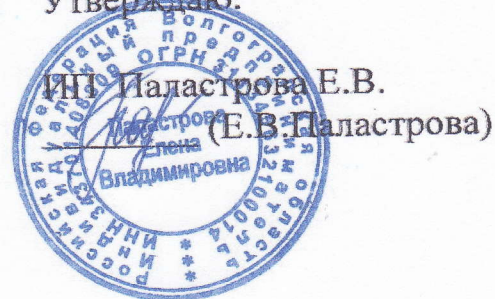


Согласовано:

Директор МКОУ «Раздорская СШ
городского округа город Михайловка
Волгоградской области»
Гончарова Л.А.



Утверждаю:



**Примерное 10-дневное меню для организации
питания воспитанников оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием детей в столовой
муниципального казенного общеобразовательного
учреждения «Раздорская средняя школа
городского округа город Михайловка
Волгоградской области»**

Фактический адрес:
Волгоградская область,
Михайловский район, х. Раздоры, ул. Мира 8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник Неделя: первая Сезон: лето - осенний Возрастная категория: дети с 7 до 11 лет

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества, (мг) | | | |
|-------------|-------------------------------------|------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|----------------------------|--------|-------|---------|
| | | | Белки | Жиры | Угл. | | A | B1 | C | Ca | Mg | P | Fe | |
| | | | | | | | | | | | | | | Завтрак |
| | Оладьи со стученным молоком | 170 | 12,96 | 12,48 | 72,58 | 454 | 32,5 | 0,24 | 0,75 | 188,98 | 55,96 | 231 | 2,14 | |
| сн1 | Батон нарезной | 30 | 2,37 | 0,6 | 14,49 | 70,14 | 0 | 0,03 | 0 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,33 | |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,53 | 0 | 9,47 | 40 | 0 | 0 | 0,27 | 13,6 | 11,73 | 22,13 | 2,13 | |
| | Итого за завтрак | | 15,86 | 13,08 | 96,54 | 564,14 | 32,5 | 0,27 | 1,02 | 209,48 | 77,59 | 279,23 | 4,6 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 101 | Суп картофельный с рисом | 250 | 1,97 | 2,71 | 12,1 | 86 | 0 | 0,09 | 8,3 | 26,7 | 22,8 | 56 | 0,9 | |
| 295 | Котлеты рубленые из филе птицы (ПФ) | 100 | 15,3 | 29,4 | 15,46 | 388 | 1,42 | 0,1 | 1,04 | 55,54 | 20,8 | 97,54 | 1,42 | |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,72 | 7,8 | 47,81 | 278 | 0 | 0,24 | 0 | 17,52 | 168 | 252 | 6 | |
| сн1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,6 | 14,49 | 70,14 | 0 | 0,03 | 0 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,33 | |
| сн1 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 1,32 | 29,64 | 138 | 0 | 0,07 | 0 | 13,8 | 15 | 63,6 | 1,86 | |
| 707 | Сок плодово-ягодный | 200 | 1 | 0,4 | 20,2 | 88 | 0 | 0,02 | 4 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | |
| | Итого за обед | | 34,72 | 42,23 | 139,7 | 1048,14 | 1,42 | 0,55 | 13,34 | 134,46 | 244,5 | 509,24 | 13,31 | |
| | Всего за день | | 50,58 | 55,31 | 236,24 | 1612,28 | 33,92 | 0,82 | 14,36 | 343,94 | 322,09 | 788,47 | 17,91 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник Неделя: первая Сезон: летне-осенний Возрастная категория: дети с 7 до 11 лет

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества, (мг) | | | |
|----------------|--|------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|----------------------------|--------|------|--|
| | | | Белки | Жиры | Угл. | | A (мкг) | B1 | C | Ca | Mg | P | Fe | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша вязкая молочная из рисовой крупы | 210 | 8,56 | 3,81 | 54,17 | 286 | 14,8 | 0,14 | 0,96 | 144,67 | 44,33 | 218,3 | 2,35 | |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,53 | 0 | 9,47 | 40 | 0 | 0,27 | 13,6 | 11,73 | 22,13 | 2,13 | | |
| | Кондитерское изделие | 50 | 3,55 | 3,2 | 35 | 181 | 0 | 0,08 | 0 | 10 | 6,5 | 34,5 | 0,5 | |
| | Итого за завтрак | | 12,64 | 7,01 | 98,64 | 507 | 14,8 | 0,22 | 1,23 | 168,27 | 62,56 | 274,93 | 4,98 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,73 | 5,6 | 20,45 | 117 | 0 | 0,15 | 8,25 | 15,2 | 24,05 | 63,55 | 0,98 | |
| 289 | Рагу из мяса птицы (филе) | 200 | 14,64 | 12,17 | 17,37 | 237 | 24 | 0,1 | 13,37 | 32,67 | 41,14 | 157,83 | 2,09 | |
| сн1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,6 | 14,49 | 70,14 | 0 | 0,03 | 0 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,33 | |
| сн1 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 1,32 | 29,64 | 138 | 0 | 0,07 | 0 | 13,8 | 15 | 63,6 | 1,86 | |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,6 | 47,26 | 196 | 0 | 0,02 | 0,8 | 5,83 | 33 | 46 | 0,96 | |
| | Итого за обед | | 24,26 | 20,29 | 129,21 | 758,14 | 24 | 0,37 | 22,42 | 74,4 | 123,09 | 357,08 | 6,22 | |

| | | | | | | | | | | | |
|---------------|------|------|--------|---------|------|------|-------|--------|--------|--------|------|
| Всего за день | 36,9 | 27,3 | 227,85 | 1265,14 | 38,8 | 0,59 | 23,65 | 242,67 | 185,65 | 632,01 | 11,2 |
|---------------|------|------|--------|---------|------|------|-------|--------|--------|--------|------|

