

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: лето

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
Завтрак														
170.04	Каша "Дружба" вязкая	.200	5	6	39	228					31	105	33	1
30	Яйца вареные	.040/1 шт.	5	5		63					22	77	5	1
4	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2		
210	Кофейный напиток с молоком	.200	3	2	23	115		1			60	45	7	
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1
Обед														
5.03	Огурцы свежие.	.080	1		2	11		8			18	34	11	
50.05	Борщ с капустой и картофелем, с говядиной, со сметаной	.250/25/10	10	7	14	160		24	1		52	141	38	2
106.04	Шницель рыбный натуральный	.100	16	11	10	203		3			35	215	35	1
84.01	Пюре картофельное	.200	4	7	28	192		34			25	106	40	2
225	Напиток из варенья	.200			27	102		2	4		2	2	1	
281	Хлеб ржаной.	.040	3		14	72					14	63	19	2
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1
Полдник														
219	Сок	.200/1шт	1		18	76		4			14	14	8	1
323.01	Яблоко	.185	1	1	18	83		31			30	20	17	4
296.03	Пряники	.015	1	1	10	54								
Ужин														
37	Икра морковная	.100	3	8	14	137		18	7		49	71	45	1
123.07	Гуляш из свинины	.100	15	6	4	130		5			19	167	25	2
83.01	Макаронные изделия отварные	.200	7	7	47	281					25	63	12	1
220	Чай с лимоном	.200/15/7			15	59		3			8	10	5	1
281	Хлеб ржаной.	.040	3		14	72					14	63	19	2
Второй ужин														
299.01	Йогурт питьевой	.180	5	3	23	140		3			196	153	23	
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: лето

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
Завтрак														
291.04	Запеканка из творога со сг. молоком	.150/50	29	19	52	493		1	36		376	440	55	1
4	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2		
221	Чай с сахаром	.200/15			15	57					5	8	4	1
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1
Обед														
7.03	Помидоры свежие.	.080	1		3	18		20	1		11	21	16	1
60.02	Суп картофельный с макаронными изделиями, с курицей	.250/25	8	8	21	182		17	1		25	117	31	2
152.01	Голубцы ленивые	.300	20	15	30	341		87	3		117	272	76	3
206	Компот из кураги и изюма	.200	1		32	125					24	27	15	1
281	Хлеб ржаной.	.040	3		14	72					14	63	19	2
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1
Полдник														
219	Сок	.200/1шт	1		18	76		4			14	14	8	1
324.01	Банан	.185	3		19	168								
297.02	Сухари	.015	2		10	50					5	19	7	
Ужин														
5.03	Огурцы свежие.	.080	1		2	11		8			18	34	11	
129.12	Птица, тушенная в сметанном соусе.	.100/50	26	36	4	381					34	245	27	2
81.02	Картофель в молоке	.200	4	4	31	184			36		33	117	43	2
230	Напиток из плодов шиповника	.200			24	98		130			6	2	2	
281	Хлеб ржаной.	.040	3		14	72					14	63	19	2
Второй ужин														
224.01	Молоко питьевое пастеризованное	.180	5	6	9	111		2			216	162	25	
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: среда

Неделя: первая

Сезон: лето

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
Завтрак														
174.07	Каша из овсяных хлопьев вязкая	.200	6	8	32	221					48	175	64	2
30	Яйца вареные	.040/1 шт.	5	5		63					22	77	5	1
4	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2		
200	Какао с молоком	.200	4	4	26	149		1			123	116	22	1
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1
Обед														
6.01	Огурцы соленные.	.080	1		1	10		4			18	19	11	
64.05	Щи из свежей капусты с картофелем, с говядиной, со сметаной	.250/25/10	10	7	9	140		31	1		51	135	33	2
100.02	Биточки рыбные по-домашнему	.100	14	2	13	124		1			22	181	31	1
84.01	Пюре картофельное	.200	4	7	28	192		34			25	106	40	2
226	Напиток из сиропа	.200			26	100		3	7		3	3	2	
281	Хлеб ржаной.	.040	3		14	72					14	63	19	2
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1
Полдник														
219	Сок	.200/1шт	1		18	76		4			14	14	8	1
321.01	Груша	.185	1	1	18	78		9			35	30	22	4
290.02	Вафли	.015			12	53			1		2	5	1	
Ужин														
7.03	Помидоры свежие.	.080	1		3	18		20	1		11	21	16	1
120	Бефстроганов из говядины	.100	17	16	6	232		3			35	192	25	2
82.01	Каша гречневая рассыпчатая	.200	12	9	57	362					27	278	185	6
220	Чай с лимоном	.200/15/7			15	59		3			8	10	5	1
281	Хлеб ржаной.	.040	3		14	72					14	63	19	2
Второй ужин														
299.01	Йогурт питьевой	.180	5	3	23	140		3			196	153	23	
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: лето

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
Завтрак														
128	Макароны с сыром	.250	13	22	51	463					281	205	25	2
4	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2		
221	Чай с сахаром	.200/15			15	57					5	8	4	1
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1
Обед														
7.03	Помидоры свежие.	.080	1		3	18		20	1		11	21	16	1
54.01	Рассольник ленинградский с говядиной	.250/25	10	4	17	149		18	1		25	155	37	2
135.02	Поджарка из свинины	.100	22	14	6	238		10			28	255	40	3
85.01	Рис отварной	.200	5	8	51	305					7	110	36	1
202	Кисель из повидла, джема, варенья	.200			31	121		2	5		5	8	2	
281	Хлеб ржаной.	.040	3		14	72					14	63	19	2
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1
Полдник														
219	Сок	.200/1шт	1		18	76		4			14	14	8	1
320.01	Апельсин	.185	2		15	74		11			63	43	24	1
300.03	Сушки	.015	2		10	51								
Ужин														
5.03	Огурцы свежие.	.080	1		2	11		8			18	34	11	
145.34	Котлеты рубленные из птицы	.100	15	16	15	250					21	140	20	2
84.02	Пюре картофельное	.150	3	5	21	144		26			18	78	30	1
80.02	Капуста тушеная	.050	1	1	5	40		27			30	22	11	
206	Компот из кураги и изюма	.200	1		32	125					24	27	15	1
281	Хлеб ржаной.	.040	3		14	72					14	63	19	2
Второй ужин														
224.01	Молоко питьевое пастеризованное	.180	5	6	9	111		2			216	162	25	
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: лето

