

«Согласовано»:

Главный государственный санитарный врач

по гг Лесосибирску, Енисейску,

Енисейскому, Казачинскому и Пировскому районам

_____ Л.А.Кашин

« ____ » _____ 2011

«Утверждаю»

директор МБОУ Рождественской СОШ

О.А.Кириллова



ПРИМЕРНОЕ 12-ТИ ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
РОЖДЕСТВЕНСКОЙ СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ
КАЗАЧИНСКОГО РАЙОНА

Меню составлено на основе блюд из «справочника блюд и кулинарных изделий для учреждений общепита» авторы: Здобров, Цыганенко издательство Москва 2006 год.

День: понедельник.

Неделя: первая.

Сезон: осеннее - зимний.

Возрастная категория: 11-18.

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
378	Каша рисовая молочная рассыпчатая	250	7,2	9,3	34,5	360	0,06	0	0	3	30	153	54	1,2
3	Бутерброд с сыром	50	5,9	8,8	12,8	153	0,3	0,06	45	0,74	82	105	10	1,3
944	Чай с лимоном	200	0,2	0	12,6	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	5,8	0,98	30,6	195,8	0,13	0	0	1,3	21,3	98,9	41,5	1,87
Итого			19,1	19,08	90,5	764	0,48	0,06	45	5,04	145,3	365	111,5	5,2
Обед														
81	Салат из белокочанной	100	2,6	5	3,1	69	0,04	15,9	0,06	0,4	22	12	22	0,2

	капусты с морковью													
299	Суп с мясными фрикадельками из говядины	250/50	15,1	12,2	20,8	196,9	0,35	9,1	10,1	1,4	57,4	408,3	66,7	3,6
	Сардельки или сосиски отварные	100	11,4	18,2	0,2	179	0,04	0	0	0,08	26	131	16	1,8
694	Пюре картофельное	200	4,2	1,6	25,4	150	0,2	7,4	0,006	0,2	54	112	40	1,4
	Хлеб пшеничный, ржаной	100/50	5,8	0,98	60,7	313,8	0,21	0	0	1,9	33,3	142,9	58,5	2,87
1001	Отвар из шиповника +витамин С	200	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	0,1	14	2	4	0,6
	Иодированная соль													
	Банан	50	1,5	0,5	21	48	0,04	10	0	0,4	8	0,6	42	0,6
	Итого		41	41	152	1056,7	0,91	152,4	10,16	4,5	181,7	808	249	11,1
	Всего		60	60	242,5	1820,7	1,4	153	55,16	9,5	327	1173	360,5	16,3

День: вторник.

Неделя: первая.

Сезон: осеннее - зимний.

Возрастная категория: 11-18.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
469	Запеканка из творога	200	33	15,2	26	289	0,09	0,6	40	1,8	226	366	46	1	
900	Какао с молоком	200	3,77	3,9	25,8	150,8	0,16	0	0,02	0,006	122,6	116,2	21,6	0,7	
	Апельсин	100	1,8	0,4	16,2	75,4	0,08	121	0,03	0,006	68	46	26	0,6	
	Хлеб пшеничный, ржаной	100/50	5,8	0,98	68,7	313,8	0,21	0	0	1,9	33,3	142,9	58,5	2,87	
	Итого		44,4	20,5	136,7	829	0,54	121,6	40,05	3,7	449,9	671	152	5,27	
Обед															
88	Салат из свеклы с сыром	100	3,9	10,9	17,2	177,5	0,06	50	4	2,2	62	40	24	1,3	

235	Суп - лапша домашняя с курицей	280/20	3,61	40,2	58,6	258,2	0,02	0	0	0,09	42,5	51,3	21	2,24
687	Гороховое пюре с маслом	200	21,2	18,8	55,9	325	0,6	0	40	1,7	142	323	126	10
251	Поджарка из отварной говядины	110	27	15	60	261	0,1	2	0	0,8	34	287	35	3
	Хлеб пшеничный, ржаной	100/50	5,8	0,98	68,7	313,8	0,21	0	0	1,9	33,3	142,9	58,5	2,87
868	Компот из сухофруктов +витаминС	200	1	0,6	31,5	126	0,02	0,8	-	1,1	33,8	30	22	0,7
	Итого		62,5	86,5	292	1461,5	1	52,8	44	8,7	347,8	877,2	286,5	20
	Всего		107	107	428	2290,5	1,54	174,4	84	12,4	797,7	1546,2	438,5	25,3

День: среда.

Неделя: первая.

Сезон: осеннее - зимний.

Возрастная категория: 11-18.