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети с 7 до 11 лет

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества, (мг) | | | | | | |
|----------------|--------------------------------|------------------|----------------------|------|--------------------------------|---------------|---------|----|----------------------------|------|------|--------|-------|--------|------|
| | | | Белки | Жиры | | Угл. | A (мкг) | B1 | C | Ca | Mg | P | Fe | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Блинчики со стуженным молоком | 120 | 6,5 | 3,71 | 40,47 | | | | 24,8 | 0,12 | 0,1 | 83,5 | 25,37 | 106,74 | 1,11 |
| сн1 | Батон нарезной | 30 | 2,37 | 0,6 | 14,49 | | | | 0 | 0,03 | 0 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,33 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/15/ | 0 | 0 | 9,87 | | | | 0 | 0 | 2,13 | 15,33 | 12,27 | 23,2 | 2,13 |
| | Итого за завтрак | | 8,87 | 4,31 | 64,83 | | | | 24,8 | 0,15 | 2,23 | 105,73 | 47,54 | 156,04 | 3,57 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------------------|-----|--------------|-------------|---------------|--|--|--|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|
| 71 | Овощи свежие, огурцы | 30 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | | | | 0 | 0,02 | 2,45 | 8,5 | 7 | 15 | 0,25 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,8 | 4,92 | 10,93 | | | | 0 | 0,05 | 10,68 | 49,73 | 26,13 | 54,6 | 1,22 |
| 291 | Плов из мяса птицы (филе) | 200 | 18 | 9 | 36,45 | | | | 28 | 0,15 | 6,5 | 36,1 | 53,93 | 189 | 1,87 |
| сн1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,6 | 14,49 | | | | 0 | 0,03 | 0 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,33 |
| сн1 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 1,32 | 29,64 | | | | 0 | 0,07 | 0 | 13,8 | 15 | 63,6 | 1,86 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,6 | 47,26 | | | | 0 | 0,02 | 0,8 | 5,83 | 33 | 46 | 0,96 |
| | Итого за обед | | 27,04 | 16,49 | 139,72 | | | | 28 | 0,34 | 20,43 | 120,86 | 144,96 | 394,3 | 6,49 |
| | Всего за день | | 35,91 | 20,8 | 204,55 | | | | 52,8 | 0,49 | 22,66 | 226,59 | 192,5 | 550,34 | 10,06 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети с 7 до 11 лет

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества, (мг) | | | |
|----------------|--|------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|------|--------|----------------------------|--------|-------|--|
| | | | Белки | Жиры | Угл. | | A (мкг) | B1 | C | Ca | Mg | P | Fe | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша вязкая молочная из пшениной крупы | 210 | 8,56 | 3,81 | 54,17 | 286 | 14,8 | 0,14 | 0,96 | 144,67 | 44,33 | 218,3 | 2,35 | |
| сн1 | Батон нарезной | 30 | 2,37 | 0,6 | 14,49 | 70,14 | 0 | 0,03 | 0 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,33 | |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,53 | 0 | 9,47 | 40 | 0 | 0 | 0,27 | 13,6 | 11,73 | 22,13 | 2,13 | |
| | Итого за завтрак | | 11,46 | 4,41 | 78,13 | 396,14 | 14,8 | 0,17 | 1,23 | 165,17 | 65,96 | 266,53 | 4,81 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 113 | Суп-лапша домашняя | 250 | 2,57 | 5,54 | 11,62 | 115 | 12,5 | 0,05 | 0,5 | 28,55 | 10,68 | 38,5 | 0,65 | |
| 279 | Тефтели куриные с соусом | 110 | 7,46 | 8,29 | 9,44 | 142 | 33 | 0,05 | 0,41 | 23,65 | 16,5 | 83,14 | 0,68 | |
| 199 | Пюре гороховое с маслом | 180 | 16,36 | 8,23 | 42,03 | 306 | 36 | 0,63 | 0 | 113,6 | 74,03 | 255,8 | 5,63 | |
| сн1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,6 | 14,49 | 70,14 | 0 | 0,03 | 0 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,33 | |
| сн1 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 1,32 | 29,64 | 138 | 0 | 0,07 | 0 | 13,8 | 15 | 63,6 | 1,86 | |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,6 | 47,26 | 196 | 0 | 0,02 | 0,8 | 5,83 | 33 | 46 | 0,96 | |
| | Итого за обед | | 33,28 | 24,58 | 154,48 | 967,14 | 81,5 | 0,85 | 1,71 | 192,33 | 159,11 | 513,14 | 10,11 | |
| | Всего за день | | 44,74 | 28,99 | 232,61 | 1363,28 | 96,3 | 1,02 | 2,94 | 357,5 | 225,07 | 779,67 | 14,92 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница Неделя: первая Сезон: летне-осенний Возрастная категория: дети с 7 до 11 лет

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества, (мг) | | | |
|----------------|--|------------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|-------|-------|-------|----------------------------|--------|-------|--|
| | | | Белки | Жиры | Угл. | | A (мкг) | B1 | C | Ca | Mg | P | Fe | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша вязкая гречневая на молоке с маслом | 200/10 | 6,25 | 8,91 | 27,92 | 217 | 40 | 0,151 | 0 | 13,3 | 98,1 | 149,2 | 3,31 | |
| сн1 | Батон нарезной | 30 | 2,37 | 0,6 | 14,49 | 70,14 | 0 | 0,03 | 0 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,33 | |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,53 | 0 | 9,47 | 40 | 0 | 0 | 0,27 | 13,6 | 11,73 | 22,13 | 2,13 | |
| 338 | Яблоко свежие | 100 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 0 | 0,06 | 20 | 32 | 18 | 22 | 4,4 | |
| | Итого за завтрак | | 9,95 | 10,31 | 71,48 | 421,14 | 40 | 0,241 | 20,27 | 65,8 | 137,73 | 219,43 | 10,17 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи свежие, огурцы | 30 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6 | 0 | 0,02 | 2,45 | 8,5 | 7 | 15 | 0,25 | |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,5 | 148 | 0 | 2,42 | 5,83 | 42,7 | 35,6 | 88,1 | 2,05 | |
| 295 | Биточки рубленные из филе птицы (ПФ) | 100 | 15,3 | 29,4 | 15,46 | 388 | 1,42 | 0,1 | 1,04 | 55,54 | 20,8 | 97,54 | 1,42 | |
| 203 | Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 6,88 | 7,29 | 38,38 | 247 | 36 | 0,072 | 0 | 15,3 | 10,26 | 47,34 | 1,03 | |
| сн1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,6 | 14,49 | 70,14 | 0 | 0,03 | 0 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,33 | |
| сн1 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 1,32 | 29,64 | 138 | 0 | 0,07 | 0 | 13,8 | 15 | 63,6 | 1,86 | |
| 707 | Сок плодово-ягодный | 200 | 1 | 0,4 | 20,2 | 88 | 0 | 0,02 | 4 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | |

| | | | | | | | | | | | |
|---------------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| Итого за обед | 34,75 | 44,33 | 135,62 | 1085,14 | 37,42 | 2,732 | 13,32 | 156,74 | 106,56 | 351,68 | 9,74 |
| Всего за день | 44,7 | 54,64 | 207,1 | 1506,28 | 77,42 | 2,973 | 33,59 | 222,54 | 244,29 | 571,11 | 19,91 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сезон: летне-осенний Возрастная категория: дети с 7 до 11 лет

