,01	4,64			24,81	28,44	14,49	0,92		
82.01	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,94	95	0,05	10,67			49,72	54,6	26,12	1,22		
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,73	6,07	31,98	205	0,05		30		12,75	39,45	8,55	0,85		
268	Биточки паровые со сметанным соусом	50/30	8,27	10,02	8,79	131	0,04	0,18	12,5		28,56	99,71	29,47	1,45		
482	Хлеб пшеничный	30			0,01	0,07					0,01	0,03	0,01			
481.01	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54	0,05				10,5	47,4	14,1	1,17		
342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	115	0,01	18,9			14,18	4,4	5,14	0,95		
	Всего обед	815	18,92	25,74	95,63	664,07	0,21	34,39	42,5	0	140,5	274	97,88	6,56		
	Итого за день	1317	44,03	45	189	1312,07	0,79	37,78	124,4	0	288,1	586,6	183,6	13,6		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда  
Неделя: первая  
Сезон: весенне - летнее  
Возрастная категория: 7-11 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		
	<b>завтрак младшие классы</b>															
434	Булочка молочная	70	6,5	1,39	32,83	169,4	0,11	0,18	4,2		42,28	72,38	25,62	1,02		
243	Сосиски отварные	50/5	6,1	17,1	0,27	180	0,1		22		20,35	89,1	11	0,99		
171	Каша ячневая с маслом сливочным	150/5	4,98	7,89	32,18	219	0,1		40		52,3	171,1	26	0,95		
482	Хлеб пшеничный	20			0,01	0,05						0,02	0,01			
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28		
	Всего завтрак	515	17,65	26,4	80,29	628,45	0,31	0,21	66,2	0	126	335,4	64,03	3,24		
	<b>обед</b>															
35.02	Салат картофельный	70	1,25	3,69	9,07	74	0,05	10,2			18,25	32,77	14,16	0,56		
96	Рассольник Ленинградский	250	2,01	5,09	11,97	107	0,09	8,37			29,15	56,72	24,17	0,92		
171.02	Каша пшеничная рассыпчатая	150/10	6,84	8,01	40,05	259	0,12		39,99		36,09	156,5	36,66	2,64		
295	Котлеты рубленые из бройлер - цыплят	50/30	8,04	9,07	9,5	194	0,06	0,53	26,3		36,37	54,38	11,98	0,76		
482	Хлеб пшеничный	20			0,01	0,05						0,02	0,01			
481.01	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54	0,05				10,5	47,4	14,1	1,17		
342	Компот из вишни	200	0,32	0,07	28,2	116	0,01	2,7			22,16	12	11,86	0,27		
	Всего обед	810	20,44	26,29	109,1	804,05	0,38	21,8	66,29	0	152,5	359,8	112,9	6,32		
	Итого за день	1325	38,09	52,69	189,4	1432,5	0,69	22,01	132,5	0	278,6	695,1	177	9,56		

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне - летнее

Возрастная категория: 7-11 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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>завтрак младшие классы</b>																
421	Сдоба обыкновенная	100	7,76	4,72	47,1	262	0,14		26		22	74	29	1,37		
171.02	Каша пшеничная рассыпчатая	150/10	6,84	8,01	40,05	259	0,12		39,99		36,09	156,5	36,66	2,64		
294	Котлеты рубленые из курицы в	50/30	8,5	9,6	9,6	159	0,06	0,45	37,1		37,34	46,02	12,08	0,92		
482	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35	0,01				3,45	13,05	4,95	0,16		
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36		
	Всего завтрак	577	24,41	22,5	119,2	777	0,33	3,28	103,1	0	113,1	293,9	85,09	5,45		
<b>обед</b>																
52.02	Салат из свеклы отварной	70	0,98	4,21	5,77	64	0,01	4,64			24,81	28,44	14,49	0,92		
98.01	Суп крестьянский с крупой	250	105	142,5	125	2500										
128	Пюре картофельное с маслом	150/5	3,25	9,61	18,88	181,5	0,15	18,69	52,5		43,74	91,38	28,77	1,08		
227	Рыба припущенная с соусом	50/30	8,56	4,11	0,46	73	0,04	0,42	24,5		7,73	97,84	22,92	0,45		
482	Хлеб пшеничный	20			0,01	0,05						0,02	0,01			
481.01	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54	0,05				10,5	47,4	14,1	1,17		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,76	89	0,01	100			21,34	3,44	3,44	0,64		
	Всего обед	805	120,4	161,1	181,1	2961,55	0,26	123,8	77	0	108,1	268,5	83,73	4,26		
	Итого за день	1382	144,9	183,6	300,3	3738,55	0,59	127	180,1	0	221,2	562,5	168,8	9,71		

