

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО «Комбинат Школьного Питания»

Промышленного района

« 19 » 2019г



И.Н. Аврискина

Согласовано

Начальник отдела надзора по гигиене

детей и подростков Управления

Роспотребнадзора по Самарской области

Антонова Н.В.

« 19 » 2019г



Согласовано

Директор МБОУ школа № 125

г.о. Самара

« 19 » 2019г



О.В. Булатова

ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

(завтраков, обедов, полдников)

ДЛЯ МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Г.О.САМАРА (возрастная группа с7 до 11)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Диетическое меню школы (2020)

День: понедельник

Сезон: Осень

Неделя: 1 день

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рсц.	Трием 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	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02		
16,02	Ветчина порционно	25	5,65	5,23		54,98										
175	Каша Дружба вязкая молочная	200/10	6,08	11,22	33,48	259,22	0,1	1,3	60		134,1	157,46	37,26	0,81		
379	Напиток кофейный с молоком	200	3	3,75	25,02	145,83	0,04	1,31	20,01		128,47	91,86	15,7	0,18		
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1		
Итого за Завтрак			17,18	28,32	73,27	601,99	0,25	2,61	120,01		284,97	317,32	66,96	2,11		
Обед																
71	Огульи свежие порционно	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,02	7			17	30	14	0,5		
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью укропа	250/10/1	1,95	6,49	10,12	106,69	0,06	18,82	10,02		52,35	51,78	23,92	0,78		
290	Филе куриное тушеное со сметанно-томатным соусом	100/30	32,68	5,07	3,05	188,55	0,08	3,17	121,76		28,18	200,11	109,19	1,93		
312	Картофельное пюре с маслом	180	3,77	5,87	17,18	136,63	0,17	6,22	31,13		51,88	100,25	33,74	1,22		
342	Компот из свежих яблок + С витаминизация	200	0,14	0,16	24,81	101,24	0,01	4			14,86	4,4	5,32	0,95		
817,01	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,22				40	130	28	2,2		
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед			45,93	19,73	100,44	763,05	0,61	39,21	163,21		214,77	563,94	228,27	8,75		
Полдник																
548,01	Сдоба Самарская	60	2,67	10,24	36,52	248,92	0,04	4,37	3		11,54	25,41	5,42	0,43		
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8		
Итого за Полдник			3,27	10,64	69,12	385,32	0,08	8,37	3		51,54	49,41	23,42	1,23		
Итого за День			66,38	58,69	242,83	1750,36	0,94	50,19	286,22		551,28	930,67	318,65	12,09		

№ рецеп	Пример титлици, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																		
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40			2,4	3		0,02			
1459	Запеканка из творога с рисом и сухим молоком	200/15	28,1	20,32	50,26	496,36	0,09	0,61	115			294,18384,51	46,97	1,16				
382	Какао напиток с молоком	200	3,87	3,9	25,78	153,7	0,04	1,3	20			127,75	116,2	22,74	0,75			
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11					20	65	14	1,1			
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03			16	11	9	2,2			
Итого за Завтрак			34,82	32,74	100,61	836,42	0,27	13,46	175,03			460,33579,71	92,71	5,23				
Обед																		
20	Салат из свежих овощей с яблком	100	3,07	8,37	1,57	93,89	0,04	5,25	50			27,43	61,77	13,12	0,9			
98	Суп крестьянский с пшеном, фрикадельками и укропом	14/250/1	4,68	6,75	12,03	127,59	0,07	11	2,8			40,88	71,33	25,55	1,11			
268	Шницель из говядины со сметанно-томатным соусом	75/30	11,18	9,52	14,09	186,76	0,05	0,75	10,37			22,17	116,57	16,35	1,85			
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,64	5,34	40,99	238,58	0,07		25,2			15,35	44,39	11,05	0,97			
797	Напиток клюквенный Школьный + С витаминизация	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43				10,92	1,05	3,46	0,1			
817,01	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,22					40	130	28	2,2			
756	Ржаной хлеб	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3			10,5	47,4	14,1	1,17			
Итого за Обед			32,31	32,04	127,38	927,12	0,5	18,43	88,67			167,25472,51	111,63	8,3				
Полдник																		
982	Плюшка Московская	75	5,54	7,28	44,47	265,56	0,22		7,2			18,21	48	8,46	0,74			
386	Напиток кисломолочный Кефир	200	5,8	6,4	8	112,8	0,06	1,4	40			240	190	28	0,2			
Итого за Полдник			11,34	13,68	52,47	378,36	0,28	1,4	47,2			258,21	238	36,46	0,94			
Итого за День			78,47	78,46	280,46	2141,9	1,05	33,29	310,9			885,79	290,22	240,8	14,47			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Район: Диклино-Орехово-Менно-школь (2020)