День: понедельник Неделя: вторая

| № рец | Пример пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества, (мг) | | | |
|----------------|--------------------------------------|------------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|------|------|--------|----------------------------|--------|------|--|
| | | | Белки | Жиры | Угл. | | A (мкг) | B1 | C | Ca | Mg | P | Fe | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | Оладьи со стуженным молоком | 170 | 12,96 | 12,48 | 72,58 | 454 | 32,5 | 0,24 | 0,75 | 188,98 | 55,96 | 231 | 2,14 | |
| сн1 | Батон нарезной | 30 | 2,37 | 0,6 | 14,49 | 70,14 | 0 | 0,03 | 0 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,33 | |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,53 | 0 | 9,47 | 40 | 0 | 0 | 0,27 | 13,6 | 11,73 | 22,13 | 2,13 | |
| | Итого за завтрак | | 15,86 | 13,08 | 96,54 | 564,14 | 32,5 | 0,27 | 1,02 | 209,48 | 77,59 | 279,23 | 4,6 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи свежие, огурцы | 30 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6 | 0 | 0,02 | 2,45 | 8,5 | 7 | 15 | 0,25 | |
| 101 | Суп картофельный с пшеном | 250 | 1,97 | 2,71 | 12,1 | 86 | 0 | 0,09 | 8,3 | 26,7 | 22,8 | 56 | 0,9 | |
| 295 | Котлеты рубленные из филе птицы (ПФ) | 100 | 15,3 | 29,4 | 15,46 | 388 | 1,42 | 0,1 | 1,04 | 55,54 | 20,8 | 97,54 | 1,42 | |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,72 | 7,8 | 47,81 | 278 | 0 | 0,24 | 0 | 17,52 | 168 | 252 | 6 | |
| сн1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,6 | 14,49 | 70,14 | 0 | 0,03 | 0 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,33 | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| сн1 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 1,32 | 29,64 | 138 | 0 | 0,07 | 0 | 13,8 | 15 | 63,6 | 1,86 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,6 | 47,26 | 196 | 0 | 0,02 | 0,8 | 5,83 | 33 | 46 | 0,96 |
| | Итого за обед | | 35,23 | 42,48 | 167,71 | 1162,14 | 1,42 | 0,57 | 12,59 | 134,79 | 276,5 | 556,24 | 11,72 |
| | Всего за день | | 51,09 | 55,56 | 264,25 | 1726,28 | 33,92 | 0,84 | 13,61 | 344,27 | 354,09 | 835,47 | 16,32 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник Неделя: вторая Сезон: летне-осенний Возрастная категория: дети с 7 до 11 лет

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества, (мг) | | | | |
|----------------|--------------------------------------|------------------|----------------------|------|--------------------------------|---------------|---------|-------|----------------------------|--------|-------|--------|------|
| | | | Белки | Жиры | | Угл. | A (мкг) | B1 | C | Ca | Mg | P | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 311 | Каша молочная манная жидкая с маслом | 200/5 | 5,5 | 6,3 | 33,6 | 213,1 | 91 | 0,084 | 0,66 | 273,82 | 37,18 | 300 | 0,9 |
| сн1 | Батон нарезной | 30 | 2,37 | 0,6 | 14,49 | 70,14 | 0 | 0,03 | 0 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,33 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,53 | 0 | 9,47 | 40 | 0 | 0 | 0,27 | 13,6 | 11,73 | 22,13 | 2,13 |
| | Итого за завтрак | | 8,4 | 6,9 | 57,56 | 323,24 | 91 | 0,114 | 0,93 | 294,32 | 58,81 | 348,23 | 3,36 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,8 | 4,98 | 8,13 | 84,48 | 0 | 0,08 | 18,48 | 33,98 | 22,2 | 47,43 | 0,83 |
| 291 | Плов из мяса птицы (филе) | 200 | 18 | 9 | 36,45 | 299 | 28 | 0,15 | 6,5 | 36,1 | 53,93 | 189 | 1,87 |
| сн1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,6 | 14,49 | 70,14 | 0 | 0,03 | 0 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,33 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|-----|--------------|-------------|---------------|----------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| сн1 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 1,32 | 29,64 | 138 | 0 | 0,07 | 0 | 13,8 | 15 | 63,6 | 1,86 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,6 | 47,26 | 196 | 0 | 0,02 | 0,8 | 5,83 | 33 | 46 | 0,96 |
| | Итого за обед | | 26,69 | 16,5 | 135,97 | 787,62 | 28 | 0,35 | 25,78 | 96,61 | 134,03 | 372,13 | 5,85 |
| | Всего за день | | 35,09 | 23,4 | 193,53 | 1110,86 | 119 | 0,464 | 26,71 | 390,93 | 192,84 | 720,36 | 9,21 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: среда Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети с 7 до 11 лет