№ рец	Прием пищи, наименование блюдо	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
378	Каша манная молочная вязкая	250	6,6	8,7	29,2	348,2	0,09	0	0	3,3	120	54	15	0,6
8	Бутерброд с колбасой	70	4,2	7	9,1	103,9	0,2	-	0,02	1,2	40	160	21	1,7
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	5,8	0,98	40,6	195,8	0,13	0	0	1,3	21,3	98,9	41,5	1,87
	Ряженка	200	5,8	5	5,4	108	0,04	0,6	0,04	0	248	184	28	0,2
	Итого		22,4	22	84,3	756	0,46	0,6	0,06	4,8	429,3	497	105	4,37

Обед															
95	Салат из моркови с черносливом	100	1,4	10,2	9,2	132	0,06	5	9	0,04	51	55	38	1,2	
175	Борщ со свежей капустой	300	7,6	8,2	26	150	2,0	0,8	0,2	0,7	25	206	30	2,9	
601	Плов с мясом птицы, йодированная соль	250	16,6	14	26,3	364	1	2,1	0,07	1,7	16	200	27	3,4	
997	Кисель из брусники +витамин С	200	0	0	16	106	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2	
	Хлеб пшеничный, ржаной	100/50	5,8	0,98	68,7	313,8	0,21	0	0	1,9	33,3	142,9	58,5	2,87	
	Банан	50	1,5	0,5	15	48	0,04	10	0	0,4	8	0,6	42	0,6	
	Итого		33	33,4	161,2	1113,8	3,3	19,7	9,27	4,4	145,3	610,5	197,5	11,1	
	Всего		55,4	55,4	245,5	1870	3,76	20,3	9,3	9,7	574,6	1107,5	302,5	15,4	

День: четверг.

Неделя: первая.

Сезон: осеннее - зимний.

Возрастная категория: 11-18.

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
463	Сырники из творога	100/10	18,6	3,6	33,6	186	0,08	0,3	10	1	132	198	30	0,6
	Яйцо отварное	40	6,3	5,6	0,35	80	0,07	-	0,3	2	55	192	12	2,5
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	5,8	0,98	40,6	195,8	0,13	0	0	1,3	21,3	98,9	41,5	1,87
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	67	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
944	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,6	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Итого		31,3	10,6	82,5	585	0,31	10,3	10,3	4,5	236	508	98,5	7,9
Обед														
55	Салат из свежих огурцов	100	0,7	9,4	2,7	101,2	0,06	50	4	2,2	62	40	24	1,3
206	Суп картофельный с горохом	300	17	26,2	42,4	298	0,18	0,2	0	1,2	99	394	57	2,7

321	Рагу из овощей	230	4,8	11,2	26,5	228	0,12	20	0	3	95	163	68	2
669	Тефтели	100	7,4	9,1	9,6	150	0,04	0,9	0	1,7	22	107	19	0,8
	Хлеб пшеничный, ржаной	100/50	5,8	0,98	68,7	313,8	0,21	0	0	1,9	33,3	142,9	58,5	2,87
	Сок фруктовый	200	1	0	24,2	100	0,04	2,4	0	0,4	22	12	22	0,2
	Итого		36,7	57	174,1	1191	0,65	73,5	4	10,4	333,3	859	248,5	7,8
	Всего		68	68	272	1776	0,96	83,8	14,3	14,4	569,3	1367	347	15,7

День: пятница.

Неделя: первая.

Сезон: осеннее - зимний.

Возрастная категория: 11-18.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
162	Суп молочный с крупой	250	7,7	7	17,7	250	0,1	1	0,3	0,7	210	175	28	0,7
	Апельсин	100	1,8	0,4	16,2	158	0,08	121	0,03	0,006	68	46	26	0,6
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,48	20,5	77,8	0,05	0	0	5,7	9,3	54,9	24,5	0,87
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	3,3	54,9	24,5	0,9
900	Какао с молоком	200	3,77	3,9	25,8	150,8	0,16	0	0,02	0,006	122,6	116,2	21,6	0,7
	Итого		20	16,4	80,5	700	0,42	122	0,45	6,6	413,2	447	124,6	3,7
Обед														
81	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,6	5	3,1	69	0,04	15,9	0,06	0,4	22	12	22	0,2
210	Суп с рыбными фрикадельками	300	9,2	12,2	27,2	180	0,2	15	45	1	71,5	246	62,5	2,1

582	Печень по строгановски	100	13,5	19,2	8,6	159	0,2	12,7	0,6	1	30	239	17	5
694	Пюре картофельное Йодированная соль	200	4,2	1,6	15,4	150	0,2	7,4	0,006	0,2	54	112	40	1,4
	Хлеб пшеничный, ржаной	100/50	5,8	0,98	68,7	313,8	0,21	0	0	1,9	33,3	142,9	58,5	2,87
926	Компот из кураги Витамин С	200	0,4	0	27,8	100,5	0,02	1,8	0	0,4	16	14	8	0,4
	Итого		35,7	39	150,8	972,3	0,87	52	45,6	4,9	227	766	208	11,9
	Всего		55,7	55,4	231,3	1672,3	1,3	174	46	11,5	640,2	1213	332,61	15,6

День: суббота.

Неделя: первая.

Сезон: осеннее - зимний.

Возрастная категория: 11-18.