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
Завтрак														
291.04	Запеканка из творога со сг. молоком	.150/50	29	19	52	493		1	36		376	440	55	1
4	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2		
221	Чай с сахаром	.200/15			15	57					5	8	4	1
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1
Обед														
5.03	Огурцы свежие.	.080	1		2	11		8			18	34	11	
59.02	Суп картофельный с крупой, с рыбой	.250/35	11	9	21	210		18	1		39	211	49	2
143.02	Рагу из мяса цыпленка-бройлера	.300	20	20	33	378		34			39	257	57	3
225	Напиток из варенья	.200			27	102		2	4		2	2	1	
281	Хлеб ржаной.	.040	3		14	72					14	63	19	2
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1
Полдник														
219	Сок	.200/1 шт.	1		18	76		4			14	14	8	1
324.01	Банан	.185	3		19	168								
295.06	Печенье	.015	1		7	36								
Ужин														
7.03	Помидоры свежие.	.080	1		3	18		20	1		11	21	16	1
154	"Ежики" мясные	.100	15	10	13	203		2			15	170	27	2
83.01	Макаронные изделия отварные	.200	7	7	47	281					25	63	12	1
232	Компот из апельсинов и яблок	.200			22	86		8			6	4	3	
281	Хлеб ржаной.	.040	3		14	72					14	63	19	2
Второй ужин														
224.01	Молоко питьевое пастеризованное	.180	5	6	9	111		2			216	162	25	
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: лето

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
Завтрак														
176.06	Каша рисовая вязкая	.200	3	5	38	214					26	81	24	
29.01	Сыр полутвердый порциями	.020	5	6		72					200	108	10	
4	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2		
210	Кофейный напиток с молоком	.200	3	2	23	115		1			60	45	7	
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1
Обед														
7.03	Помидоры свежие.	.080	1		3	18		20	1		11	21	16	1
58.02	Суп картофельный с бобовыми, с говядиной	.250/25	14	4	20	177		13	1		38	170	46	3
142	Шницель из свинины	.100	17	9	17	217		1			17	183	27	2
82.01	Каша гречневая рассыпчатая	.200	12	9	57	362					27	278	185	6
265	Соус томатный.	.050	1	2	5	36		2			3	9	4	
226	Напиток из сиропа	.200			26	100		3	7		3	3	2	
281	Хлеб ржаной.	.040	3		14	72					14	63	19	2
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1
Полдник														
219	Сок	.200/1шт	1		18	76		4			14	14	8	1
323.01	Яблоко	.185	1	1	18	83		31			30	20	17	4
296.03	Пряники	.015	1	1	10	54								
Ужин														
21	Салат из свеклы с сыром	.100	5	20	6	223		7			186	117	24	1
153	Птица, тушенная в соусе с овощами	.100	13	14	6	187		4	1		21	132	21	1
81.03	Картофель отварной с зеленью	.200	4	7	33	223		42			26	121	48	2
220	Чай с лимоном	.200/15/7			15	59		3			8	10	5	1
281	Хлеб ржаной.	.040	3		14	72					14	63	19	2
Второй ужин														
224.01	Молоко питьевое пастеризованное	.180	5	6	9	111		2			216	162	25	
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: воскресенье

Неделя: первая

Сезон: лето

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
Завтрак														
175.05	Каша пшениная вязкая	.200	6	6	40	242					36	129	42	1
30	Яйца вареные	.040/1 шт.	5	5		63					22	77	5	1
4	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2		
221	Чай с сахаром	.200/15			15	57					5	8	4	1
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1
Обед														
5.03	Огурцы свежие.	.080	1		2	11		8			18	34	11	
53.05	Рассольник домашний с курицей, со сметаной	.250/25/10	8	10	16	184		27	1		45	124	35	2
113	Рыба, тушенная с овощами	.100	13	5	5	118		4	2		31	177	33	1
84.01	Пюре картофельное	.200	4	7	28	192		34			25	106	40	2
231	Кисель из сиропа плодового или ягодного	.200			33	130		3	7		7	11	2	
281	Хлеб ржаной.	.040	3		14	72					14	63	19	2
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1
Полдник														
219	Сок	.200/1шт	1		18	76		4			14	14	8	1
321.01	Груша	.185	1	1	18	78		9			35	30	22	4
297.02	Сухари	.015	2		10	50					5	19	7	
Ужин														
37	Икра морковная	.100	3	8	14	137		18	7		49	71	45	1
155	Люля-кебаб из свинины и курицы	.100	18	10	1	152		1			14	182	22	2
83.01	Макаронные изделия отварные	.200	7	7	47	281					25	63	12	1
205	Компот из кураги	.200	1		31	123		1	1		32	29	21	1
281	Хлеб ржаной.	.040	3		14	72					14	63	19	2
Второй ужин														
299.01	Йогурт питьевой	.180	5	3	23	140		3			196	153	23	
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: лето