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции и (г) | Пищевые вещества (г) | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества, (мг) | | | | |
|----------------|--|--------------------|----------------------|------|--------------------------------|---------------|---------|------|----------------------------|--------|-------|-------|------|
| | | | Белки | Жиры | | Угл. | A (мкг) | B1 | C | Ca | Mg | P | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша вязкая молочная из пшениной крупы | 210 | 8,56 | 3,81 | 54,17 | 286 | 14,8 | 0,14 | 0,96 | 144,67 | 44,33 | 218,3 | 2,35 |
| | Кондитерское изделие | 50 | 3,55 | 3,2 | 35 | 181 | 0 | 0,08 | 0 | 10 | 6,5 | 34,5 | 0,5 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/15/ | 0 | 0 | 9,87 | 41,6 | 0 | 0 | 2,13 | 15,33 | 12,27 | 23,2 | 2,13 |
| | Итого за завтрак | | 12,11 | 7,01 | 99,04 | 508,6 | 14,8 | 0,22 | 3,09 | 170 | 63,1 | 276 | 4,98 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 96 | Рассольник Ленинградский | 250 | 2,2 | 5,2 | 15,58 | 118 | 0 | 0,15 | 14,3 | 16,55 | 28 | 34,95 | 1,03 |
| 279 | Тефтели (ПФ) из говядины с соусом №331 | 110 | 7,46 | 8,29 | 9,44 | 142 | 33 | 0,05 | 0,41 | 23,65 | 16,5 | 83,14 | 0,68 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 199 | Пюре гороховое с маслом | 180 | 16,36 | 8,23 | 42,03 | 306 | 36 | 0,63 | 0 | 113,6 | 74,03 | 255,8 | 5,63 |
| сн1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,6 | 14,49 | 70,14 | 0 | 0,03 | 0 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,33 |
| сн1 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 1,32 | 29,64 | 138 | 0 | 0,07 | 0 | 13,8 | 15 | 63,6 | 1,86 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,6 | 47,26 | 196 | 0 | 0,02 | 0,8 | 5,83 | 33 | 46 | 0,96 |
| | Итого за обед | | 32,91 | 24,24 | 158,44 | 970,14 | 69 | 0,95 | 15,51 | 180,33 | 176,43 | 509,59 | 10,49 |
| | Всего за день | | 45,02 | 31,25 | 257,48 | 1478,74 | 83,8 | 1,17 | 18,6 | 350,33 | 239,53 | 785,59 | 15,47 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции и (г) | Пищевые вещества (г) | | Энергетическая ценность (калл) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества, (мг) | | | | |
|----------------|--------------------------------|--------------------|----------------------|------|--------------------------------|---------------|---------|------|----------------------------|-------|-------|--------|------|
| | | | Белки | Жиры | | Угл. | A (мкг) | B1 | C | Ca | Mg | P | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Блинчики со сгущенным молоком | 120 | 6,5 | 3,71 | 40,47 | 221 | 24,8 | 0,12 | 0,1 | 83,5 | 25,37 | 106,74 | 1,11 |
| сн1 | Батон нарезной | 30 | 2,37 | 0,6 | 14,49 | 70,14 | 0 | 0,03 | 0 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,33 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,53 | 0 | 9,47 | 40 | 0 | 0 | 0,27 | 13,6 | 11,73 | 22,13 | 2,13 |
| | Итого за завтрак | | 9,4 | 4,31 | 64,43 | 331,14 | 24,8 | 0,15 | 0,37 | 104 | 47 | 154,97 | 3,57 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи свежие, огурцы | 30 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6 | 0 | 0,02 | 2,45 | 8,5 | 7 | 15 | 0,25 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,8 | 4,92 | 10,93 | 104 | 0 | 0,05 | 10,68 | 49,73 | 26,13 | 54,6 | 1,22 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 234 | Котлеты рыбные ПФ | 100 | 9,75 | 4,95 | 3,8 | 105 | 5,82 | 0,05 | 3,73 | 39,07 | 48,53 | 162,19 | 0,85 |
| 128 | Картофельное пюре | 180 | 3,91 | 11,54 | 22,66 | 218 | 63 | 0,18 | 22,43 | 52,49 | 34,52 | 109,66 | 1,3 |
| сн1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,6 | 14,49 | 70,14 | 0 | 0,03 | 0 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,33 |
| сн1 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 1,32 | 29,64 | 138 | 0 | 0,07 | 0 | 13,8 | 15 | 63,6 | 1,86 |
| 707 | Сок плодово-ягодный | 200 | 1 | 0,4 | 20,2 | 88 | 0 | 0,02 | 4 | 14 | 8 | 14 | 2,8 |
| | Итого за обед | | 22,54 | 23,78 | 102,67 | 729,14 | 68,82 | 0,42 | 43,29 | 184,49 | 149,08 | 445,15 | 8,61 |
| | Всего за день | | 31,94 | 28,09 | 167,1 | 1060,28 | 93,62 | 0,57 | 43,66 | 288,49 | 196,08 | 600,12 | 12,18 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница Неделя: вторая Сезон: летне-осенний Возрастная категория: дети с 7 до 11 лет

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции и (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества, (мг) | | | | | | |
|----------------|--------------------------------|--------------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|------|-------|----------------------------|-------|--------|------|--|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Угл. | | A (мкг) | B1 | C | Ca | Mg | P | Fe | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 175 | Каша из пшена и риса молочная | 200 | 3,3 | 8,6 | 23,2 | 183 | 71,6 | 0,4 | 1,9 | 92,3 | 26,7 | 128 | 1,3 | | | |
| сн1 | Батон нарезной | 30 | 2,37 | 0,6 | 14,49 | 70,14 | 0 | 0,03 | 0 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,33 | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,53 | 0 | 9,47 | 40 | 0 | 0 | 0,27 | 13,6 | 11,73 | 22,13 | 2,13 | | | |
| 338 | Яблоки свежие | 100 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 0 | 0,06 | 20 | 32 | 18 | 22 | 4,4 | | | |
| | Итого за завтрак | | 7 | 10 | 66,76 | 387,14 | 71,6 | 0,49 | 22,17 | 144,8 | 66,33 | 198,23 | 8,16 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 102 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,5 | 148 | 0 | 2,42 | 5,83 | 42,7 | 35,6 | 88,1 | 2,05 |
| 297 | Фрикадельки (ПФ) из филе птицы | 100 | 14,32 | 19,86 | 8,1 | 268 | 60,4 | 0,04 | 2,12 | 53,26 | 15,32 | 90,76 | 1,1 |
| 203 | Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 6,88 | 7,29 | 38,38 | 247 | 36 | 0,072 | 0 | 15,3 | 10,26 | 47,34 | 1,03 |
| сн1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,6 | 14,49 | 70,14 | 0 | 0,03 | 0 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,33 |
| сн1 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 1,32 | 29,64 | 138 | 0 | 0,07 | 0 | 13,8 | 15 | 63,6 | 1,86 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,6 | 47,26 | 196 | 0 | 0,02 | 0,8 | 5,83 | 33 | 46 | 0,96 |
| | Итого за обед | | 33,58 | 34,94 | 154,37 | 1067,14 | 96,4 | 2,652 | 8,75 | 137,79 | 119,08 | 361,9 | 7,33 |
| | Всего за день | | 40,58 | 44,94 | 221,13 | 1454,28 | 168 | 3,142 | 30,92 | 282,59 | 185,41 | 560,13 | 15,49 |

Сн. 1 хлеб из пшеничной муки высшего сорта, формовой «Пшеничный» ГОСТ Р 52462-2005

Меню составлено по технологическим картам:

- Сборника технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Москва Дели плюс, 2015-543с.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: летне - осенний