№ рец	Прием пищи, наименование блюдо	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
556	Пудинг творожный со сгущенным молоком	200/50	27,8	49,2	40,2	475	0,12	0,4	0,12	0,001	260	376	44	1,8
1009	Чай с сахаром	200	0,4	0	14	56	0	0	0	0	24	16	12	1,6
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	5,8	0,98	40,6	195,8	0,13	0	0	1,3	21,3	98,9	41,5	1,87
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	67	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		34,4	51	104,6	794	0,28	10,4	0,12	1,5	321,3	502	106,5	7,4
Обед														
107	Салат яичный	100/5	38	8	3,1	213	0,04	1,4	110	6,4	49	126	126	2,5
197	Рассольник ленинградский	280/20	8,7	11,4	74	151,8	0,15	17,1	0	0,11	65,6	280,7	47,7	1,5

708	Капуста тушенная	200	4	6,6	18,4	150	0,06	34	0	0,07	116	80	40	1,6
608	Котлеты или биточки домашние с соусом сметанным	100/30	10,5	11,5	9,7	150	0,065	0,14	0,02	0,15	47	160,6	31	1,2
	Хлеб пшеничный, ржаной	100/50	5,8	0,98	68,7	313,8	0,21	0	0	1,9	33,3	142,9	58,5	2,87
868	Компот из сухофруктов	200	1	0,6	31,5	126	0,02	0,8	-	1,1	33,8	30	22	0,7
	Кекс	30	1,5	4,5	19,2	90,3	0,03	0	0,07	0,5	8	25	4,5	0,4
	Итого		69,5	44	224	1195	0,57	53,4	110	10,3	352,7	845,3	329,7	10,7
	Всего		104	95	328,6	1989	0,85	63,8	110,1	11,8	674	1347,3	436,2	18,1

День: понедельник.

Неделя: вторая.

Сезон: осеннее - зимний.

Возрастная категория: 11-18.

№ рец	Прием пищи, наименование блюдо	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	Вафли	50	1,4	1,5	40	177	0,02	0	0,001	0,35	8	15	5	0,8
3	Бутерброд с сыром	50	5,9	8,8	12,8	153	0,3	0,06	45	0,74	82	105	10	1,3
438	Омлет натуральный	200	19,7	33,3	4,5	321,9	0,33	0,5	0,07	1,44	182,7	393,5	57,6	4,66
958	Кофейный напиток с молоком	200	5,9	6,06	23,7	151,8	0,04	0	0,03	0,0006	224	176,9	33,7	0,62
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	5,8	0,98	40,6	195,8	0,13	0	0	1,3	21,3	98,9	41,5	1,87
	Итого		38,7	51	121,6	1000	0,81	0,56	45	2,7	518	789,3	147,8	10,2
Обед														
88	Салат из свеклы с сыром	100	3,9	10,9	7,2	177,5	0,06	50	4	2,2	62	40	24	1,3

186	Щи из свежей капусты со сметанной	300/10	8,1	9,9	11,3	100	0,15	17,5	0,04	0,38	56,6	105	34	1,26
591	Гуляш	75/25	9,3	3,7	2,3	79	0,08	0,6	0	0,4	11,6	99,5	15	1,1
688	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7	10	40	257,1	0,08	0	0	2,6	16	46	10	1
	Хлеб пшеничный, ржаной	100/50	5,8	0,98	68,7	313,8	0,21	0	0	1,9	33,3	142,9	58,5	2,87
	Сок фруктовый	200	1	0	24,2	100	0,04	2,4	0	0,4	22	12	22	0,2
	Печенье	50	1,75	2,5	18,5	100	0,02	0	0,0025	0,87	7,5	24,5	5	0,5
	Итого		37	38	172	1127								
	Всего		75,7	89	293,6	2127								

День: вторник.

Неделя: вторая.

Сезон: осеннее - зимний.

Возрастная категория: 11-18.

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
378	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев Геркулес	250	7,2	12	44,7	315	0,2	0	0	3,3	165	210	90	2,4
900	Какао с молоком	200	3,77	3,9	25,8	150,8	0,16	0	0,02	0,006	122,6	116,2	21,6	0,7
3	Бутерброд с маслом	50/10	4,1	7,7	24,2	184	0,08	0	40	0,7	14	47	17	1
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,48	20,5	77,8	0,05	0	0	5,7	9,3	54,9	24,5	0,87
	Груша	130	0,6	0,45	15,35	72	0,03	7,5	0	0,6	28,5	24	18	3,5
	Итого		17,4	24,5	130	799,6	0,5	7,5	40	10,3	339,4	452,1	171,1	8,47
Обед														
	Соленые огурцы или	100	0,8	0,1	1,7	8	0,02	13	0	5	23	24	14	0,6

	помидоры													
468	Солянка сборная мясная со сметанной	280/20	7,35	10,5	4,5	249,5	0,07	3,2	0,02	0,35	56	308	24,5	1
297	Рыба, запеченная с картофелем по - русски	300	25,25	8,36	31	250	0,4	0,7	0,05	1,7	62,2	319	75,1	2,6
	Снежок	200	5,4	2	24,4	138	0,06	3,2	0	0	218	170	26	0,2
	Хлеб пшеничный, ржаной	100/50	5,8	0,98	68,7	313,8	0,21	0	0	1,9	33,3	142,9	58,5	2,87
	Кекс	30	1,5	4,5	19,2	90,3	0,03	0	0,07	0,5	8	25	4,5	0,4
	Итого		46	26,5	149,5	1049,6								
	Всего		63,4	51	279,5	1849								

День: среда.