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
Завтрак														
128	Макароны с сыром	.250	13	22	51	463					281	205	25	2
4	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2		
200	Какао с молоком	.200	4	4	26	149		1			123	116	22	1
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1
Обед														
7.03	Помидоры свежие.	.080	1		3	18		20	1		11	21	16	1
60.05	Суп картофельный с макаронными изделиями, с говядиной	.250/25	11	4	21	167		17	1		23	146	35	2
129.12	Птица, тушенная в сметанном соусе.	.100/50	26	36	4	381					34	245	27	2
82.01	Каша гречневая рассыпчатая	.200	12	9	57	362					27	278	185	6
228	Компот из свежих яблок и груш	.200			28	108		4			7	5	4	1
281	Хлеб ржаной.	.040	3		14	72					14	63	19	2
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1
Полдник														
219	Сок	.200/1шт	1		18	76		4			14	14	8	1
328	Мандарины	.185	1	1	22	105		111			63	43	24	1
290.02	Вафли	.015			12	53			1		2	5	1	
Ужин														
28.01	Сельдь с луком	.100		4	2	148		3			8	16	4	
124.02	Жаркое по-домашнему с говядиной	.300	20	14	35	347		42			34	292	69	3
221	Чай с сахаром	.200/15			15	57					5	8	4	1
281	Хлеб ржаной.	.040	3		14	72					14	63	19	2
Второй ужин														
224.01	Молоко питьевое пастеризованное	.180	5	6	9	111		2			216	162	25	
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: лето

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
291.04	Запеканка из творога со сг. молоком	.150/50	29	19	52	493		1	36		376	440	55	1
4	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2		
221	Чай с сахаром	.200/15			15	57					5	8	4	1
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1
Обед														
5.03	Огурцы свежие.	.080	1		2	11		8			18	34	11	
64.02	Щи из свежей капусты с картофелем, с курицей, со сметаной	.250/25/10	8	10	10	155		31	1		53	105	28	1
123.07	Гуляш из свинины	.100	15	6	4	130		5			19	167	25	2
85.01	Рис отварной	.200	5	8	51	305					7	110	36	1
225	Напиток из варенья	.200			27	102		2	4		2	2	1	
281	Хлеб ржаной.	.040	3		14	72					14	63	19	2
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1
Полдник														
219	Сок	.200/1шт	1		18	76		4			14	14	8	1
324.01	Банан	.185	3		19	168								
300.03	Сушки	.015	2		10	51								
Ужин														
7.03	Помидоры свежие.	.080	1		3	18		20	1		11	21	16	1
141	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	.100/50	17	10	11	203					24	180	23	2
83.01	Макаронные изделия отварные	.200	7	7	47	281					25	63	12	1
230	Напиток из плодов шиповника	.200			24	98		130			6	2	2	
281	Хлеб ржаной.	.040	3		14	72					14	63	19	2
Второй ужин														
299.01	Йогурт питьевой	.180	5	3	23	140		3			196	153	23	
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: лето

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173.05	Каша манная вязкая	.200	5	5	36	213					31	53	10	
30	Яйца вареные	.040/ 1 шт.	5	5		63					22	77	5	1
4	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2		
210	Кофейный напиток с молоком	.200	3	2	23	115		1			60	45	7	
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1
Обед														
7.03	Помидоры свежие.	.080	1		3	18		20	1		11	21	16	1
59.01	Уха по-царски	.275	10	11	14	198		16	2		40	182	45	1
157	"Ёжики" куриные	.100	13	15	12	218		1			14	136	20	1
84.02	Пюре картофельное	.150	3	5	21	144		26			18	78	30	1
35	Горошек зеленый консервированный	.050	2		3	20		5			10	31	10	
226	Напиток из сиропа	.200			26	100		3	7		3	3	2	
281	Хлеб ржаной.	.040	3		14	72					14	63	19	2
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1
Полдник														
219	Сок	.200/1шт	1		18	76		4			14	14	8	1
323.01	Яблоко	.185	1	1	18	83		31			30	20	17	4
295.06	Печенье	.015	1		7	36								
Ужин														
5.03	Огурцы свежие.	.080	1		2	11		8			18	34	11	
120	Бефстроганов из говядины	.100	17	16	6	232		3			35	192	25	2
82.01	Каша гречневая рассыпчатая	.200	12	9	57	362					27	278	185	6
220	Чай с лимоном	.200/15/7			15	59		3			8	10	5	1
281	Хлеб ржаной.	.040	3		14	72					14	63	19	2
Второй ужин														
224.01	Молоко питьевое пастеризованное	.180	5	6	9	111		2			216	162	25	
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: лето

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
Завтрак														
128	Макароны с сыром	.250	13	22	51	463					281	205	25	2
4	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2		
221	Чай с сахаром	.200/15			15	57					5	8	4	1
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1
Обед														
5.03	Огурцы свежие.	.080	1		2	11		8			18	34	11	
50.05	Борщ с капустой и картофелем, с говядиной, со сметаной	.250/25/10	10	7	14	160		24	1		52	141	38	2
156	Птица, тушенная в сметанном соусе	.100	13	17	4	202		2	1		29	131	19	1
85.01	Рис отварной	.200	5	8	51	305					7	110	36	1
203	Кисель из сока плодового или ягодного	.200			37	147		1			9	12	2	
281	Хлеб ржаной.	.040	3		14	72					14	63	19	2
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1
Полдник														
219	Сок	.200/1шт	1		18	76		4			14	14	8	1
321.01	Груша	.185	1	1	18	78		9			35	30	22	4
296.03	Пряники	.015	1	1	10	54								
Ужин														
7.03	Помидоры свежие.	.080	1		3	18		20	1		11	21	16	1
147	Шницель из говядины	.100	17	6	16	186					15	178	26	2
84.02	Пюре картофельное	.150	3	5	21	144		26			18	78	30	1
36	Кукуруза сахарная консервированная	.050	1		6	29		2	2		21	20	6	
206	Компот из кураги и изюма	.200	1		32	125					24	27	15	1
281	Хлеб ржаной.	.040	3		14	72					14	63	19	2
Второй ужин														
299.01	Йогурт питьевой	.180	5	3	23	140		3			196	153	23	
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: лето

