

- Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд																						
Рацион: Образовательные учреждения			понедельник				Сезон:			осенне-весенний												
ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период			Неделя:		1		Возраст:			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	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Обед (полноценный рацион питания)																						
10	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,016	0,00	56,3	21,1	0,002	0,017	10,1	0,02	22,6	0,60			
50,08*3П	Салат из капусты с яблоками заправленный растительным маслом	60	1,99	4,53	4,95	68,27	0,01	0,04	5,54	0,06	0,00	65,82	48,95	0,01	0,039	8,30	0,02	13,94	0,83			
102,16	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне	200/10	4,8	3,1	19,85	129,2	0,21	0,07	7,00	0	0	42,10	142,5	0,078	0,006	69,41	0,038	29,62	0,41			
267,66	Гуляш из говядины	70	13,87	10,23	4,94	194,11	0,13	0,12	2,19	0,00125	0,07	25,5	111,82	0,85	0,013	28,55	0,068	23,43	1,46			
332,02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03		0,03	0,04	13,30	46,21	0,01	0,003	93,86	0,080	8,47	0,086			

519,01	Чай черный С-витаминизированный	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0	0	4,00	3,30	0	0,00	0,45	0	1,70	0,15
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	0,95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			26,39	20,12	101,27	720,8	0,58	0,33	25,29	0,05	0,11	224,5	403,9	0,954	0,04	214,6	0,23	109,3	3,66
Итого за Обед (зимний период)			28,4	24,7	106,2	789,1	0,6	0,3	17,2	0,09	0,11	168,2	431,8	1,0	0,1	212,8	0,2	100,7	3,9
Полдник																			
ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период																			
Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)																			
Рацион: Образовательные учреждения				вторник						Сезон:		осенне-весенний							
		Неделя:		1						Возраст:		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	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	К	l	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед (полноценный рацион питания)																			
53,25	Салат из свеклы с сыром заправленный растительным маслом	60	0,77	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	1,03	0,017	0	25,65	13,62	0,003	0,017	9,20	0,48	9,00	0,28

*0,0 9 3,П	Салат "Фасолька" заправленный растительным маслом	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,0 5	0,0 70	1,1	0,050	0	69,3 6	47,5 0	0,06	0,02	1,29	0,00 6	21,3 0	0,8 0
151, 47	Суп с макаронными изделиями с зеленью на бульоне	200	5,1	4,16	19,1	136,30	0,0 7	0,0 7	0,9 6	0,048	0,0 22	24,8 2	64,1 5	0,00 6	0,01 2	7,5	0,02 1	8,73	0,9 1
239, 43	Рыба тушеная в соусе овощном	90	11,1 2	7,11	15,2 2	129,30	0,1 2	0,1 1	1,7 6	0,04	0	134, 96	267, 80	0,13	0,00 1	32,3 4	0,04 9	58,5 9	1,7 5
520, 08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,0 2	138,76	0,1 6	0,1 3	2,5 0	0,06	0,0 5	43,8 0	96,8	0,0	0,0	58,0	0,02 1	32,9 2	1,1 9
349, 10	Компот из смеси сухофрукто С- витаминизированны й	200	0,22	0	19,4 4	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,45 0	0	3,0	0,6 6
5,00	Хлеб ржано- пшеничный	50	1,32	0,24	17,1 0	90,5	0,0 9	0,0 4	0	0	0	17,5 0	79,0	0,01 2	0,00 3	12,2	0,0	23,5	1,9 5
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			21,7 8	23,8	95,2	602,6	0,4 6	0,3 7	6,4 5	0,17	0,0 7	269, 33	529, 06	0,15	0,03	119, 69	0,57 1	135, 74	6,7 4
Итого обед (зимний период)			22,7	23,1	102, 7	636,0	0,5	0,4	6,5	0,15	0,0 7	313, 0	562, 9	0,2	0,0	111, 8	0,1	148, 0	7,3
ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период																			
Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)																			
Рацион: Образовательные учреждения				среда				Сезон:		осенне-весенний									
			Неделя:		1			Возраст:		7-11 лет									
№ рец.	Прием пищи, наименование	Масс а	Пищевые вещества (г)			Энерг е-	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							