Неделя: вторая.

Сезон: осеннее - зимний.

Возрастная категория: 11-18.

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
162	Суп молочный с крупой	250	7,7	7	27,7	250	0,1	1	0,3	0,7	210	175	28	0,7
442	Булочка «Школьная» с творогом, из дрожжевого теста	70	8,3	4,5	26,2	179,2	0,06	0	0,02	0,84	45,6	78,4	11,2	0,56
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	5,8	0,98	40,6	195,8	0,13	0	0	1,3	21,3	98,9	41,5	1,87
	Сок фруктовый	200	1	0	24,2	100	0,04	2,4	0	0,4	22	12	22	0,2
	Итого		22,8	12,5	118,7	725	0,33	3,4	0,32	3,2	299	364,3	102,7	3,2
Обед														
73	Салат из кукурузы с	100	1,9	7,1	12,6	119,6	0,8	11,9	-	-	12,2	49,6	17,4	0,62

	картофелем													
209	Суп с мясными фрикадельками	250/50	15,1	12,2	20,8	196,9	0,35	9,1	10,1	1,4	57,4	408,3	66,7	3,6
708	Капуста тушеная йодированная соль	200	4	6,6	18,4	150	0,06	34	0	0,07	116	80	40	1,6
106	Котлета «Белип» рыбная	100	24,3	7,9	5,3	194,8	0,18	0,55	0,05	-	77	25,3	230,5	5,5
	Хлеб пшеничный, ржаной	100/50	5,8	0,98	68,7	313,8	0,21	0	0	1,9	33,3	142,9	58,5	2,87
997	Кисель из брусники Витамин С	200	0	0	26	106	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
	Банан	50	1,5	0,5	21	48	0,04	10	0	0,4	8	0,6	42	0,6
	Итого		53	35	172	1128								
	Всего		75,8	47,5	290,7	1853								

День: четверг.

Неделя: вторая.

Сезон: осеннее - зимний.

Возрастная категория: 11-18.

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
556	Пудинг творожный со сгущенным молоком	200/50	27,8	19,2	40,2	475	0,12	0,4	0,12	0,001	260	376	44	1,8
	Молоко 3,2%жирности пастеризованное	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	5,8	0,98	40,6	195,8	0,13	0	0	1,3	21,3	98,9	41,5	1,87
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	67	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		40	27	100	857								
Обед														
59	Салат из свежих	100	1,4	4,1	3,3	57	0,04	12,9	30	0,3	39	38	16	0,7

	огурцов и помидоров													
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	5,7	3,8	16,5	272	1,5	0,6	-	0,5	19	155	23	2,2
637	Азу	250/50	18,9	12	30,6	309	0,21	14,4	-	0,9	51	267	66	3,9
	Снежок	200	5,4	2	24,4	138	0,06	3,2	0	0	218	170	26	0,2
	Хлеб пшеничный, ржаной	100/50	5,8	0,98	68,7	313,8	0,21	0	0	1,9	33,3	142,9	58,5	2,87
	Печенье	50	1,75	2,5	18,5	100	0,02	0	0,0025	0,87	7,5	24,5	5	0,5
	Итого		39	23	162	1189								
	Всего		79	50	262	2046								

День: пятница.

Неделя: вторая.

Сезон: осеннее - зимний.

Возрастная категория: 11-18.

№ рец	Прием пищи, наименование блюдо	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	3,3	54,9	24,5	0,9
	Сардельки или сосиски отварные	100	11,4	18,2	0,2	179	0,04	0	0	0,08	26	131	16	1,8
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	5,8	0,98	40,6	195,8	0,13	0	0	1,3	21,3	98,9	41,5	1,87
	Сок фруктовый	200	1	0	24,2	100	0,04	2,4	0	0,4	22	12	22	0,2
406	Пирожок со свежей капустой	100	13,7	7,3	33,2	250	0,12	0	0	1,6	21	109	31	1,4
	Итого		32	31	95,5	788								
Обед														
15	Салат из капусты и свежих яблок	100/5	1,44	0,17	5,71	31,5	0,09	36	-	0,12	39,7	25,8	14	0,9

170	Борщ с картофелем и капустой	300/10	3	3,3	16,2	180	0,06	12,9	0	0,9	69	240	36	1,5
682	Рис отварной с маслом	200	14,1	9,2	148,1	531	0,16	0	40	0,9	18	303	100	2
614	Зразы рубленые	100	12,1	15,7	13,1	244	0,09	4,1	10	0,8	26	126	26	1,5
	Хлеб пшеничный, ржаной	100/50	5,8	0,98	68,7	313,8	0,21	0	0	1,9	33,3	142,9	58,5	2,87
1001	Отвар шиповника Витамин С	из 200	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	0,1	14	2	4	0,6
	Груша	130	0,6	0,45	15,35	72	0,03	7,5	0	0,6	28,5	24	18	3,5
	Итого		37,5	30	291	1228								
	Всего		69,5	61	386,5	2016								

День: суббота.