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
Завтрак														
291.04	Запеканка из творога со сг. молоком	.150/50	29	19	52	493		1	36		376	440	55	1
4	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2		
221	Чай с сахаром	.200/15			15	57					5	8	4	1
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1
Обед														
7.03	Помидоры свежие.	.080	1		3	18		20	1		11	21	16	1
60	Суп-лапша домашняя	.250	7	8	17	163		7	2		33	81	20	1
133	Печень по-строгановски	.100	14	15	4	212		26	7		36	256	17	5
81.01	Картофель отварной	.200	4	7	33	212		40			28	119	46	2
207	Компот из свежих яблок	.200			28	109		7			7	4	4	1
281	Хлеб ржаной.	.040	3		14	72					14	63	19	2
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1
Полдник														
219	Сок	.200/1шт	1		18	76		4			14	14	8	1
324.01	Банан	.185	3		19	168								
300.03	Сушки	.015	2		10	51								
Ужин														
5.03	Огурцы свежие.	.080	1		2	11		8			18	34	11	
158	Биточки рубленые куриные	.100	14	12	14	210					19	133	16	1
83.01	Макаронные изделия отварные	.200	7	7	47	281					25	63	12	1
266	Соус молочный	.050		2	2	24					2	4	1	
225	Напиток из варенья	.200			27	102		2	4		2	2	1	
281	Хлеб ржаной.	.040	3		14	72					14	63	19	2
Второй ужин														
224.01	Молоко питьевое пастеризованное	.180	5	6	9	111		2			216	162	25	
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: лето

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174.07	Каша из овсяных хлопьев вязкая	.200	6	8	32	221					48	175	64	2
30	Яйца вареные	.040/1 шт.	5	5		63					22	77	5	1
4	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2		
200	Какао с молоком	.200	4	4	26	149		1			123	116	22	1
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1
Обед														
6.01	Огурцы соленные.	.080	1		1	10		4			18	19	11	
58.07	Суп "Кубанский"	.250	12	7	28	221		18	2		51	164	54	3
105.06	Треска, запеченная в молочном соусе с яйцом.	.145	22	6	4	158		1			46	287	40	1
84.01	Пюре картофельное	.200	4	7	28	192		34			25	106	40	2
226	Напиток из сиропа	.200			26	100		3	7		3	3	2	
281	Хлеб ржаной.	.040	3		14	72					14	63	19	2
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1
Полдник														
219	Сок	.200/1шт	1		18	76		4			14	14	8	1
320.01	Апельсин	.185	2		15	74		111			63	43	24	1
290.02	Вафли	.015			12	53			1		2	5	1	
Ужин														
21	Салат из свеклы с сыром	.100	5	20	6	223		7			186	117	24	1
123	Гуляш из говядины	.100	16	7	4	145		5			19	177	26	2
85.01	Рис отварной	.200	5	8	51	305					7	110	36	1
221	Чай с сахаром	.200/15			15	57					5	8	4	1
281	Хлеб ржаной.	.040	3		14	72					14	63	19	2
Второй ужин														
299.01	Йогурт питьевой	.180	5	3	23	140		3			196	153	23	
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1

День: воскресенье

Неделя: вторая

Сезон: лето

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173.05	Каша манная вязкая	.200	5	5	36	213					31	53	10	
29.01	Сыр полутвердый порциями	.020	5	6		72					200	108	10	
4	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2		
221	Чай с сахаром	.200/15			15	57					5	8	4	1
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1
Обед														
5.03	Огурцы свежие.	.080	1		2	11		8			18	34	11	
59	Суп картофельный с крупой, с говядиной	.250/25	10	5	17	154		17	1		22	145	36	2
145.34	Котлеты рубленные из птицы	.100	15	16	15	250					21	140	20	2
82.01	Каша гречневая рассыпчатая	.200	12	9	57	362					27	278	185	6
265	Соус томатный.	.050	1	2	5	36		2			3	9	4	
205	Компот из кураги	.200	1		31	123		1	1		32	29	21	1
281	Хлеб ржаной.	.040	3		14	72					14	63	19	2
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1
Полдник														
219	Сок	.200/1шт	1		18	76		4			14	14	8	1
321.01	Груша	.185	1	1	18	78		9			35	30	22	4
300.03	Сушки	.015	2		10	51								
Ужин														
28.01	Сельдь с луком	.100		4	2	148		3			8	16	4	
124.03	Жаркое по-домашнему со свининой	.300	19	13	34	339		42			32	279	67	3
232	Компот из апельсинов и яблок	.200			22	88		8			6	4	3	
281	Хлеб ржаной.	.040	3		14	72					14	63	19	2
Второй ужин														
224.01	Молоко питьевое пастеризованное	.180	5	6	19	111		22			216	162	25	
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1

Составил Кузиков А.Е. Константинова Н.Ю.