Возрастная категория: дети с 12 и старше

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порци и (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергети -ческая ценность (калл) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества, (мг) | | | |
|----------------|---|-------------------------|-------------------------|--------------|---------------|---|---------------|-------------|--------------|----------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Угл. | | А | В1 | С | Са | Mg | Р | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Оладьи со сгущенным молоком | 170 | 12.96 | 12.48 | 72.58 | 454 | 32.5 | 0.24 | 0.75 | 188.98 | 55.96 | 231 | 2.14 |
| сн1 | Батон нарезной | 30 | 2.37 | 0.6 | 14.49 | 70.14 | 0 | 0.03 | 0 | 6.9 | 9.9 | 26.1 | 0.33 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0.53 | 0 | 9.47 | 40 | 0 | 0 | 0.27 | 13.6 | 11.73 | 22.13 | 2.13 |
| | Итого за завтрак | | 15.86 | 13.08 | 96.54 | 564.14 | 32.5 | 0.27 | 1.02 | 209.48 | 77.59 | 279.23 | 4.6 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 101 | Суп картофельный с рисом | 250 | 1.97 | 2.71 | 12.1 | 86 | 0 | 0.09 | 8.3 | 26.7 | 22.8 | 56 | 0.9 |
| 295 | Котлеты рубленные из филе птицы (ПФ) | 100 | 15.3 | 29.4 | 15.46 | 388 | 1.42 | 0.1 | 1.04 | 55.54 | 20.8 | 97.54 | 1.42 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10.72 | 7.8 | 47.81 | 278 | 0 | 0.24 | 0 | 17.52 | 168 | 252 | 6 |
| сн1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.6 | 14.49 | 70.14 | 0 | 0.03 | 0 | 6.9 | 9.9 | 26.1 | 0.33 |
| сн1 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3.36 | 1.32 | 29.64 | 138 | 0 | 0.07 | 0 | 13.8 | 15 | 63.6 | 1.86 |
| 707 | Сок плодово-ягодный | 200 | 1 | 0.4 | 20.2 | 88 | 0 | 0.02 | 4 | 14 | 8 | 14 | 2.8 |
| | Итого за обед | | 34.72 | 42.23 | 139.7 | 1048.14 | 1.42 | 0.55 | 13.34 | 134.46 | 244.5 | 509.24 | 13.31 |
| | Всего за день | | 50.58 | 55.31 | 236.24 | 1612.28 | 33.92 | 0.82 | 14.36 | 343.94 | 322.09 | 788.47 | 17.91 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети с 12 и старше

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порци и (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергети -ческая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества, (мг) | | | |
|----------------|---|-------------------------|-------------------------|--------------|---------------|---|---------------|-------------|--------------|----------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Угл. | | А (мкг) | В1 | С | Са | Mg | Р | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша вязкая молочная из рисовой крупы | 210 | 8.56 | 3.81 | 54.17 | 286 | 14.8 | 0.14 | 0.96 | 144.67 | 44.33 | 218.3 | 2.35 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0.53 | 0 | 9.47 | 40 | 0 | 0 | 0.27 | 13.6 | 11.73 | 22.13 | 2.13 |
| | Кондитерское изделие | 50 | 3.55 | 3.2 | 35 | 181 | 0 | 0.08 | 0 | 10 | 6.5 | 34.5 | 0.5 |
| | Итого за завтрак | | 12.64 | 7.01 | 98.64 | 507 | 14.8 | 0.22 | 1.23 | 168.27 | 62.56 | 274.93 | 4.98 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2.73 | 5.6 | 20.45 | 117 | 0 | 0.15 | 8.25 | 15.2 | 24.05 | 63.55 | 0.98 |
| 289 | Рагу из мяса птицы (филе) | 200 | 14.64 | 12.17 | 17.37 | 237 | 24 | 0.1 | 13.37 | 32.67 | 41.14 | 157.83 | 2.09 |
| сн1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.6 | 14.49 | 70.14 | 0 | 0.03 | 0 | 6.9 | 9.9 | 26.1 | 0.33 |
| сн1 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3.36 | 1.32 | 29.64 | 138 | 0 | 0.07 | 0 | 13.8 | 15 | 63.6 | 1.86 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1.16 | 0.6 | 47.26 | 196 | 0 | 0.02 | 0.8 | 5.83 | 33 | 46 | 0.96 |
| | Итого за обед | | 24.26 | 20.29 | 129.21 | 758.14 | 24 | 0.37 | 22.42 | 74.4 | 123.09 | 357.08 | 6.22 |
| | Всего за день | | 36.9 | 27.3 | 227.85 | 1265.14 | 38.8 | 0.59 | 23.65 | 242.67 | 185.65 | 632.01 | 11.2 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: среда

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети с 12 и старше

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порци и (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергети -ческая ценность (калл) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества, (мг) | | | |
|----------------|-----------------------------------|-------------------------|-------------------------|--------------|---------------|---|---------------|-------------|--------------|----------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Угл. | | А (мкг) | В1 | С | Ca | Mg | P | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Блинчики со сгущенным молоком | 120 | 6.5 | 3.71 | 40.47 | 221 | 24.8 | 0.12 | 0.1 | 83.5 | 25.37 | 106.74 | 1.11 |
| сн1 | Батон нарезной | 30 | 2.37 | 0.6 | 14.49 | 70.14 | 0 | 0.03 | 0 | 6.9 | 9.9 | 26.1 | 0.33 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/15 | 0 | 0 | 9.87 | 41.6 | 0 | 0 | 2.13 | 15.33 | 12.27 | 23.2 | 2.13 |
| | Итого за завтрак | | 8.87 | 4.31 | 64.83 | 332.74 | 24.8 | 0.15 | 2.23 | 105.73 | 47.54 | 156.04 | 3.57 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи свежие, огурцы | 30 | 0.35 | 0.05 | 0.95 | 6 | 0 | 0.02 | 2.45 | 8.5 | 7 | 15 | 0.25 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1.8 | 4.92 | 10.93 | 104 | 0 | 0.05 | 10.68 | 49.73 | 26.13 | 54.6 | 1.22 |
| 291 | Плов из мяса птицы (филе) | 200 | 18 | 9 | 36.45 | 299 | 28 | 0.15 | 6.5 | 36.1 | 53.93 | 189 | 1.87 |
| сн1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.6 | 14.49 | 70.14 | 0 | 0.03 | 0 | 6.9 | 9.9 | 26.1 | 0.33 |
| сн1 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3.36 | 1.32 | 29.64 | 138 | 0 | 0.07 | 0 | 13.8 | 15 | 63.6 | 1.86 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1.16 | 0.6 | 47.26 | 196 | 0 | 0.02 | 0.8 | 5.83 | 33 | 46 | 0.96 |
| | Итого за обед | | 27.04 | 16.49 | 139.72 | 813.14 | 28 | 0.34 | 20.43 | 120.86 | 144.96 | 394.3 | 6.49 |
| | Всего за день | | 35.91 | 20.8 | 204.55 | 1145.88 | 52.8 | 0.49 | 22.66 | 226.59 | 192.5 | 550.34 | 10.06 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети с 12 и старше