Неделя: вторая.

Сезон: осеннее - зимний.

Возрастная категория: 11-18.

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
266	Запеканка со свежими плодами	250	7,9	9,2	60	340	0,08	6,2	0,05	0,03	134	111,2	23,5	1,26	
966	Ряженка	200	8	6	2	34	5	2	-	0	24	18	7	1	
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	5,8	0,98	40,6	195,8	0,13	0	0	1,3	21,3	98,9	41,5	1,87	
	Конфета шоколадная	30	3	2,3	37,5	103	0,03	0	0	1,17	5	0,33	5	0,33	
	Итого		24,7	18,5	140	652									
Обед															
88	Салат из свеклы с сыром	100	3,9	10,9	7,2	177,5	0,06	50	4	2,2	62	40	24	1,3	
99	Суп из овощей	280/20	8,02	9,42	15,9	160	0,19	17	0,18	0	56	330	0	2,03	

					6										
687	Гороховое пюре с маслом	200	21,2	8,8	40,9	325	0,6	0	40	1,7	142	323	126	10	
617	Рулет с луком и яйцами	100	12,3	7	8,1	146	0,06	2,9	30	0,6	38	142	27	1,5	
	Хлеб пшеничный, ржаной	100/50	5,8	0,98	68,7	313,8	0,21	0	0	1,9	33,3	142,9	58,5	2,87	
868	Компот из сухофруктов Витамин С	200	1	0,6	31,5	126	0,02	0,8	-	1,1	33,8	30	22	0,7	
	Банан	50	1,5	0,5	21	48	0,04	10	0	0,4	8	0,6	42	0,6	
	Итого		53,7	38,2	193	1293									
	Всего		78,4	56,7	333	1945									

День: понедельник.

Неделя: первая.

Сезон: осеннее - зимний.

Возрастная категория: 7-10.

№ рец	Прием пищи, наименование блюду	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
378	Каша рисовая молочная рассыпчатая	250	7,2	9,3	34,5	360	0,06	0	0	3	30	153	54	1,2
3	Бутерброд с сыром	50	5,9	8,8	12,8	153	0,3	0,06	45	0,74	82	105	10	1,3
944	Чай с лимоном	200	0,2	0	12,6	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	5,8	0,98	30,6	195,8	0,13	0	0	1,3	21,3	98,9	41,5	1,87
Итого			19,1	19,08	90,5	764								
Обед														
81	Салат из	100	2,6	5	3,1	69	0,04	15,9	0,06	0,4	22	12	22	0,2

	белокочанной капусты с морковью													
299	Суп с мясными фрикадельками из говядины	250/50	15,1	12,2	20,8	196,9	0,35	9,1	10,1	1,4	57,4	408,3	66,7	3,6
	Сардельки или сосиски отварные	100	11,4	18,2	0,2	179	0,04	0	0	0,08	26	131	16	1,8
694	Пюре картофельное йодированная соль	200	4,2	1,6	25,4	150	0,2	7,4	0,006	0,2	54	112	40	1,4
	Хлеб пшеничный, ржаной	100/50	5,8	0,98	60,7	313,8	0,21	0	0	1,9	33,3	142,9	58,5	2,87
1001	Отвар из шиповника Витамин С	200	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	0,1	14	2	4	0,6
	Банан	50	1,5	0,5	21	48	0,04	10	0	0,4	8	0,6	42	0,6
	Итого		41	41	152	1056,7								
	Всего		60	60	242,5	1820,7								

День: среда.

Неделя: первая.

Сезон: осеннее - зимний.

Возрастная категория: 7-10.

№ рец	Прием пищи, наименование блюдо	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
378	Каша манная молочная вязкая	250	6,6	8,7	29,2	348,2	0,09	0	0	3,3	120	54	15	0,6
8	Бутерброд с колбасой	70	4,2	7	9,1	103,9	0,2	-	0,02	1,2	40	160	21	1,7

	Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	5,8	0,98	40,6	195,8	0,13	0	0	1,3	21,3	98,9	41,5	1,87	
	Ряженка	200	5,8	5	5,4	108	0,04	0,6	0,04	0	248	184	28	0,2	
	Итого		22,4	22	84,3	756									
Обед															
95	Салат из моркови с черносливом	100	1,4	10,2	9,2	132	0,06	5	9	0,04	51	55	38	1,2	
175	Борщ со свежей капустой	300	7,6	8,2	26	150	2,0	0,8	0,2	0,7	25	206	30	2,9	
601	Плов с мясом птицы	250	16,6	14	26,3	364	1	2,1	0,07	1,7	16	200	27	3,4	
997	Кисель из брусники Витмин С	200	0	0	16	106	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2	
	Хлеб пшеничный, ржаной	100/50	5,8	0,98	68,7	313,8	0,21	0	0	1,9	33,3	142,9	58,5	2,87	
	Банан	50	1,5	0,5	15	48	0,04	10	0	0,4	8	0,6	42	0,6	
	Итого		33	33,4	161,2	1113,8									
	Всего		55,4	55,4	245,5	1870									

День: четверг.