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)**

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне - летнее

Возрастная категория: 7-11 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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>завтрак младшие классы</b>																
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	11	9	2,2		
177	Каша из смеси круп с изюмом вариант	150/5	7,59	8,86	30,76	233,57	0,14	0,91	60,75		129,2	212,3	45,97	1,46		
406	Пирожок с мясом и луком	50	6,3	2,85	18,15	123	0,06	0,05	5		10,7	55,7	15,8	0,71		
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41		
	Всего завтрак	505	15,81	13,46	74,61	484,57	0,27	12,29	75,75	0	282,5	371,8	86,17	4,78		
<b>обед</b>																
67	Винегрет овощной	70	0,98	7,02	5,09	86,33	0,02	6,74			21,86	30,29	13,67	0,58		
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,45	118,75	0,11	8,25			29,2	67,57	27,27	1,12		
199	Пюре из бобовых с маслом	150/5	13,63	6,85	35,01	255	0,49		30		94,71	213,1	61,69	4,69		
279	Тефтели мясные школьные с соусом сметанным с тома 2 вариант	60/50	7,45	8,29	9,44	141	0,05	0,41	33		23,65	83,13	16,49	0,68		
482	Хлеб пшеничный	20			0,01	0,05						0,02	0,01			
481.01	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54	0,05				10,5	47,4	14,1	1,17		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	0,02	10,73			32,48	23,44	17,46	0,7		
	Всего обед	835	27,39	25,45	109,3	788,13	0,74	26,13	63	0	212,4	464,9	150,7	8,94		
	Итого за день	1340	43,2	38,91	183,9	1272,7	1,01	38,42	138,8	0	494,9	836,7	236,9	13,72		
	Итого за 5 дней	6699	317	369,1	1059	9834,62	3,51	241	756,8	0	1807	3315	918	73,05		

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне - летнее

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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 младшие классы</b>															
13	Сыр твердый порциями	20	4,64	6,33		728	0,01	0,14	52		175	100	7	20	
424	Булочка домашняя	100	32,53	12,52	43,92	100	0,12				19,8	70	27,4	1,3	
174	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/5	4,5	8,14	39,69	250,31	0,05	0,72	41,1		98,23	118,1	27,35	0,47	
482	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47	0,02				4	13	2,8	0,22	
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36	
	Всего завтрак	517	43,32	27,17	108,5	1187,31	0,2	3,69	93,1	0	311,2	305,5	66,95	22,35	
<b>обед</b>															
39	Салат картофельный с кукурузой и	70	2,11	4,45	16,6	114,8	0,06	4,04			13,55	27,44	17,7	0,84	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,9	90	0,06	15,77			49,25	49	22,12	0,82	
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150/5	8,77	9,52	39,84	277	0,22		39,97		26,38	210,4	140,5	4,72	
294	Котлеты рубленые из курицы в сметанном соусе	50/30	8,5	9,6	9,6	159	0,06	0,45	37,1		37,34	46,02	12,08	0,92	
482	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47	0,02				4	13	2,8	0,22	
481	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54	0,05				10,5	47,4	14,1	1,17	
348,1	Компот из изюма	200	0,36		35	141									
	Всего обед	805	25	29,04	128,9	882,8	0,47	20,26	77,07	0	141	393,2	209,3	8,69	
	Итого за день	1322	68,32	56,21	237,5	2070,11	0,67	23,95	170,2	0	452,3	698,7	276,3	31,04	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне - летнее

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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		
<b>завтрак младшие классы</b>																
434	Булочка молочная	50	4,64	0,99	23,45	121	0,08	0,13	3		30,2	51,7	18,3	0,73		
171	Каша пшеничная рассыпчатая	150/5	6,84	8,01	40,05	259	0,12		39,99		36,09	156,5	36,66	2,64		
294	Котлеты рубленые из курицы в сметанном соусе	50/30	8,5	9,6	9,6	159	0,06	0,45	37,1		37,34	46,02	12,08	0,92		
482	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47	0,02				4	13	2,8	0,22		
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41		
	Всего завтрак	505	23,02	20,11	98,72	667	0,32	1,91	90,09	0	234,2	360	85,24	4,92		
<b>обед</b>																
73	Икра кабачковая	70	1,91	5,03	10,18	94	0,03	3,27			63,65	39,06	12,67	0,52		
119	Суп с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	149	0,22	5,82			42,67	88,1	35,57	2,05		
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,73	6,07	31,98	205	0,05		30		12,75	39,45	8,55	0,85		
268	Котлеты натуральные рубленые в соусе сметанным с томатом	50/30	8,38	10,02	9,15	162,14	0,05	0,57	12,5		29,14	101,7	30,83	1,5		
482	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47	0,02				4	13	2,8	0,22		
481	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54	0,05				10,5	47,4	14,1	1,17		
342	Компот из вишни	200	0,32	0,07	28,2	116	0,01	2,7			22,16	12	11,86	0,27		
	Всего обед	805	25,33	26,98	116	827,14	0,43	12,36	42,5	0	184,9	340,7	116,4	6,58		
	Итого за день	1310	48,35	47,09	214,8	1494,14	0,75	14,27	132,6	0	419,1	700,7	201,6	11,5		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: среда  
Неделя: вторая  
Сезон: весенне - летнее