| № реп | Прием пищи, наименование блюда | Масса порци и (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергети -ческая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества, (мг) | | | |
|----------------|---|-------------------------|-------------------------|-------|--------|---|---------------|------|------|----------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Угл. | | А (мкг) | В1 | С | Са | Mg | Р | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша вязкая молочная из пшениной крупы | 210 | 8.56 | 3.81 | 54.17 | 286 | 14.8 | 0.14 | 0.96 | 144.67 | 44.33 | 218.3 | 2.35 |
| сн1 | Батон нарезной | 30 | 2.37 | 0.6 | 14.49 | 70.14 | 0 | 0.03 | 0 | 6.9 | 9.9 | 26.1 | 0.33 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0.53 | 0 | 9.47 | 40 | 0 | 0 | 0.27 | 13.6 | 11.73 | 22.13 | 2.13 |
| | Итого за завтрак | | 11.46 | 4.41 | 78.13 | 396.14 | 14.8 | 0.17 | 1.23 | 165.17 | 65.96 | 266.53 | 4.81 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 113 | Суп-лапша домашняя | 250 | 2.57 | 5.54 | 11.62 | 115 | 12.5 | 0.05 | 0.5 | 28.55 | 10.68 | 38.5 | 0.65 |
| 279 | Тефтели из курицы с соусом | 110 | 7.46 | 8.29 | 9.44 | 142 | 33 | 0.05 | 0.41 | 23.65 | 16.5 | 83.14 | 0.68 |
| 199 | Пюре гороховое с маслом | 180 | 16.36 | 8.23 | 42.03 | 306 | 36 | 0.63 | 0 | 113.6 | 74.03 | 255.8 | 5.63 |
| сн1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.6 | 14.49 | 70.14 | 0 | 0.03 | 0 | 6.9 | 9.9 | 26.1 | 0.33 |
| сн1 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3.36 | 1.32 | 29.64 | 138 | 0 | 0.07 | 0 | 13.8 | 15 | 63.6 | 1.86 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1.16 | 0.6 | 47.26 | 196 | 0 | 0.02 | 0.8 | 5.83 | 33 | 46 | 0.96 |
| | Итого за обед | | 33.28 | 24.58 | 154.48 | 967.14 | 81.5 | 0.85 | 1.71 | 192.33 | 159.11 | 513.14 | 10.11 |
| | Всего за день | | 44.74 | 28.99 | 232.61 | 1363.28 | 96.3 | 1.02 | 2.94 | 357.5 | 225.07 | 779.67 | 14.92 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети с 12 и старше

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порци и (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергети -ческая ценность (калл) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества, (мг) | | | |
|----------------|---|-------------------------|-------------------------|-------|-------|---|---------------|-------|-------|----------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Угл. | | А (мкг) | В1 | С | Ca | Mg | P | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша вязкая гречневая на молоке с маслом | 200/10 | 6.25 | 8.91 | 27.92 | 217 | 40 | 0.151 | 0 | 13.3 | 98.1 | 149.2 | 3.31 |
| сн1 | Батон нарезной | 30 | 2.37 | 0.6 | 14.49 | 70.14 | 0 | 0.03 | 0 | 6.9 | 9.9 | 26.1 | 0.33 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0.53 | 0 | 9.47 | 40 | 0 | 0 | 0.27 | 13.6 | 11.73 | 22.13 | 2.13 |
| 338 | Яблоки свежие | 100 | 0.8 | 0.8 | 19.6 | 94 | 0 | 0.06 | 20 | 32 | 18 | 22 | 4.4 |
| | Итого за завтрак | | 9.95 | 10.31 | 71.48 | 421.14 | 40 | 0.241 | 20.27 | 65.8 | 137.73 | 219.43 | 10.17 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи свежие, огурцы | 30 | 0.35 | 0.05 | 0.95 | 6 | 0 | 0.02 | 2.45 | 8.5 | 7 | 15 | 0.25 |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5.49 | 5.27 | 16.5 | 148 | 0 | 2.42 | 5.83 | 42.7 | 35.6 | 88.1 | 2.05 |
| 295 | Биточки рубленые из филе птицы (ПФ) | 100 | 15.3 | 29.4 | 15.46 | 388 | 1.42 | 0.1 | 1.04 | 55.54 | 20.8 | 97.54 | 1.42 |
| 203 | Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 6.88 | 7.29 | 38.38 | 247 | 36 | 0.072 | 0 | 15.3 | 10.26 | 47.34 | 1.03 |
| сн1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.6 | 14.49 | 70.14 | 0 | 0.03 | 0 | 6.9 | 9.9 | 26.1 | 0.33 |
| сн1 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3.36 | 1.32 | 29.64 | 138 | 0 | 0.07 | 0 | 13.8 | 15 | 63.6 | 1.86 |
| 707 | Сок плодово-ягодный | 200 | 1 | 0.4 | 20.2 | 88 | 0 | 0.02 | 4 | 14 | 8 | 14 | 2.8 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------------------|--|-------------|--------------|--------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | Итого за обед | | 34.75 | 44.33 | 135.62 | 1085.14 | 37.42 | 2.732 | 13.32 | 156.74 | 106.56 | 351.68 | 9.74 |
| | Всего за день | | 44.7 | 54.64 | 207.1 | 1506.28 | 77.42 | 2.973 | 33.59 | 222.54 | 244.29 | 571.11 | 19.91 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети с 12 и старше