Неделя: первая.

Сезон: осеннее - зимний.

Возрастная категория: 7-10.

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
463	Сырники из творога	100/10	18,6	3,6	33,6	186	0,08	0,3	10	1	132	198	30	0,6
	Яйцо отварное	40	6,3	5,6	0,35	80	0,07	-	0,3	2	55	192	12	2,5
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	5,8	0,98	40,6	195,8	0,13	0	0	1,3	21,3	98,9	41,5	1,87
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	67	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
944	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,6	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Итого		31,3	10,6	82,5	585								
Обед														
55	Салат из свежих огурцов	100	0,7	9,4	2,7	101,2	0,06	50	4	2,2	62	40	24	1,3
206	Суп картофельный с горохом	300	17	26,2	42,4	298	0,18	0,2	0	1,2	99	394	57	2,7

321	Рагу из овощей	230	4,8	11,2	26,5	228	0,12	20	0	3	95	163	68	2
669	Тефтели	100	7,4	9,1	9,6	150	0,04	0,9	0	1,7	22	107	19	0,8
	Хлеб пшеничный, ржаной	100/50	5,8	0,98	68,7	313,8	0,21	0	0	1,9	33,3	142,9	58,5	2,87
	Сок фруктовый	200	1	0	24,2	100	0,04	2,4	0	0,4	22	12	22	0,2
	Итого		36,7	57	174,1	1191								
	Всего		68	68	272	1776								

День: пятница.

Неделя: первая.

Сезон: осеннее - зимний.

Возрастная категория: 7-10.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
162	Суп молочный с крупой	250	7,7	7	17,7	250	0,1	1	0,3	0,7	210	175	28	0,7
	Апельсин	100	1,8	0,4	16,2	158	0,08	121	0,03	0,006	68	46	26	0,6
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,48	20,5	77,8	0,05	0	0	5,7	9,3	54,9	24,5	0,87
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	3,3	54,9	24,5	0,9
900	Какао с молоком	200	3,77	3,9	25,8	150,8	0,16	0	0,02	0,006	122,6	116,2	21,6	0,7
	Итого		20	16,4	80,5	700								
Обед														
81	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,6	5	3,1	69	0,04	15,9	0,06	0,4	22	12	22	0,2
210	Суп с рыбными фрикадельками	300	9,2	12,2	27,2	180	0,2	15	45	1	71,5	246	62,5	2,1

582	Печень по строгановски	100	13,5	19,2	8,6	159	0,2	12,7	0,6	1	30	239	17	5
694	Пюре картофельное соль йодированая	200	4,2	1,6	15,4	150	0,2	7,4	0,006	0,2	54	112	40	1,4
	Хлеб пшеничный, ржаной	100/50	5,8	0,98	68,7	313,8	0,21	0	0	1,9	33,3	142,9	58,5	2,87
926	Компот из кураги Витмин С	200	0,4	0	27,8	100,5	0,02	1,8	0	0,4	16	14	8	0,4
	Итого		35,7	39	150,8	972,3								
	Всего		55,7	55,4	231,3	1672,3								

День: суббота.

Неделя: первая.

Сезон: осеннее - зимний.

Возрастная категория: 7-10.

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
556	Пудинг творожный со сгущенным молоком	200/50	27,8	49,2	40,2	475	0,12	0,4	0,12	0,001	260	376	44	1,8
1009	Чай с сахаром	200	0,4	0	14	56	0	0	0	0	24	16	12	1,6
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	5,8	0,98	40,6	195,8	0,13	0	0	1,3	21,3	98,9	41,5	1,87
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	67	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		34,4	51	104,6	794								
Обед														
107	Салат яичный	100/5	38	8	3,1	213	0,04	1,4	110	6,4	49	126	126	2,5
197	Рассольник ленинградский	280/20	8,7	11,4	74	151,8	0,15	17,1	0	0,11	65,6	280,7	47,7	1,5

708	Капуста тушенная	200	4	6,6	18,4	150	0,06	34	0	0,07	116	80	40	1,6
608	Котлеты или биточки домашние с соусом сметанным	100/30	10,5	11,5	9,7	150	0,065	0,14	0,02	0,15	47	160,6	31	1,2
	Хлеб пшеничный, ржаной	100/50	5,8	0,98	68,7	313,8	0,21	0	0	1,9	33,3	142,9	58,5	2,87
868	Компот из сухофруктов	200	1	0,6	31,5	126	0,02	0,8	-	1,1	33,8	30	22	0,7
	Кекс	30	1,5	4,5	19,2	90,3	0,03	0	0,07	0,5	8	25	4,5	0,4
	Итого		69,5	44	224	1195								
	Всего		104	95	328,6	1989								

День: понедельник.

Неделя: вторая.