Кузиков А.Е.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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														
170.04	Каша "Дружба" вязкая	.200	5	6	39	228					31	105	33	1
30	Яйца вареные	.040/1 шт.	5	5		63					22	77	5	1
4	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2		
210	Кофейный напиток с молоком	.200	3	2	23	115		1			60	45	7	
280.04	Хлеб пшеничный	.100	8	1	49	238					20	65	14	1
Обед														
5.01	Огурцы свежие	.100	1		3	14		10			23	42	14	1
50.05	Борщ с капустой и картофелем, с говядиной, со сметаной	.250/25/10	10	7	14	160		24	1		52	141	38	2
106.04	Шницель рыбный натуральный	.100	16	11	10	203		3			35	215	35	1
84.01	Пюре картофельное	.200	4	7	28	192		34			25	106	40	2
225	Напиток из варенья	.200			27	102		2	4		2	2	1	
281.01	Хлеб ржаной	.060	4	1	21	109					21	95	28	2
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1
Полдник														
219	Сок	.200/1шт	1		18	76		4			14	14	8	1
323.01	Яблоко	.185	1	1	18	83		31			30	20	17	4
296.03	Пряники	.015	1	1	10	54								
Ужин														
37	Икра морковная	.100	3	8	14	137		18	7		49	71	45	1
123.07	Гуляш из свинины	.100	15	6	4	130		5			19	167	25	2
83.01	Макаронные изделия отварные	.200	7	7	47	281					25	63	12	1
220	Чай с лимоном	.200/15/7			15	59		3			8	10	5	1
281.01	Хлеб ржаной	.060	4	1	21	109					21	95	28	2
Второй ужин														
299.01	Йогурт питьевой	.180	5	3	23	140		3			196	153	23	
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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														
291.04	Запеканка из творога со сг. молоком	.150/50	29	19	52	493		1	36		376	440	55	1
4	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2		
221	Чай с сахаром	.200/15			15	57					5	8	4	1
280.04	Хлеб пшеничный	.100	8	1	49	238					20	65	14	1
Обед														
7.02	Помидоры свежие	.100	1		4	22		22	1		14	26	20	1
60.02	Суп картофельный с макаронными изделиями, с курицей	.250/25	8	8	21	182		17	1		25	117	31	2
152.01	Голубцы ленивые	.300	20	15	.30	341		87	3		117	272	76	3
206	Компот из кураги и изюма	.200	1		32	125					24	27	15	1
281.01	Хлеб ржаной	.060	4	1	21	109					21	95	28	2
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1
Полдник														
219	Сок	.200/1шт	1		18	76		4			14	14	8	1
324.01	Банан	.185	3		19	168								
297.02	Сухари	.015	2		10	50					5	19	7	
Ужин														
5.01	Огурцы свежие	.100	1		3	14		10			23	42	14	1
129.12	Птица, тушенная в сметанном соусе.	.100/50	26	36	4	381					34	245	27	2
81.02	Картофель в молоке	.200	4	4	31	184		36			33	117	43	2
230	Напиток из плодов шиповника	.200			24	98		130			6	2	2	
281.01	Хлеб ржаной	.060	4	1	21	109					21	95	28	2
Второй ужин														
224.01	Молоко питьевое пастеризованное	.180	5	6	9	111		2			216	162	25	
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: среда

