

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(ОБЕДЫ)**

Сезон: **Зима - весна**
 Категория: **Дети(7-11 лет)**
 Неделя: **Первая**
 День: **Понедельник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
107	Овощи натуральные свежие (солёные)	60	0,45	0,05	0,87	6	0,01	1,2			12,14	12,53	7,31	0,31
138	Суп картофельный с крупой	200	2,24	3,28	6,08	164	0,05	17,6	0,16	0,16	28	37,6	16,8	0,64
437	Гуляш	80	8,72	12,17	5,89	168	0,08	4,42	0,02	1,1	39,3	105,6	18,79	1,51
297	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,02	3,92	32,4	285	0,06		0,01	1,2	19,03	39,73	7,69	0,8
518	Сок натуральный	200			21,79	87					1,42			0,06
108	Хлеб пшеничный	50	4,35	0,75	20,43	105	0,09				17,43	101,28	29,76	2,34
109	Хлеб ржаной	30			21,79	87					1,42			0,06
Всего в Обед			20,78	20,17	87,46	815	0,29	23,22	0,19	2,46	117,32	296,74	80,35	5,66

Сезон: **Зима- весна**
 Категория: **Дети(7-11 лет)**
 Неделя: **Первая**
 День: **Вторник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
129	Икра кабачковая промыш. производства	60	1,07	5,33	6,11	77	0,04	3,49			78,11	37,14	23,33	0,58
342	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	2,32	1,97	15,59	190	0,07	8,64	0,01	1,6	60,02	49,37	21,19	0,82
	Омлет запечённый с сыром	150	22,03	22,99	54,95	395	0,09	1,02	0,02	2,1	64,08	208,99	38,98	1,81

109	Хлеб ржаной	30	4,35	0,75	20,43	105	0,09				34,43	101,28	29,76	2,34
108	Хлеб пшеничный	50	4,35	0,75	20,43	105	0,09				17,43	101,28	29,76	2,34
632	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2		0,1	10	8	2	0,4
517	Кисломолочный продукт (йогурт)	115	3,78	5,58	40,1	146	0,11	9,18	0,02		86,75	84,75	28,38	1,15
Всего в Обед			29,87	31,14	124,98	879	0,3	15,15	0,03	3,8	246,65	404,78	115,26	5,95

Сезон: **Зима - весна**
 Категория: **Дети(7-11 лет)**
 Неделя: **Первая**
 День: **Среда**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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
Обед														
110	Борщ с капустой и картофелем	200	1,49	3,56	9,57	176	0,03	7,54	0,02	1,6	36,58	37,77	17,96	0,83
450	Шницель мясной рубленый	80	9,54	11,6	49,35	320	0,12	9,64		2,9	32,41	130,59	32,33	1,96
224	Рагу из овощей	150	2,9	8,4	38,06	160	0,09	12,74	0,02		90,55	72,95	31,3	1,17
108	Хлеб пшеничный	50	4,35	0,75	20,43	105	0,09				17,43	101,28	29,76	2,34
109	Хлеб ржаной	30	4,35	0,75	20,43	105	0,09				34,43	101,28	29,76	2,34
639	Компот из сухофруктов	200			21,79	87					1,42			0,06
Всего в Обед			15,83	15,96	102,01	694	0,25	18,38	0,02	4,5	168,98	282,17	87,36	5,5

Сезон: **Зима - весна**
 Категория: **Дети(7-11 лет)**
 Неделя: **Первая**
 День: **Четверг**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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
Обед														
78	Икра свекольная	60	3,78	4,18	38,1	125	0,07	7,41	0,02	1,3	114,7	70,98	21,46	0,86
132	Рассольник ленинградский	200	21,56	22	34,9	304	0,07	1,46		1,5	36,6	207,59	27,43	3,06

492	Плов из птицы	180	13,64	14,59	39,57	364	0,14	10,74	2,6	52,66	173,27	39,62	2,65	
108	Хлеб пшеничный	60	4,35	0,75	20,43	105	0,09			34,43	101,28	29,76	2,34	
109	Хлеб ржаной	30	4,35	0,75	20,43	105	0,09			34,43	101,28	29,76	2,34	
693	Какао с молоком	200	0,94		19,29	81	0,01	1,6		42,12	19,14	10,44	2,61	
112	Флоды или ягоды свежие	150												
Всего в Обед			35,52	34,47	139,17	1008	0,36	26,67	0,04	5,48	316,45	489,9	124,39	10,18