Сезон: осеннее - зимний.

Возрастная категория: 7-10.

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	Вафли	50	1,4	1,5	40	177	0,02	0	0,001	0,35	8	15	5	0,8
3	Бутерброд с сыром	50	5,9	8,8	12,8	153	0,3	0,06	45	0,74	82	105	10	1,3
438	Омлет натуральный	200	19,7	33,3	4,5	321,9	0,33	0,5	0,07	1,44	182,7	393,5	57,6	4,66
958	Кофейный напиток с молоком	200	5,9	6,06	23,7	151,8	0,04	0	0,03	0,0006	224	176,9	33,7	0,62
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	5,8	0,98	40,6	195,8	0,13	0	0	1,3	21,3	98,9	41,5	1,87
	Итого		38,7	51	121,6	1000								
Обед														
88	Салат из свеклы с сыром	100	3,9	10,9	7,2	177,5	0,06	50	4	2,2	62	40	24	1,3

186	Щи из свежей капусты со сметанной	300/10	8,1	9,9	11,3	100	0,15	17,5	0,04	0,38	56,6	105	34	1,26
591	Гуляш	75/25	9,3	3,7	2,3	79	0,08	0,6	0	0,4	11,6	99,5	15	1,1
688	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7	10	40	257,1	0,08	0	0	2,6	16	46	10	1
	Хлеб пшеничный, ржаной	100/50	5,8	0,98	68,7	313,8	0,21	0	0	1,9	33,3	142,9	58,5	2,87
	Сок фруктовый	200	1	0	24,2	100	0,04	2,4	0	0,4	22	12	22	0,2
	Печенье	50	1,75	2,5	18,5	100	0,02	0	0,0025	0,87	7,5	24,5	5	0,5
	Итого		37	38	172	1127								
	Всего		75,7	89	293,6	2127								

День: вторник.

Неделя: вторая.

Сезон: осеннее - зимний.

Возрастная категория: 7-10.

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
378	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев Геркулес	250	7,2	12	44,7	315	0,2	0	0	3,3	165	210	90	2,4
900	Какао с молоком	200	3,77	3,9	25,8	150,8	0,16	0	0,02	0,006	122,6	116,2	21,6	0,7
3	Бутерброд с маслом	50/10	4,1	7,7	24,2	184	0,08	0	40	0,7	14	47	17	1
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,48	20,5	77,8	0,05	0	0	5,7	9,3	54,9	24,5	0,87
	Груша	130	0,6	0,45	15,35	72	0,03	7,5	0	0,6	28,5	24	18	3,5
	Итого		17,4	24,5	130	799,6								
Обед														
	Соленые огурцы или	100	0,8	0,1	1,7	8	0,02	13	0	5	23	24	14	0,6

	помидоры													
468	Солянка сборная мясная со сметанной	280/20	7,35	10,5	4,5	249,5	0,07	3,2	0,02	0,35	56	308	24,5	1
297	Рыба, запеченная с картофелем по - русски	300	25,25	8,36	31	250	0,4	0,7	0,05	1,7	62,2	319	75,1	2,6
	Снежок	200	5,4	2	24,4	138	0,06	3,2	0	0	218	170	26	0,2
	Хлеб пшеничный, ржаной	100/50	5,8	0,98	68,7	313,8	0,21	0	0	1,9	33,3	142,9	58,5	2,87
	Кекс	30	1,5	4,5	19,2	90,3	0,03	0	0,07	0,5	8	25	4,5	0,4
	Итого		46	26,5	149,5	1049,6								
	Всего		63,4	51	279,5	1849								

День: среда.

Неделя: вторая.

Сезон: осеннее - зимний.

Возрастная категория: 7-10.

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
162	Суп молочный с крупой	250	7,7	7	27,7	250	0,1	1	0,3	0,7	210	175	28	0,7
442	Булочка «Школьная» с творогом, из дрожжевого теста	70	8,3	4,5	26,2	179,2	0,06	0	0,02	0,84	45,6	78,4	11,2	0,56
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	5,8	0,98	40,6	195,8	0,13	0	0	1,3	21,3	98,9	41,5	1,87
	Сок фруктовый	200	1	0	24,2	100	0,04	2,4	0	0,4	22	12	22	0,2
	Итого		22,8	12,5	118,7	725								
Обед														
73	Салат из кукурузы с	100	1,9	7,1	12,6	119,6	0,8	11,9	-	-	12,2	49,6	17,4	0,62

	картофелем														
209	Суп с мясными фрикадельками	250/50	15,1	12,2	20,8	196,9	0,35	9,1	10,1	1,4	57,4	408,3	66,7	3,6	
708	Капуста тушеная	200	4	6,6	18,4	150	0,06	34	0	0,07	116	80	40	1,6	
106	Котлета «Белип» рыбная	100	24,3	7,9	5,3	194,8	0,18	0,55	0,05	-	77	25,3	230,5	5,5	
	Хлеб пшеничный, ржаной	100/50	5,8	0,98	68,7	313,8	0,21	0	0	1,9	33,3	142,9	58,5	2,87	
997	Кисель из брусники	200	0	0	26	106	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2	
	Банан	50	1,5	0,5	21	48	0,04	10	0	0,4	8	0,6	42	0,6	
	Итого		53	35	172	1128									
	Всего		75,8	47,5	290,7	1853									

День: четверг.