Неделя: первая

Сезон: лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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														
174.07	Каша из овсяных хлопьев вязкая	.200	6	8	32	221					48	175	64	2
30	Яйца вареные	.040/1 шт.	5	5		63					22	77	5	1
4	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2		
200	Какао с молоком	.200	4	4	26	149		1			123	116	22	1
280.04	Хлеб пшеничный	.100	8	1	49	238					20	65	14	1
Обед														
6.02	Огурцы соленые	.100	1		2	13		5			23	24	14	1
64.05	Щи из свежей капусты с картофелем, с говядиной, со сметаной	.250/25/10	10	7	9	140		31	1		51	135	33	2
100.02	Биточки рыбные по-домашнему	.100	14	2	13	124		1			22	181	31	1
84.01	Пюре картофельное	.200	4	7	28	192		34			25	106	40	2
226	Напиток из сиропа	.200			26	100		3	7		3	3	2	
281.01	Хлеб ржаной	.060	4	1	21	109					21	95	28	2
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1
Полдник														
219	Сок	.200/1шт	1		18	76		4			14	14	8	1
321.01	Груша	.185	1	1	18	78		9			35	30	22	4
290.02	Вафли	.015			12	53			1		2	5	1	
Ужин														
7.02	Помидоры свежие	.100	1		4	22		22	1		14	26	20	1
120	Бефстроганов из говядины	.100	17	16	6	232		3			35	192	25	2
82.01	Каша гречневая рассыпчатая	.200	12	9	57	362					27	278	185	6
220	Чай с лимоном	.200/15/7			15	59		3			8	10	5	1
281.01	Хлеб ржаной	.060	4	1	21	109					21	95	28	2
Второй ужин														
299.01	Йогурт питьевой	.180	5	3	23	140		3			196	153	23	
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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														
128	Макароны с сыром	.250	13	22	51	463					281	205	25	2
4	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2		
221	Чай с сахаром	.200/15			15	57					5	8	4	1
280.04	Хлеб пшеничный	.100	8	1	49	238					20	65	14	1
Обед														
7.02	Помидоры свежие	.100	1		4	22		22	1		14	26	20	1
54.01	Рассольник ленинградский с говядиной	.250/25	10	4	17	149		18	1		25	155	37	2
135.02	Поджарка из свинины	.100	22	14	6	238		10			28	255	40	3
85.01	Рис отварной	.200	5	8	51	305					7	110	36	1
202	Кисель из повидла, джема, варенья	.200			31	121		2	5		5	8	2	
281.01	Хлеб ржаной	.060	4	1	21	109					21	95	28	2
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1
Полдник														
219	Сок	.200/1шт	1		18	76		4			14	14	8	1
320.01	Апельсин	.185	2		15	74		111			63	43	24	1
300.03	Сушки	.015	2		10	51								
Ужин														
5.01	Огурцы свежие	.100	1		3	14		10			23	42	14	1
145.34	Котлеты рубленые из птицы	.100	15	16	15	250					21	140	20	2
84.02	Пюре картофельное	.150	3	5	21	144		26			18	78	30	1
80.02	Капуста тушеная	.050	1	1	5	40		27			30	22	11	
206	Компот из кураги и изюма	.200			32	125					24	27	15	1
281.01	Хлеб ржаной	.060	4	1	21	109					21	95	28	2
Второй ужин														
224.01	Молоко питьевое пастеризованное	.180	5	6	9	111		2			216	162	25	
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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														
291.04	Запеканка из творога со сг. молоком	.150/50	29	19	52	493		1	36		376	440	55	1
4	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2		
221	Чай с сахаром	.200/15			15	57					5	8	4	1
280.04	Хлеб пшеничный	.100	8	1	49	238					20	65	14	1
Обед														
5.01	Огурцы свежие	.100	1		3	14		10			23	42	14	1
59.02	Суп картофельный с крупой, с рыбой	.250/35	11	9	21	210		18	1		39	211	49	2
143.02	Рагу из мяса цыпленка-бройлера	.300	20	20	33	378		34			39	257	57	3
225	Напиток из варенья	.200			27	102		2	4		2	2	1	
281.01	Хлеб ржаной	.060	4	1	21	109					21	95	28	2
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1
Полдник														
219	Сок	.200/1 шт.	1		18	76		4			14	14	8	1
324.01	Банан	.185	3		19	168								
295.06	Печенье	.015	1		7	36								
Ужин														
7.02	Помидоры свежие	.100	1		4	22		22	1		14	26	20	1
154	"Ежики" мясные	.100	15	10	13	203		2			15	170	27	2
83.01	Макаронные изделия отварные	.200	7	7	47	281					25	63	12	1
232	Компот из апельсинов и яблок	.200			22	86		8			6	4	3	
281.01	Хлеб ржаной	.060	4	1	21	109					21	95	28	2
Второй ужин														
224.01	Молоко питьевое пастеризованное	.180	5	6	9	111		2			216	162	25	
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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														
176.06	Каша рисовая вязкая	.200	3	5	38	214					26	81	24	
29.01	Сыр полутвердый порциями	.020	5	6		72					200	108	10	
4	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2		
210	Кофейный напиток с молоком	.200	3	2	23	115		1			60	45	7	
280.04	Хлеб пшеничный	.100	8	1	49	238					20	65	14	1
Обед														
7.02	Помидоры свежие	.100	1		4	22		22	1		14	26	20	1
58.02	Суп картофельный с бобовыми, с говядиной	.250/25	14	4	20	177		13	1		38	170	46	3
142	Шницель из свинины	.100	17	9	17	217		1			17	183	27	2
82.01	Каша гречневая рассыпчатая	.200	12	9	57	362					27	278	185	6
265	Соус томатный.	.050	1	2	5	36		2			3	9	4	
226	Напиток из сиропа	.200			26	100		3	7		3	3	2	
281.01	Хлеб ржаной	.060	4	1	21	109					21	95	28	2
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1
Полдник														
219	Сок	.200/1шт	1		18	76		4			14	14	8	1
323.01	Яблоко	.185	1	1	18	83		31			30	20	17	4
296.03	Пряники	.015	1	1	10	54								
Ужин														
21	Салат из свеклы с сыром	.100	5	20	6	223		7			186	117	24	1
153	Птица, тушенная в соусе с овощами	.100	13	14	6	187		4	1		21	132	21	1
81.03	Картофель отварной с зеленью	.200	4	7	33	223		42			26	121	48	2
220	Чай с лимоном	.200/15/7			15	59		3			8	10	5	1
281.01	Хлеб ржаной	.060	4	1	21	109					21	95	28	2
Второй ужин														
224.01	Молоко питьевое пастеризованное	.180	5	6	9	111		2			216	162	25	
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День: воскресенье