1 неделя 3 день

Неделя: 1

День: среда

Сезон: Осень

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реци	Тридем блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09				40		2,4	3		0,02	
268	Биточки из говядины с маслом сливочным	100/5	12,6	15,08	14,26	243,16	0,04	0,67	41,81			19,7	125,41	16,27	2,21	
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,26	7,29	46,31	291,89	0,25		25,2			29,63	244,49	163,53	5,49	
377	Чай с лимоном и сахаром	200/3	0,13	0,03	15,09	61,15		1,25				13,31	4,78	4,6	0,47	
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11					20	65	14	1,1	
341	Апельсин (нарезка)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60				34	23	13	0,3	
Итого за Завтрак			26,34	30,72	98,53	775,96	0,44	61,92	107,01			119,04	465,68	211,4	9,59	
Обед																
71	Помидор свежий порционно	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	25				14	26	20	0,9	
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	250/10/1	1,93	6,41	13,63	119,93	0,05	10,15	10,06			55,73	54,79	26,35	1,13	
246	Гуляш из отварной говядины..	100/50	26,88	18,64	3,23	288,2	0,05	0,47	0,07			24,98	215,91	32,48	3,65	
199	Пюре гороховое..	180	19,72	5,77	40,33	292,13	0,42		25,2			93,26	195,88	80,08	6,16	
349	Компот из смеси сухофруктов + С витаминизация	200	0,06		22,86	91,68		0,4				54	15,4	8	1,26	
817,01	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,22					40	130	28	2,2	
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3			10,5	47,4	14,1	1,17	
Итого за Обед			56,38	33,06	127,23	1031,98	0,85	36,02	35,63			292,47	685,38	209,01	16,47	
Полдник																
933	Рожок с повидлом	50	3,37	4,09	29,5	168,29	0,05	0,05	10,4			10,04	35,45	6,03	0,6	
386	Напиток кисломолочный Снежок	200	5,4	5	21,6	153	0,07	1,8	40			242	188	30	0,2	
Итого за Полдник			8,77	9,09	51,1	321,29	0,12	1,85	50,4			252,04	223,45	36,03	0,8	
Итого за день			91,49	72,87	276,86	2129,23	1,41	99,79	193,04			663,55	374,5	456,44	26,86	