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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		
<b>завтрак младшие классы</b>																
420	Булочка с сосиской	100	9,6	13,84	26,9	270	0,14		7,5		269,4	104,5	24,2	7,5		
173	Каша молочная "Геркулес"	150/10	6,17	4,4	35,61	207	0,13	0,72	11,1		110,6	174	53,11	1,3		
482	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47	0,02				4	13	2,8	0,22		
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36		
	Всего завтрак	502	17,42	18,42	87,43	586	0,29	3,55	18,6	0	398,2	295,8	82,51	9,38		
<b>обед</b>																
34	Салат "Летний "	70	1,76	5,07	4,57	71	0,03	5,13	17,29		19,63	36,62	11,84	0,64		
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,45	119	0,11	8,25			29,2	67,57	27,27	1,12		
304	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,31	4,87	33,36	190,5	0,03				1,24	55,41	14,85	0,48		
290	Птица тушенная в сметанном соусе	50/50	13,28	10,84	2,9	162	0,04	0,35	30,1		29,52	76,93	14,06	0,61		
482	Хлеб пшеничный	20			0,01	0,05						0,02	0,01			
481	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54	0,05				10,5	47,4	14,1	1,17		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	0,02	10,73			32,48	23,44	17,46	0,7		
	Всего обед	825	23,68	24,07	100,6	729,55	0,28	24,46	47,39	0	122,6	307,4	99,59	4,72		
	Итого за день	1327	41,1	42,49	188	1315,55	0,57	28,01	65,99	0	520,8	603,2	182,1	14,1		



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне - летнее

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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		
<b>завтрак младшие классы</b>																
406	Пирожок печеный с яблоками	60	3,3	1,38	34,2	162,86										
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,73	6,07	31,98	205	0,05		30		12,75	39,45	8,55	0,85		
301	Кнели из кур с рисом с маслом сливочным	40/5	6,67	9,93	2,53	126	0,02	0,73	52,4		28,8	44	7,26	0,61		
482	Хлеб пшеничный	30			0,01	0,07					0,01	0,03	0,01			
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28		
	Всего завтрак	505	15,77	17,4	83,72	553,93	0,07	0,76	82,4	0	52,66	86,28	17,22	1,74		
<b>обед</b>																
52	Салат из свеклы отварной	70	0,98	4,21	5,77	64,17	0,01	4,64			24,81	28,44	14,49	0,92		
98	Суп крестьянский с крупой	250	105	142,5	125	2499,75										
128	Пюре картофельное	150/5	3,15	6,9	26,25	180										
239	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом	50/30	6,61	6,44	9,41	122	0,06	1,15	14,8		51,05	97,9	16,28	0,5		
482	Хлеб пшеничный	20			0,01	0,05						0,02	0,01			
481	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54	0,05				10,5	47,4	14,1	1,17		
342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	115	0,01	18,9			14,18	4,4	5,14	0,95		
	Всего обед	805	117,9	160,6	204,6	3034,97	0,13	24,69	14,8	0	100,5	178,2	50,02	3,54		
	Итого за день	1310	133,7	178	288,3	3588,9	0,2	25,45	97,2	0	153,2	264,4	67,24	5,28		

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)**

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне - летнее

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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 младшие классы</b>															
338	Яблока свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	11	9	2,2	
434	Булочка молочная	50	4,64	0,99	23,45	121	0,08	0,13	3		30,2	51,7	18,3	0,73	
188	Запеканка рисовая с творогом и сгущ. молоком	120/20	8,29	6,41	47,44	283,2	0,05	0,29	28,8		119,9	157,2	30,37	0,73	
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36	
	Всего завтрак	512	13,46	7,82	95,89	513,2	0,16	13,25	31,8	0	180,3	224,3	60,07	4,02	
<b>обед</b>															
67	Винегрет овощной	70	0,98	7,02	5,09	86	0,02	6,74			21,86	30,29	13,67	0,58	
108	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	144,25	0,1	5,75	21,05		33,4	72,22	25,35	1,17	
199	Пюре из бобовых с маслом	150/5	13,63	6,85	35,01	255	0,49		30		94,71	213,1	61,69	4,69	
268	Биточки паровые со сметанным соусом	50/30	8,27	10,02	8,79	131	0,04	0,18	12,5		28,56	99,71	29,47	1,45	
482	Хлеб пшеничный	20			0,01	0,05						0,02	0,01		
481	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54	0,05				10,5	47,4	14,1	1,17	
415	Компот из смородины черной	200	0,6	0,2	16	68									
	Всего обед	805	29,02	29,04	93,95	738,3	0,7	12,67	63,55	0	189	462,7	144,3	9,06	
	Итого за день	1317	42,48	36,86	189,8	1251,5	0,86	25,92	95,35	0	369,3	687	204,4	13,08	
<b>Итого за 5 дней</b>															
		6586	333,9	360,6	1118	9720,2	3,05	117,6	561,3	0	1915	2954	931,6	75	
<b>Итого за период</b>															
		13285	650,9	729,7	2177	19554,82	6,56	358,6	1318	0	3721	6269	1850	148,1	
<b>Среднее за 10 дней</b>															
		1328,50	65,09	72,97	217,75	1955,48	0,66	35,86	131,81	0,00	372,13	626,93	184,96	14,81	

Составил \_\_\_\_\_

Утвердил \_\_\_\_\_

М.П.