Неделя: вторая.

Сезон: осеннее - зимний.

Возрастная категория: 7-10.

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
556	Пудинг творожный со сгущенным молоком	200/50	27,8	19,2	40,2	475	0,12	0,4	0,12	0,001	260	376	44	1,8
	Молоко 3,2%жирности пастеризованное	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	5,8	0,98	40,6	195,8	0,13	0	0	1,3	21,3	98,9	41,5	1,87
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	67	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		40	27	100	857								
Обед														
59	Салат из свежих огурцов и	100	1,4	4,1	3,3	57	0,04	12,9	30	0,3	39	38	16	0,7

	помидоров													
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	5,7	3,8	16,5	272	1,5	0,6	-	0,5	19	155	23	2,2
637	Азу	250/50	18,9	12	30,6	309	0,21	14,4	-	0,9	51	267	66	3,9
	Снежок	200	5,4	2	24,4	138	0,06	3,2	0	0	218	170	26	0,2
	Хлеб пшеничный, ржаной	100/50	5,8	0,98	68,7	313,8	0,21	0	0	1,9	33,3	142,9	58,5	2,87
	Печенье	50	1,75	2,5	18,5	100	0,02	0	0,0025	0,87	7,5	24,5	5	0,5
	Итого		39	23	162	1189								
	Всего		79	50	262	2046								

День: пятница.

Неделя: вторая.

Сезон: осеннее - зимний.

Возрастная категория: 7-10.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	3,3	54,9	24,5	0,9
	Сардельки или сосиски отварные	100	11,4	18,2	0,2	179	0,04	0	0	0,08	26	131	16	1,8
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	5,8	0,98	40,6	195,8	0,13	0	0	1,3	21,3	98,9	41,5	1,87
	Сок фруктовый	200	1	0	24,2	100	0,04	2,4	0	0,4	22	12	22	0,2
406	Пирожок со свежей капустой	100	13,7	7,3	33,2	250	0,12	0	0	1,6	21	109	31	1,4
	Итого		32	31	95,5	788								
Обед														
15	Салат из капусты и свежих яблок	100/5	1,44	0,17	5,71	31,5	0,09	36	-	0,12	39,7	25,8	14	0,9
170	Борщ с	300/10	3	3,3	16,2	180	0,06	12,9	0	0,9	69	240	36	1,5

	картофелем и капустой														
682	Рис отварной с маслом	200	14,1	9,2	148,1	531	0,16	0	40	0,9	18	303	100	2	
614	Зразы рубленные	100	12,1	15,7	13,1	244	0,09	4,1	10	0,8	26	126	26	1,5	
	Хлеб пшеничный, ржаной	100/50	5,8	0,98	68,7	313,8	0,21	0	0	1,9	33,3	142,9	58,5	2,87	
1001	Отвар из шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	0,1	14	2	4	0,6	
	Груша	130	0,6	0,45	15,35	72	0,03	7,5	0	0,6	28,5	24	18	3,5	
	Итого		37,5	30	291	1228									
	Всего		69,5	61	386,5	2016									

День: суббота.

Неделя: вторая.

Сезон: осеннее - зимний.

Возрастная категория: 7-10.

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
266	Запеканка со свежими плодами	250	7,9	9,2	60	340	0,08	6,2	0,05	0,03	134	111,2	23,5	1,26	
966	Ряженка	200	8	6	2	34	5	2	-	0	24	18	7	1	
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	5,8	0,98	40,6	195,8	0,13	0	0	1,3	21,3	98,9	41,5	1,87	
	Конфета шоколадная	30	3	2,3	37,5	103	0,03	0	0	1,17	5	0,33	5	0,33	
	Итого		24,7	18,5	140	652									
Обед															
88	Салат из свеклы с сыром	100	3,9	10,9	7,2	177,5	0,06	50	4	2,2	62	40	24	1,3	
99	Суп из овощей	280/20	8,02	9,42	15,96	160	0,19	17	0,18	0	56	330	0	2,03	
687	Гороховое пюре	200	21,2	8,8	40,9	325	0,6	0	40	1,7	142	323	126	10	

	с маслом													
617	Рулет с луком и яйцами	100	12,3	7	8,1	146	0,06	2,9	30	0,6	38	142	27	1,5
	Хлеб пшеничный, ржаной	100/50	5,8	0,98	68,7	313,8	0,21	0	0	1,9	33,3	142,9	58,5	2,87
868	Компот из сухофруктов	200	1	0,6	31,5	126	0,02	0,8	-	1,1	33,8	30	22	0,7
	Банан	50	1,5	0,5	21	48	0,04	10	0	0,4	8	0,6	42	0,6
	Итого		53,7	38,2	193	1293								
	Всего		78,4	56,7	333	1945								