№ реч.	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																		
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40			2,4	3		0,02			
15	Сыр порционно	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21			0,1	60	5,5	0,07			
291	Плов из Цыпленка	75/200	22,77	29,46	49,33	553,54	0,14	3,56	40,88			37,08	262,87	58,7	2,18			
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43				13,06	4,02	4,91	0,34			
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11					20	65	14	1,1			
338	Банан нарезка	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10				8	28	42	0,6			
Итого за Завтрак			29,46	40,77	94,75	863,77	0,3	23,06	101,88			80,64	422,89	125,11	4,31			
Обед																		
49	Салат "Витаминный" с перцем болгарским	100	1,58	6,12	9,69	100,16	0,04	31,5	55,5			38,05	33,21	18,2	0,62			
96	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/10/1	2,39	6,62	20,55	151,34	0,1	8,47	10			40,22	79,47	29,52	1,03			
310	Зразы рыбные рубленые "Волжские"	90/5	7,94	11,91	7,16	167,59	0,05	0,58	45,41			21,43	89,66	18,13	0,66			
310	Картофель отварной со сливочным маслом.	180	3,54	5,32	25,02	162,12	0,2	30,96	25,44			29,88	104,08	41,87	1,62			
350	Кисель плодово-ягодный + С витаминизация	200			30,96	123,84						9,33		1,9	0,1			
817,01	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,22					40	130	28	2,2			
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3			10,5	47,4	14,1	1,17			
Итого за Обед			22,14	32,01	136,76	923,69	0,66	71,51	136,65			189,41	483,82	151,72	7,4			
Полдник																		
219	Сырники из творога со стученым молоком	200/20	37,01	29,72	42,92	587,2	0,13	0,82	136,4			403,35	494,91	54,8	1,34			
766,01	Напиток из вишни	200	0,16	0,04	22,08	89,32	0,01	3				17,45	6	7,3	0,16			
Итого за Полдник			37,17	29,76	65	676,52	0,14	3,82	136,4			420,8	500,91	62,1	1,5			
Итого за День			88,77	102,54	296,51	2463,98	1,1	98,39	374,93			690,85	407,62	338,93	13,21			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Район: Диктинское меню школы (2020)

Сезон: Осень

1 неделя 5 день

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

День: пятница

№ 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	Са	Р	Мg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
279	Тертели, тушённые со сметанно-томатным соусом.	100/30	11,97	14,64	13	231,64	0,05	0,52	7,52			22,24	132,47	19,94	1,97	
302	Каша пшённая	180	7,92	6,88	45,59	275,96	0,2		25,2			32,02	162,68	58,43	1,91	
378	Чай с молоком	200	1,55	1,62	17,35	90,18	0,02	0,71	10,2			71,06	50,02	10,88	0,51	
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11					20	65	14	1,1	
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03			16	11	9	2,2	
Итого за Завтрак			24,21	24,41	100,38	718,05	0,41	12,78	42,95			161,32	421,17	112,25	7,69	
Обед																
73	Икра кабачковая порционно.	100	1,9	8,9	7,7	118,5	153	7	920			41	37	15	0,7	
99	Суп овощной со сметаной и зеленым укропа.	250/5/1	1,92	4,45	11,4	93,33	0,08	11,65	25			41,85	57,38	24,72	0,84	
264,04	Говядина тушёная в сметане.	100/50	27,91	24,43	1,79	338,67	0,05	0,18	25			40,08	262,87	34,48	4,05	
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,64	5,34	40,99	238,58	0,07		25,2			15,35	44,39	11,05	0,97	
348	Компот из кураги + С витаминизация	200	1,04	0,06	30,16	125,34	0,02	0,8				41,6	29,2	23	0,7	
817,01	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,22					40	130	28	2,2	
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3			10,5	47,4	14,1	1,17	
Итого за Обед			46,1	45,22	135,42	1133,06	153,49	19,63	99,5			230,38	508,24	150,35	10,63	
Полдник																
1476	Кекс Маковка	50	3,69	7,65	31,58	209,93	0,16		10,3			99,86	73,04	26,87	0,97	
386	Напиток кисломолочный Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40			248	184	28	0,2	
Итого за Полдник			9,49	12,65	39,98	311,73	0,2	0,6	50,3			347,86	257,04	54,87	1,17	
Итого за День			79,8	82,28	275,78	2162,84	154,1	33,01	088,74			739,56	286,43	17,47	19,49	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Диетическое меню школьников (2020)