Неделя: первая

Сезон: лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецеп.	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														
175.05	Каша пшенная вязкая	.200	6	6	40	242					36	129	42	1
30	Яйца вареные	.040/1 шт.	5	5		63					22	77	5	1
4	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2		
221	Чай с сахаром	.200/15			15	57					5	8	4	1
280.04	Хлеб пшеничный	.100	8	1	49	238					20	65	14	1
Обед														
5.01	Огурцы свежие	.100	1		3	14		10			23	42	14	1
53.05	Рассольник домашний с курицей, со сметаной	.250/25/10	8	10	16	184		27	1		45	124	35	2
113	Рыба, тушенная с овощами	.100	13	5	5	118		4	2		31	177	33	1
84.01	Пюре картофельное	.200	4	7	28	192		34			25	106	40	2
231	Кисель из сиропа плодового или ягодного	.200			33	130		3	7		7	11	2	
281.01	Хлеб ржаной	.060	4	1	21	109					21	95	28	2
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1
Полдник														
219	Сок	.200/1шт	1		18	76		4			14	14	8	1
321.01	Груша	.185	1	1	18	78		9			35	30	22	4
297.02	Сухари	.015	2		10	50					5	19	7	
Ужин														
37	Икра морковная	.100	3	8	14	137		18	7		49	71	45	1
155	Люля-кебаб из свинины и курицы	.100	18	10	1	152		1			14	182	22	2
83.01	Макаронные изделия отварные	.200	7	7	47	281					25	63	12	1
205	Компот из кураги	.200	1		31	123		1	1		32	29	21	1
281.01	Хлеб ржаной	.060	4	1	21	109					21	95	28	2
Второй ужин														
299.01	Йогурт питьевой	.180	5	3	23	140		3			196	153	23	
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецеп.	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														
128	Макароны с сыром	.250	13	22	51	463					281	205	25	2
4	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2		
200	Какао с молоком	.200	4	4	26	149		1			123	116	22	1
280.04	Хлеб пшеничный	.100	8	1	49	238					20	65	14	1
Обед														
7.02	Помидоры свежие	.100	1		4	22		22	1		14	26	20	1
60.05	Суп картофельный с макаронными изделиями, с говядиной	.250/25	11	4	21	167		17	1		23	146	35	2
129.12	Птица, тушенная в сметанном соусе.	.100/50	26	36	4	381					34	245	27	2
82.01	Каша гречневая рассыпчатая	.200	12	9	57	362					27	278	185	6
228	Компот из свежих яблок и груш	.200			28	108		4			7	5	4	1
281.01	Хлеб ржаной	.060	4	1	21	109					21	95	28	2
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1
Полдник														
219	Сок	.200/1шт	1		18	76		4			14	14	8	1
328	Мандарины	.185	1	1	22	105		111			63	43	24	1
290.02	Вафли	.015			12	53			1		2	5	1	
Ужин														
28.01	Сельдь с луком	.100		4	2	148		3			8	16	4	
124.02	Жаркое по-домашнему с говядиной	.300	20	14	35	347		42			34	292	69	3
221	Чай с сахаром	.200/15			15	57					5	8	4	1
281.01	Хлеб ржаной	.060	4	1	21	109					21	95	28	2
Второй ужин														
224.01	Молоко питьевое пастеризованное	.180	5	6	9	111		2			216	162	25	
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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														
291.04	Запеканка из творога со сг. молоком	.150/50	29	19	52	493		1	36		376	440	55	1
4	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2		
221	Чай с сахаром	.200/15			15	57					5	8	4	1
280.04	Хлеб пшеничный	.100	8	1	49	238					20	65	14	1
Обед														
5.01	Огурцы свежие	.100	1		3	14		10			23	42	14	1
64.02	Щи из свежей капусты с картофелем, с курицей, со сметаной	.250/25/10	8	10	10	155		31	1		53	105	28	1
123.07	Гуляш из свинины	.100	15	6	4	130		5			19	167	25	2
85.01	Рис отварной	.200	5	8	51	305					7	110	36	1
225	Напиток из варенья	.200			27	102		2	4		2	2	1	
281.01	Хлеб ржаной	.060	4	1	21	109					21	95	28	2
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1
Полдник														
219	Сок	.200/1шт	1		18	76		4			14	14	8	1
324.01	Банан	.185	3		19	168								
300.03	Сушки	.015	2		10	51								
Ужин														
7.02	Помидоры свежие	.100	1		4	22		22	1		14	26	20	1
141	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	.100/50	17	10	11	203					24	180	23	2
83.01	Макаронные изделия отварные	.200	7	7	47	281					25	63	12	1
230	Напиток из плодов шиповника	.200			24	98		130			6	2	2	
281.01	Хлеб ржаной	.060	4	1	21	109					21	95	28	2
Второй ужин														
299.01	Йогурт питьевой	.180	5	3	23	140		3			196	153	23	
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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														
173.05	Каша манная вязкая	.200	5	5	36	213					31	53	10	
30	Яйца вареные	.040/ 1 шт.	5	5		63					22	77	5	1
4	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2		
210	Кофейный напиток с молоком	.200	3	2	23	115		1			60	45	7	
280.04	Хлеб пшеничный	.100	8	1	49	238					20	65	14	1
Обед														
7.02	Помидоры свежие	.100	1		4	22		22	1		14	26	20	1
59.01	Уха по-царски	.275	10	11	14	198		16	2		40	182	45	1
157	"Ежики" куриные	.100	13	15	12	218		1			14	136	20	1
84.02	Пюре картофельное	.150	3	5	21	144		26			18	78	30	1
35	Горошек зеленый консервированный	.050	2		3	20		5			10	31	10	
226	Напиток из сиропа	.200			26	100		3	7		3	3	2	
281.01	Хлеб ржаной	.060	4	1	21	109					21	95	28	2
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1
Полдник														
219	Сок	.200/1шт	1		18	76		4			14	14	8	1
323.01	Яблоко	.185	1	1	18	83		31			30	20	17	4
295.06	Печенье	.015	1		7	36								
Ужин														
5.01	Огурцы свежие	.100	1		3	14		10			23	42	14	1
120	Бефстроганов из говядины	.100	17	16	6	232		3			35	192	25	2
82.01	Каша гречневая рассыпчатая	.200	12	9	57	362					27	278	185	6
220	Чай с лимоном	.200/15/7			15	59		3			8	10	5	1
281.01	Хлеб ржаной	.060	4	1	21	109					21	95	28	2
Второй ужин														
224.01	Молоко питьевое пастеризованное	.180	5	6	9	111		2			216	162	25	
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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														
128	Макароны с сыром	.250	13	22	51	463					281	205	25	2
4	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2		
221	Чай с сахаром	.200/15			15	57					5	8	4	1
280.04	Хлеб пшеничный	.100	8	1	49	238					20	65	14	1
Обед														
5.01	Огурцы свежие	.100	1		3	14		10			23	42	14	1
50.05	Борщ с капустой и картофелем, с говядиной, со сметаной	.250/25/10	10	7	14	160		24	1		52	141	38	2
156	Птица, тушенная в сметанном соусе	.100	13	17	4	202		2	1		29	131	19	1
85.01	Рис отварной	.200	5	8	51	305					7	110	36	1
203	Кисель из сока плодового или ягодного	.200			37	147		1			9	12	2	
281.01	Хлеб ржаной	.060	4	1	21	109					21	95	28	2
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1
Полдник														
219	Сок	.200/1шт	1		18	76		4			14	14	8	1
321.01	Груша	.185	1	1	18	78		9			35	30	22	4
296.03	Пряники	.015	1	1	10	54								
Ужин														
7.02	Помидоры свежие	.100	1		4	22		22	1		14	26	20	1
147	Шницель из говядины	.100	17	6	16	186					15	178	26	2
84.02	Пюре картофельное	.150	3	5	21	144		26			18	78	30	1
36	Кукуруза сахарная консервированная	.050	1		6	29		2	2		21	20	6	
206	Компот из кураги и изюма	.200	1		32	125					24	27	15	1
281.01	Хлеб ржаной	.060	4	1	21	109					21	95	28	2
Второй ужин														
299.01	Йогурт питьевой	.180	5	3	23	140		3			196	153	23	
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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														
291.04	Запеканка из творога со сг. молоком	.150/50	29	19	52	493		1	36		376	440	55	1
4	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2		
221	Чай с сахаром	.200/15			15	57					5	8	4	1
280.04	Хлеб пшеничный	.100	8	1	49	238					20	65	14	1
Обед														
7.02	Помидоры свежие	.100	1		4	22		22	1		14	26	20	1
60	Суп-лапша домашняя	.250	7	8	17	163		7	2		33	81	20	1
133	Печень по-строгановски	.100	14	15	4	212		26	7		36	256	17	5
81.01	Картофель отварной	.200	4	7	33	212		40			28	119	46	2
207	Компот из свежих яблок	.200			28	109		7			7	4	4	1
281.01	Хлеб ржаной	.060	4	1	21	109					21	95	28	2
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1
Полдник														
219	Сок	.200/1шт	1		18	76		4			14	14	8	1
324.01	Банан	.185	3		19	168								
300.03	Сушки	.015	2		10	51								
Ужин														
5.01	Огурцы свежие	.100	1		3	14		10			23	42	14	1
158	Биточки рубленые куриные	.100	14	12	14	210					19	133	16	1
83.01	Макаронные изделия отварные	.200	7	7	47	281					25	63	12	1
266	Соус молочный	.050		2	2	24					2	4	1	
225	Напиток из варенья	.200			27	102		2	4		2	2	1	
281.01	Хлеб ржаной	.060	4	1	21	109					21	95	28	2
Второй ужин														
224.01	Молоко питьевое пастеризованное	.180	5	6	9	111		2			216	162	25	
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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														
174.07	Каша из овсяных хлопьев вязкая	.200	6	8	32	221					48	175	64	2
30	Яйца вареные	.040/1 шт.	5	5		63					22	77	5	1
4	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2		
200	Какао с молоком	.200	4	4	26	149		1			123	116	22	1
280.04	Хлеб пшеничный	.100	8	1	49	238					20	65	14	1
Обед														
6.02	Огурцы соленные	.100	1		2	13		5			23	24	14	1
58.07	Суп "Кубанский"	.250	12	7	28	221		18	2		51	164	54	3
105.06	Треска, запеченная в молочном соусе с яйцом.	.145	22	6	4	158		1			46	287	40	1
84.01	Пюре картофельное	.200	4	7	28	192		34			25	106	40	2
226	Напиток из сиропа	.200			26	100		3	7		3	3	2	
281.01	Хлеб ржаной	.060	4	1	21	109					21	95	28	2
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1
Полдник														
219	Сок	.200/1шт	1		18	76		4			14	14	8	1
320.01	Апельсин	.185	2		15	74		111			63	43	24	1
290.02	Вафли	.015			12	53			1		2	5	1	
Ужин														
21	Салат из свеклы с сыром	.100	5	20	6	223		7			186	117	24	1
123	Гуляш из говядины	.100	16	7	4	145		5			19	177	26	2
85.01	Рис отварной	.200	5	8	51	305					7	110	36	1
221	Чай с сахаром	.200/15			15	57					5	8	4	1
281.01	Хлеб ржаной	.060	4	1	21	109					21	95	28	2
Второй ужин														
299.01	Йогурт питьевой	.180	5	3	23	140		3			196	153	23	
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1