| № реп | Прием пищи, наименование блюда | Масса порци и (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергети -ческая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества, (мг) | | | |
|----------------|--|-------------------------|-------------------------|-------|-------|---|---------------|------|------|----------------------------|-------|--------|------|
| | | | Белки | Жиры | Угл. | | А (мкг) | В1 | С | Ca | Mg | P | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Оладьи со сгущенным молоком | 170 | 12.96 | 12.48 | 72.58 | 454 | 32.5 | 0.24 | 0.75 | 188.98 | 55.96 | 231 | 2.14 |
| сн1 | Батон нарезной | 30 | 2.37 | 0.6 | 14.49 | 70.14 | 0 | 0.03 | 0 | 6.9 | 9.9 | 26.1 | 0.33 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0.53 | 0 | 9.47 | 40 | 0 | 0 | 0.27 | 13.6 | 11.73 | 22.13 | 2.13 |
| | Итого за завтрак | | 15.86 | 13.08 | 96.54 | 564.14 | 32.5 | 0.27 | 1.02 | 209.48 | 77.59 | 279.23 | 4.6 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи свежие, огурцы | 30 | 0.35 | 0.05 | 0.95 | 6 | 0 | 0.02 | 2.45 | 8.5 | 7 | 15 | 0.25 |
| 101 | Суп картофельный с пшеном | 250 | 1.97 | 2.71 | 12.1 | 86 | 0 | 0.09 | 8.3 | 26.7 | 22.8 | 56 | 0.9 |
| 295 | Котлеты рубленые из филе птицы (ПФ) | 100 | 15.3 | 29.4 | 15.46 | 388 | 1.42 | 0.1 | 1.04 | 55.54 | 20.8 | 97.54 | 1.42 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10.72 | 7.8 | 47.81 | 278 | 0 | 0.24 | 0 | 17.52 | 168 | 252 | 6 |
| сн1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.6 | 14.49 | 70.14 | 0 | 0.03 | 0 | 6.9 | 9.9 | 26.1 | 0.33 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| сн1 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3.36 | 1.32 | 29.64 | 138 | 0 | 0.07 | 0 | 13.8 | 15 | 63.6 | 1.86 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1.16 | 0.6 | 47.26 | 196 | 0 | 0.02 | 0.8 | 5.83 | 33 | 46 | 0.96 |
| | Итого за обед | | 35.23 | 42.48 | 167.71 | 1162.14 | 1.42 | 0.57 | 12.59 | 134.79 | 276.5 | 556.24 | 11.72 |
| | Всего за день | | 51.09 | 55.56 | 264.25 | 1726.28 | 33.92 | 0.84 | 13.61 | 344.27 | 354.09 | 835.47 | 16.32 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети с 12 и старше

| № реп | Прием пищи, наименование блюда | Масса порци и (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергети -ческая ценность (калл) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества, (мг) | | | |
|----------------|--------------------------------------|-------------------------|-------------------------|------|-------|---|---------------|-------|-------|----------------------------|-------|--------|------|
| | | | Белки | Жиры | Угл. | | А (мкг) | В1 | С | Ca | Mg | P | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 311 | Каша молочная манная жидкая с маслом | 200/5 | 5.5 | 6.3 | 33.6 | 213.1 | 91 | 0.084 | 0.66 | 273.82 | 37.18 | 300 | 0.9 |
| сн1 | Батон нарезной | 30 | 2.37 | 0.6 | 14.49 | 70.14 | 0 | 0.03 | 0 | 6.9 | 9.9 | 26.1 | 0.33 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0.53 | 0 | 9.47 | 40 | 0 | 0 | 0.27 | 13.6 | 11.73 | 22.13 | 2.13 |
| | Итого за завтрак | | 8.4 | 6.9 | 57.56 | 323.24 | 91 | 0.114 | 0.93 | 294.32 | 58.81 | 348.23 | 3.36 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1.8 | 4.98 | 8.13 | 84.48 | 0 | 0.08 | 18.48 | 33.98 | 22.2 | 47.43 | 0.83 |
| 291 | Плов из мяса птицы (филе) | 200 | 18 | 9 | 36.45 | 299 | 28 | 0.15 | 6.5 | 36.1 | 53.93 | 189 | 1.87 |
| сн1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.6 | 14.49 | 70.14 | 0 | 0.03 | 0 | 6.9 | 9.9 | 26.1 | 0.33 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|-----|--------------|-------------|---------------|----------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| сн1 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3.36 | 1.32 | 29.64 | 138 | 0 | 0.07 | 0 | 13.8 | 15 | 63.6 | 1.86 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1.16 | 0.6 | 47.26 | 196 | 0 | 0.02 | 0.8 | 5.83 | 33 | 46 | 0.96 |
| | Итого за обед | | 26.69 | 16.5 | 135.97 | 787.62 | 28 | 0.35 | 25.78 | 96.61 | 134.03 | 372.13 | 5.85 |
| | Всего за день | | 35.09 | 23.4 | 193.53 | 1110.86 | 119 | 0.464 | 26.71 | 390.93 | 192.84 | 720.36 | 9.21 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети с 12 и старше

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества, (мг) | | | |
|----------------|---|------------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|------|------|----------------------------|-------|-------|------|
| | | | Белки | Жиры | Угл. | | А (мкг) | В1 | С | Ca | Mg | P | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша вязкая молочная из пшеничной крупы | 210 | 8.56 | 3.81 | 54.17 | 286 | 14.8 | 0.14 | 0.96 | 144.67 | 44.33 | 218.3 | 2.35 |
| | Кондитерское изделие | 50 | 3.55 | 3.2 | 35 | 181 | 0 | 0.08 | 0 | 10 | 6.5 | 34.5 | 0.5 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/15 | 0 | 0 | 9.87 | 41.6 | 0 | 0 | 2.13 | 15.33 | 12.27 | 23.2 | 2.13 |
| | Итого за завтрак | | 12.11 | 7.01 | 99.04 | 508.6 | 14.8 | 0.22 | 3.09 | 170 | 63.1 | 276 | 4.98 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 96 | Рассольник Ленинградский | 250 | 2.2 | 5.2 | 15.58 | 118 | 0 | 0.15 | 14.3 | 16.55 | 28 | 34.95 | 1.03 |
| 279 | Тефтели (ПФ) из говядины с соусом №331 | 110 | 7.46 | 8.29 | 9.44 | 142 | 33 | 0.05 | 0.41 | 23.65 | 16.5 | 83.14 | 0.68 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 199 | Пюре гороховое с маслом | 180 | 16.36 | 8.23 | 42.03 | 306 | 36 | 0.63 | 0 | 113.6 | 74.03 | 255.8 | 5.63 |
| сн1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.6 | 14.49 | 70.14 | 0 | 0.03 | 0 | 6.9 | 9.9 | 26.1 | 0.33 |
| сн1 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3.36 | 1.32 | 29.64 | 138 | 0 | 0.07 | 0 | 13.8 | 15 | 63.6 | 1.86 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1.16 | 0.6 | 47.26 | 196 | 0 | 0.02 | 0.8 | 5.83 | 33 | 46 | 0.96 |
| | Итого за обед | | 32.91 | 24.24 | 158.44 | 970.14 | 69 | 0.95 | 15.51 | 180.33 | 176.43 | 509.59 | 10.49 |
| | Всего за день | | 45.02 | 31.25 | 257.48 | 1478.74 | 83.8 | 1.17 | 18.6 | 350.33 | 239.53 | 785.59 | 15.47 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Приложение №2