Сезон: **Зима - весна**
 Категория: **Дети(7-11 лет)**
 Неделя: **Первая**
 День: **Пятница**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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
Обед														
43	Салат из свежей капусты (квашеной)	60	0,96	3,06	4,62	50	0,01	16,2	0,02	1,38	58,4	16,8	9	0,42
139	Суп картофельный с бобовыми	200	1,95	2,1	22,35	176	0,07	8,64	0,01	1,3	60,52	54,73	24,57	0,83
391	Шницель рыбный натуральный	80	9,63	15,63	1,09	184	0,13			0,9	40,42	123,89	15,31	1,18
520	Картофельное пюре	150	7,3	11,37	30,35	253	0,08	70,05		0,11	187,85	120,5	60,55	2,42
518	Сок натуральный	200			21,79	87					1,42			0,06
108	Хлеб пшеничный	50	4,35	0,75	20,43	105	0,09				34,43	101,28	29,76	2,34
109	Хлеб ржаной	30	4,35	0,75	20,43	105	0,09				34,43	101,28	29,76	2,34
Всего в Обед			23,23	29,86	96,01	805	0,37	78,69	0,01	2,3	512,64	400,4	130,19	6,84

Сезон: **Зима - весна**
 Категория: **Дети(7-11 лет)**
 Неделя: **Первая**
 День: **Суббота**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
107	Овощи натуральные свежие (солёные)	60	0,96	3,06	4,62	50	0,01	16,2	0,02	1,38	58,4	16,8	9	0,42
135	Суп из овощей	200	1,95	2,1	22,35	176	0,07	8,64	0,01		60,52	54,73	24,57	0,83
340	Омлет натуральный	150	10,4	7,04	12,16	258	0,03	0,66	0,02		56,27	246,84	13	0,64
108	Хлеб пшеничный	50	4,35	0,75	20,43	105	0,09				34,43	101,28	29,76	2,34
109	Хлеб ржаной	30	4,35	0,75	20,43	105	0,09				34,43	101,28	29,76	2,34
517	Кисломолочный напиток	200	3,78	5,58	40,1	146	0,11	9,18	0,02		86,75	84,75	28,38	1,15
112	Фрукты и ягоды свежие	150			21,79	87					1,42			0,06
Всего в Обед			21,44	18,53	121,45	822	0,31	34,68	0,07	1,38	298,79	304,4	104,71	5,44

Сезон: **Зима - весна**
 Категория: **Дети(7-11 лет)**
 Неделя: **Вторая**
 День: **Понедельник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
47	Салат из свежей капусты (квашеной)	60	0,96	3,06	4,62	50	0,01	16,2	0,02	1,38	58,4	16,8	9	0,42
155	Суп картофельный с клёцками	200	4,15	3,18	24,41	103	0,14	5,12	0,01	1,4	72,47	76,74	28,62	1,46
498	Котлеты рубленые из птицы	80	13,64	14,59	39,57	364	0,14	10,74		2,6	52,66	173,27	39,62	2,65
517	Макаронные изделия отварные	150	6,52	4,12	34,33	200	0,13		0,01	0,66	10,65	137,37	0,3	2,34
108	Хлеб пшеничный	50	4,35	0,75	20,43	105	0,09				34,43	101,28	29,76	2,34
109	Хлеб ржаной	30	4,35	0,75	20,43	105	0,09				34,43	101,28	29,76	2,34
693	Какао с молоком	200			21,79	87					1,42			0,06
Всего в Обед			22,59	18,57	107,07	665	0,38	17,06	0,01	5,3	186,12	363,82	105,31	6,82

Сезон: **Зима - весна**
 Категория: **Дети(7-11 лет)**
 Неделя: **Вторая**
 День: **Вторник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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
Обед														
107	Овощи натуральные свежие (солёные)	60	0,45	0,05	0,87	6	0,01	1,2			24,14	24,53	7,31	0,31
110	Борщ с капустой и картофелем	200	6,31	3,78	23,73	114	0,1	10,34	0,01	0,08	68,14	92,27	28,95	1,5
428	Сосиска запечённая с сыром	80	11,78	10,76	3,2	157			0,06	2,33	32	226,55	5,82	0,44
513	Рис припущенный с томатом	150	2,9	8,4	38,06	160	0,09	12,74	0,02		90,55	72,95	31,3	1,17
108	Хлеб пшеничный	50	4,35	0,75	20,43	105	0,09				34,43	101,28	29,76	2,34
109	Хлеб ржаной	30	4,35	0,75	20,43	105	0,09				34,43	101,28	29,76	2,34
517	Кисломолочный продукт (йогурт)	115	3,78	5,58	40,1	146	0,11	9,18	0,02		86,75	84,75	28,38	1,15
518	Сок натуральный	200			21,79	87					1,42			0,06
Всего в Обед			25,34	23,7	107,21	623	0,28	23,08	0,09	2,41	226,54	493,05	95,83	5,51

Сезон: **Зима - весна**
 Категория: **Дети(7-11 лет)**
 Неделя: **Вторая**
 День: **Среда**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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
Обед														
139	Суп картофельный с бобовыми	200	1,94	3,73	32,69	192	0,06	6,81	0,02	1,5	54,74	54,85	20,37	0,78
374	Рыба запечённая с овощами	160	18,04	8,78	26,62	138	0,04	0,43		1,3	54,34	98,71	16,59	1,45
520	Картофельное пюре	150	7,3	11,37	30,35	253	0,08	70,05		1,8	197,85	120,5	60,55	2,42
108	Хлеб пшеничный	50	4,35	0,75	20,43	105	0,09				34,43	101,28	29,76	2,34
109	Хлеб ржаной	30	4,35	0,75	20,43	105	0,09				34,43	101,28	29,76	2,34