День: воскресенье

Неделя: вторая

Сезон: лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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														
173.05	Каша манная вязкая	.200	5	5	36	213					31	53	10	
29.01	Сыр полутвердый порциями	.020	5	6		72					200	108	10	
4	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2		
221	Чай с сахаром	.200/15			15	57					5	8	4	1
280.04	Хлеб пшеничный	.100	8	1	49	238					20	65	14	1
Обед														
5.01	Огурцы свежие	.100	1		3	14		10			23	42	14	1
59	Суп картофельный с крупой, с говядиной	.250/25	10	5	17	154		17	1		22	145	36	2
145.34	Котлеты рубленные из птицы	.100	15	16	15	250					21	140	20	2
82.01	Каша гречневая рассыпчатая	.200	12	9	57	362					27	278	185	6
265	Соус томатный.	.050	1	2	5	36		2			3	9	4	
205	Компот из кураги	.200	1		31	123		1	1		32	29	21	1
281.01	Хлеб ржаной	.060	4	1	21	109					21	95	28	2
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1
Полдник														
219	Сок	.200/1шт	1		18	76		4			14	14	8	1
321.01	Груша	.185	1	1	18	78		9			35	30	22	4
300.03	Сушки	.015	2		10	51								
Ужин														
28.01	Сельдь с луком	.100		4	2	148		3			8	16	4	
124.03	Жаркое по-домашнему со свининой	.300	19	13	34	339		42			32	279	67	3
232	Компот из апельсинов и яблок	.200			22	86		8			6	4	3	
281.01	Хлеб ржаной	.060	4	1	21	109					21	95	28	2
Второй ужин														
224.01	Молоко питьевое пастеризованное	.180	5	6	9	141		2			216	162	25	
280.03	Хлеб пшеничный..	.050	4		24	119					10	32	7	1

Составил Константинова Н.Ю.

Утвердил

Кузиков А.Е.