	блюда	порции	Б	Ж	У	теплическая ценность (ккал)	В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Se	K	l	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед (полноценный рацион питания)																			
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,91	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,0014	9,82	0,29
7*3П	Салат "Витаминный"(капуста консервированная, кукуруза) заправленный растительным маслом	60	1,90	2,50	7,80	61,00	0,05	0,03	23,00	0,00	0,00	29,40	43,30	0,00	0,04	51,03	0,001	7,63	0,65
83,03	Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне	200	1,37	2,120	8,76	59,65	0,05	0,05	15,7	0,06	0,00	37,88	38,91	0,22	0,48	98,20	0,03	18,44	0,93
291,33	Плов с птицей	230	16,15	17,02	48,46	407,63	0,2	0,1	4,69	0,002	0	31,61	215,19	0,095	0,093	58,07	0,042	52,25	1,96
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,078	0,2	202,0	0	10,0	0,24
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0,0	0,0	17,5	79,0	0,01	0,00	12,2	0,0	23,5	1,95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			19,380	21,690	98,260	672,3	0,39	0,30	34,10	0,38	0,0	113,83	370,73	0,4154	0,966	431,84	0,07	114,01	5,37
Итого обед (зимний период)			20,9	22,1	104,	705,2	0,4	0,3	48,	0,06	0,0	130,	405,	0,4	0,8	421,	0,1	111,	5,7

				3					2		0	4	1			5		8		
ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период																				
Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)																				
Рацион: Образовательные учреждения				четверг					Сезон:		осенне-весенний									
			Неделя:		1				Возраст:		7-11 лет									
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг/ мкг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	К	l	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Обед (полноценный рацион питания)																				
72,2 2	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	60	0,95	3,10	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,008	0,00	17,95	26,89	0,09	0,019	14,78	0,01	12,28	0,52	
124,44	Щи "Весенние" из свежей капусты и шпината на бульоне	200	2,0	5,2	9,0	88,1	0,02	0,02	9,20	0,04	0,0	36,7	24,2	0,07	0,57	30,95	0,20	12,4	0,40	
33,10	Гуляш из птицы	90	13,79	15,01	14,92	250,85	0,17	0,15	1,65	0,02	0,0	18,62	77,46	0,00	0,06	25,50	0,13	49,48	1,70	
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17,26	2,85	38,12	250,46	0,35	0,14	0,0	0,03	0,03	66,31	161,0	0,05	0,0203	65,5	0,08	42,00	0,98	

349,10	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,60	7,7	0,00	0,0	0,5	0	3,00	0,66	
66,037,03	Кондитерское изделие/ Печенье	20	1,7	2,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0,00	0	8,20	17,4	0,0	0,0	0,17	0	3,0	0,20	
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0,000	0,0	17,50	79,0	0,012	0,0028	12,2	0,0	23,5	1,95	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			37,21	28,64	117,5	888,27	0,66	0,39	20,4	0,10	0,03	187,9	393,7	0,22	0,67	149,6	0,420	145,7	6,41	
ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период																				
Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)																				
Рацион: Образовательные учреждения					пятница					Сезон:		осенне- весенний								
			Неделя:		1					Возраст:		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	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Обед (полноценный рацион питания)																				
4,19	Салат "Солнышко"	60	0,59	0,12	4,85	22,95	0,03	0,03	6,98	0,0271	0	22,8	21,60	0,00	0,04	10,30	0,020	14,70	0,59	

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)																			
Рацион: Образовательные учреждения			понеделник				Сезон:		осенне-весенний										
Неделя:			2				Возраст:		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	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Si	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед (полноценный рацион питания)																			
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,9	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,001	9,82	0,29
47,0 13 П	<i>Салат "Витаминный" (консервированная капуста) заправленный растительным маслом</i>	60	0,72	5,41	6,32	77,73	0,01	0,02	7,87	0,10	0,00	26,85	16,35	0,00	0,01	51,04	0,001	8,69	0,64
66236,09	Борщ на бульоне	200	1,77	2,65	12,74	78,71	0,05	0,05	19,00	0,07	0,01	43,11	48,75	0,15	0,48	98,20	0,03	22,44	0,80
301,85	Гуляш из птицы	90	13,08	6,48	7,75	141,99	0,29	1,39	19,88	0,04	0,72	18,17	227,52	0,13	0,23	166,20	0,014	15,83	4,61
332	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0,0	0,033	0,04	13,3	46,21	0,01	0,00	93,86	0,080	8,47	0,09

407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86	0,02	0,10	4,80	0	0	14,00	28,70	0,10	0,20	202	0	10,00	0,24					
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,00	0,00	0,00	12,2	0	23,50	1,95					
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			23,7	15,4	98,0	616,0	0,5	1,6	52,5	0,5	0,8	118,9	439,1	0,4	1,1	633,8	0,1	90,1	8,0					
Итого за Обед (зимний период)			22,8	18,5	102,6	665,6	0,5	1,6	51,5	0,2	0,8	132,9	446,5	0,4	0,9	623,5	0,1	88,9	8,3					
ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период																								
Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)																								
Рацион: Образовательные учреждения				вторник					Сезон:		осенне-весенний													
			Неделя:		2				Возраст:		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	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Si	К	l	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
Обед (полноценный рацион питания)																								
0,09	Салат из свежей моркови с яблоками заправленный растительным маслом	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,10	1,07	0,05	0,00	69,36	47,50	0,06	0,02	11,29	0,01	1,30	0,80					