День: четверг Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети с 12 и старше

| № реп | Прием пищи, наименование блюда | Масса порци и (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергети -ческая ценность (калл) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества, (мг) | | | |
|----------------|-----------------------------------|-------------------------|-------------------------|------|-------|---|---------------|------|-------|----------------------------|-------|--------|------|
| | | | Белки | Жиры | Угл. | | А (мкг) | В1 | С | Ca | Mg | P | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Блинчики со сгущенным молоком | 120 | 6.5 | 3.71 | 40.47 | 221 | 24.8 | 0.12 | 0.1 | 83.5 | 25.37 | 106.74 | 1.11 |
| сн1 | Батон нарезной | 30 | 2.37 | 0.6 | 14.49 | 70.14 | 0 | 0.03 | 0 | 6.9 | 9.9 | 26.1 | 0.33 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0.53 | 0 | 9.47 | 40 | 0 | 0 | 0.27 | 13.6 | 11.73 | 22.13 | 2.13 |
| | Итого за завтрак | | 9.4 | 4.31 | 64.43 | 331.14 | 24.8 | 0.15 | 0.37 | 104 | 47 | 154.97 | 3.57 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи свежие, огурцы | 30 | 0.35 | 0.05 | 0.95 | 6 | 0 | 0.02 | 2.45 | 8.5 | 7 | 15 | 0.25 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1.8 | 4.92 | 10.93 | 104 | 0 | 0.05 | 10.68 | 49.73 | 26.13 | 54.6 | 1.22 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 234 | Котлеты или биточки рыбные | 100 | 9.75 | 4.95 | 3.8 | 105 | 5.82 | 0.05 | 3.73 | 39.07 | 48.53 | 162.19 | 0.85 |
| 128 | Картофельное пюре | 180 | 3.91 | 11.54 | 22.66 | 218 | 63 | 0.18 | 22.43 | 52.49 | 34.52 | 109.66 | 1.3 |
| сн1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.6 | 14.49 | 70.14 | 0 | 0.03 | 0 | 6.9 | 9.9 | 26.1 | 0.33 |
| сн1 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3.36 | 1.32 | 29.64 | 138 | 0 | 0.07 | 0 | 13.8 | 15 | 63.6 | 1.86 |
| 707 | Сок плодово-ягодный | 200 | 1 | 0.4 | 20.2 | 88 | 0 | 0.02 | 4 | 14 | 8 | 14 | 2.8 |
| | Итого за обед | | 22.54 | 23.78 | 102.67 | 729.14 | 68.82 | 0.42 | 43.29 | 184.49 | 149.08 | 445.15 | 8.61 |
| | Всего за день | | 31.94 | 28.09 | 167.1 | 1060.28 | 93.62 | 0.57 | 43.66 | 288.49 | 196.08 | 600.12 | 12.18 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети с 12 и старше

| № реп | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции и (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергети- ческая ценность (калл) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества, (мг) | | | |
|----------------|-----------------------------------|--------------------------|-------------------------|-----------|--------------|---|---------------|-------------|--------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Угл. | | А (мкг) | В1 | С | Са | Mg | Р | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 175 | Каша из пшена и риса молочная | 200 | 3.3 | 8.6 | 23.2 | 183 | 71.6 | 0.4 | 1.9 | 92.3 | 26.7 | 128 | 1.3 |
| сн1 | Батон нарезной | 30 | 2.37 | 0.6 | 14.49 | 70.14 | 0 | 0.03 | 0 | 6.9 | 9.9 | 26.1 | 0.33 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0.53 | 0 | 9.47 | 40 | 0 | 0 | 0.27 | 13.6 | 11.73 | 22.13 | 2.13 |
| 338 | Яблоки свежие | 100 | 0.8 | 0.8 | 19.6 | 94 | 0 | 0.06 | 20 | 32 | 18 | 22 | 4.4 |
| | Итого за завтрак | | 7 | 10 | 66.76 | 387.14 | 71.6 | 0.49 | 22.17 | 144.8 | 66.33 | 198.23 | 8.16 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 102 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5.49 | 5.27 | 16.5 | 148 | 0 | 2.42 | 5.83 | 42.7 | 35.6 | 88.1 | 2.05 |
| 297 | Фрикадельки (ПФ) из филе птицы | 100 | 14.32 | 19.86 | 8.1 | 268 | 60.4 | 0.04 | 2.12 | 53.26 | 15.32 | 90.76 | 1.1 |
| 203 | Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 6.88 | 7.29 | 38.38 | 247 | 36 | 0.072 | 0 | 15.3 | 10.26 | 47.34 | 1.03 |
| сн1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.6 | 14.49 | 70.14 | 0 | 0.03 | 0 | 6.9 | 9.9 | 26.1 | 0.33 |
| сн1 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3.36 | 1.32 | 29.64 | 138 | 0 | 0.07 | 0 | 13.8 | 15 | 63.6 | 1.86 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1.16 | 0.6 | 47.26 | 196 | 0 | 0.02 | 0.8 | 5.83 | 33 | 46 | 0.96 |
| | Итого за обед | | 33.58 | 34.94 | 154.37 | 1067.14 | 96.4 | 2.652 | 8.75 | 137.79 | 119.08 | 361.9 | 7.33 |
| | Всего за день | | 40.58 | 44.94 | 221.13 | 1454.28 | 168 | 3.142 | 30.92 | 282.59 | 185.41 | 560.13 | 15.49 |

Сн. 1 хлеб из пшеничной муки высшего сорта, формовой «Пшеничный» ГОСТ Р 52462-2005

Меню составлено по технологическим картам:

- Сборника технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Москва Дели плюс, 2015-543с.