112	Плоды и ягоды свежие	150			21,79	87					1,42			0,06
632	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2		0,1	10	8	2	0,4
Всего в Обед			31,73	24,73	137,99	801	0,28	79,29	0,02	4,7	360,36	383,34	129,27	7,39

Сезон: **Зима - весна**
Категория: **Дети(7-11 лет)**
Неделя: **Вторая**
День: **Четверг**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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
Обед														
137	Суп с фрикадельками	200	1,49	3,56	9,57	176	0,03	7,54	0,02	1,8	78,58	37,77	17,96	0,83
366	Запеканка из творога	200	5,39	9,51	26,87	135	0,02	0,84	0,01	1,2	26,01	59,48	10,08	0,86
600	Соус сметанный	30	6,52	4,12	34,33	200	0,13		0,01	0,66	10,65	137,37	0,3	2,34
108	Хлеб пшеничный	50	4,35	0,75	20,43	105	0,09				34,43	101,28	29,76	2,34
109	Хлеб ржаной	30	4,35	0,75	20,43	105	0,09				34,43	101,28	29,76	2,34
769	Булочка домашняя	50	4,35	0,75	20,43	105	0,09				34,43	101,28	29,76	2,34
495	Чай с молоком	200			21,79	87					1,42			0,06
Всего в Обед			18,81	23,27	119,1	779	0,31	11,86	0,03	6,66	228,2	373,04	81,43	7,01

Сезон: **Зима - весна**
Категория: **Дети(7-11 лет)**
Неделя: **Вторая**
День: **Пятница**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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
Обед														
107	Овощи натуральные свежие (солёные)	60	0,45	0,05	0,87	6	0,01	1,2			24,14	24,53	7,31	0,31
140	Суп с макаронными изделиями	200	2,88	2,29	25,36	194	0,1	9,6	0,16	0,16	40	62,4	25,6	0,96
486	Голубцы ленивые в томатном соусе	100	12,95	9,75	6,55	166	0,07	2,91	0,07	3,93	74,82	260	17,45	1,31

297	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,8	5,4	38,9	220	0,03		0,05	0,3	18	82	28	0,6
108	Хлеб пшеничный	50	4,35	0,75	20,43	105	0,09				34,43	101,28	29,76	2,34
109	Хлеб ржаной	30	4,35	0,75	20,43	105	0,09				34,43	101,28	29,76	2,34
639	Компот из сухофруктов	200	0,94		19,29	81	0,01	1,6			42,12	19,14	10,44	2,61
590	Кондитерские изделия	40												
Всего в Обед			25,37	18,23	111,4	771	0,32	15,31	0,28	4,39	234,51	549,35	118,56	8,13

Сезон: **Зима - весна**
Категория: **Дети(7-11 лет)**
Неделя: **Вторая**
День: **Суббота**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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
Обед														
43	Салат из свежей капусты (квашеной)	60	0,96	3,06	4,62	50	0,01	16,2	0,02	1,38	58,4	16,8	9	0,42
150	Суп с крупой и томатом	200	4,72	2,08	20,24	119	0,14	5,6	0,18	0,32	40,8	100	56,8	2
374	Рыба, запечённая под молочным соусом	80	13,4	9,6	25,9	163	0,19	13	5,58	3,2	28	231	15	5
520	Картофельное пюре	150	2,9	4,7	23,5	248	0,15	21	0,04	0,2	42	79	30	1,2
108	Хлеб пшеничный	50	4,35	0,75	20,43	105	0,09				34,43	101,28	29,76	2,34
109	Хлеб ржаной	30	4,35	0,75	20,43	105	0,09				34,43	101,28	29,76	2,34
112	Фрукты и ягоды свежие	150			21,79	87					1,42			0,06
517	Кисломолочный продукт (йогурт)	115	3,78	5,58	40,1	146	0,11	9,18	0,02		86,75	84,75	28,38	1,15
518	Сок натуральный	200			21,79	87					1,42			0,06
Всего в Обед			26,33	20,19	116,48	772	0,59	55,8	5,82	5,1	206,05	528,08	140,56	11,02
Итого			329,88	337,05	1458,84	10126,6	4,8	249,48	3,12	38,4	4848	6999	1050	54,94
Среднее за период			27,49	28,09	121,57	843,88	0,4	20,79	0,26	3,2	404	583,27	87,33	4,58
По СанПиН обед 35%			26,95	27,65	117,25	822,5	0,4	21	0,25	3,5	385	577,5	87,5	4,2

В питании школьников используется соль йодированная.

Для витаминизации блюд ежедневно используется «кислота аскорбиновая» (порошок)

Овощи, урожая прошлого года с 01.03. реализуются после термообработки. СанПиН п 6.29

ИП Слипко Э.Д.