124,4 4	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,9 7	5,1 8	8,97	88,14	0,0 2	0,0 2	4,2 0	0,04	0,0 0	36, 74	24,2 0	0,07	0,57	30,9 5	0,20	12, 40	0,40	
273,0 7	Рыбна запеченная с овощами	90	11, 93	9,5	20,2 2	200,8 6	0,0	0,0	0,6 2	0,01	3,4 1	4,4	5,25	0,18	0,08	40,7 8	0,17	11, 05	0,06	
520,0 8	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,2 5	9,2 5	22,0 2	138,7 6	0,1 6	0,1 3	2,5	0,06	0,0 5	43, 8	96,7 9	0,00	0,00	58,0 0	0,02	32, 9	1,19	
66112	Кондитерское изделие / Мармелад	20	1,4	1,8 1	11,0	63,1	0,0 2	0,0 1	0	0,1	0	7,4	15,7	0,0	0,0	7,20	0	0,2	0,18	
349,1 0	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,2 2	0	19,4 4	76,75	0	0	0,2	0	0	22, 6	7,7	0,0	0,0	0,45	0	3,0	0,66	
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,3 2	0,2 4	17,1	90,5	0,0 9	0,0 4	0	0	0	17, 5	79,0	0,0	0,0	12,2	0,02	23, 5	0,95	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			21, 7	28, 3	108, 5	722,5	0,3 4	0,3 0	8,6	0,26	3,4 6	201 ,8	276, 1	0,3	0,7	160, 9	0,42	84, 4	4,24	
ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период																				
Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)																				
Рацион: Образовательные учреждения					среда					Сезон:			осенне-весенний							
			Неделя:		2					Возраст:			7-11 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энерг е- тичес кая ценн ость	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Si	К	l	Mg	Fe	

						(ккал)															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Обед (полноценный рацион питания)																					
50,08	Салат из свеклы заправленный маслом растительным	60	1,99	4,53	4,95	68,27	0,01	0,04	5,54	0,06	0,00	65,82	48,95	0,01	0,04	8,30	0,02	13,94	0,83		
151,47	Суп лапша с зеленью на бульоне	200	5,1	4,16	19,13	136,3	0,07	0,07	0,96	0,05	0,022	24,8	64,15	0,01	0,01	7,50	0,02	8,73	0,91		
288,38	Птица, порционная запеченая	90	13,89	12,37	1,38	168,97	0,05	0,12	0,75	0	0	18,71	125,6	0,0	0,01	17,4	0,04	14,89	1,3		
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17,26	2,85	38,12	250,46	0,35	0,14	0	0,03	0,03	66,31	161,03	0,05	0,02	65,54	0,08	42,00	0,98		
375,01	Чай черный витаминизированный	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0	5,24	0,87		
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0	23,5	0,95		
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			39,8	24,2	95,9	773,1	0,63	0,4	9,0	0,6	0,1	201,2	488,5	0,2	0,1	142,7	0,2	108,3	5,8		
-																					
Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)																					
Рацион: Образовательные учреждения				четверг						Сезон:			осенне-весенний								
			Неделя:		2					Возраст:			7-11 лет								
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Si	К	І	Mg	Fe		

1	2	3	4	5	6	ценн ость (ккал)	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед (полноценный рацион питания)																			
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,02	0	56,3	21,1	0,00	0,0	10,10	0,0	22,6	0,60
7 * ЗП	Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	60	1,9	2,5	7,8	61,0	0,05	0,03	23,0	0,0	0,0	29,4	43,3	0,00	0,040	51,03	0,0	7,6	0,7
99,54	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,98	7,69	9,46	124,6	0,20	0,18	8,39	0,12	0,0	22,3	71,48	0,043	0,57	30,95	0,020	18,71	0,88
436,98	Картофель, тушеный с мясными изделиями	230	11,74	13,60	31,79	304,60	0,22	0,13	3,60	0,090	0,03	29,70	111,95	0,06	0,024	107,06	0,003	46,67	1,79
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,00	0,0	4,0	3,3	0,0	0,0	0,45	0,0	1,7	0,15
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0,0	23,5	0,95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			18,7	24,7	81,3	636,4	0,6	0,4	28,1	0,23	0,0	129,8	286,8	0,1	0,6	160,8	0,1	113,2	4,4
Итого за Обед (зимний период)			20,0	24,1	86,9	658,9	0,6	0,4	37,5	0,21	0,03	102,9	309,0	0,1	0,6	201,7	0,0	98,2	4,4
ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период																			
Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)																			