День: понедельник

Сезон: Осень

2 неделя 6 день

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40			2,4	3		0,02	
15	Сыр порционно	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21			0,1	60	5,5	0,07	
210	Омлет натуральный с маслом	200/5	18,91	33,06	3,8	388,38	0,11	0,34	463,3			151	327,38	24,61	3,67	
379	Напиток кофейный с молоком	200	3	3,75	25,02	145,83	0,04	1,31	20,01			128,47	91,86	15,7	0,18	
817.01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11					20	65	14	1,1	
Итого за Завтрак			26,99	47,59	43,59	710,63	0,27	1,72	544,31			301,97	547,24	59,81	5,04	
Обед																
24	Салат из свежих томатов и огурцов с зеленым луком	100	0,93	6,14	2,87	70,46	0,04	18,05				32,03	27,72	17,1	0,79	
103.01	Суп картофельный с вермишелью и цыпятами и зеленью укропа	25/250/1	7,45	5,91	22,93	174,71	0,12	9,8	11,04			33,85	90,84	30,6	1,32	
295	Котлеты рубленые из цыплат с маслом сливочным.	100/5	10,92	14,41	13,04	225,53	0,06	0,55	63,88			23,18	53,26	12,18	0,95	
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,26	7,29	46,31	291,89	0,25		25,2			29,63	244,49	163,53	5,49	
646	Напиток из апельсинов + С витаминизация	200	0,04	0,02	25,69	103,1		2,86				16,11	5,5	6,72	0,49	
817.01	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,22					40	130	28	2,2	
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3			10,5	47,4	14,1	1,17	
Итого за Обед			36,29	35,81	154,22	1084,33	0,74	31,26	100,42			185,3	599,21	272,23	12,41	
Полдник																
1 452	Пирог "Школьный"	100	4,45	19,21	72,49	480,65										
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4				40	24	18	0,8	
Итого за Полдник			5,05	19,61	105,09	617,05	0,04	4				40	24	18	0,8	
Итого за День			68,33	103,01	302,9	2412,01	1,05	36,98	644,73			527,27	170,43	350,04	18,25	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)
 Рацион: Дипломное меню школы (2020) День: вторник

Сезон: Осень
 Возраст: с 7 до 11 лет

2 неделя 7 день

Неделя: 2

№ п/п	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																
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02		
672	Вареники из творога со сухими Молоком	200/20	24,89	13,9	54,13	441,18	0,14	0,31	168,06		150,5	241,92	28,52	1,43		
1472	Напиток шоколадный Nesquik	200	1,89	1,95	16,86	92,55	0,14	6,52	10,3		68,76	46,35	8,71	1,26		
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1		
341	Апельсин (нарезка)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3		
Итого за Завтрак			30,13	24,17	93,86	713,49	0,43	66,83	218,36		275,66	379,27	64,23	4,11		
Обед																
20	Салат из свежих овощей с яйцом	100	3,07	8,37	1,57	93,89	0,04	5,25	50		27,43	61,77	13,12	0,9		
84	Борщ с фасолью и картофелем, сметаной и зеленью укропа	250/10/1	3,72	6,6	16,58	140,6	0,09	5,22	10,06		57,8	98,19	33,53	1,62		
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	27,65	6,17	3,02	178,21	0,18	1,66	18,65		82,32	448,5	103,75	1,6		
304,04	Рис отварной с маслом	180	4,41	6,5	34,78	215,26	0,04		32,63		7,15	74,74	26,03	0,67		
766	Напиток из вишни + С витаминизация	200	0,16	0,04	22,08	89,32	0,01	3			17,45	6	7,3	0,16		
817,01	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,22				40	130	28	2,2		
756	Ржаной хлеб	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед			45,7	29,72	121,41	935,92	0,63	15,13	111,64		242,65	866,6	225,83	8,32		
Полдник																
297	Сочни с куратой	60	3,84	9,87	32,33	233,51	0,06	0,32	15,66		22,45	46,28	13,4	0,75		
386	Напиток кисломолоочный Снежок	200	5,4	5	21,6	153	0,07	1,8	40		242	188	30	0,2		
Итого за Полдник			9,24	14,87	53,93	386,51	0,13	2,12	55,66		264,45	234,28	43,4	0,95		
Итого за День			85,07	68,76	269,2	2035,92	1,19	84,08	385,66		782,76	1480,1	333,46	13,38		

Примерное меню и пищевая ценность, приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Циклическое меню ликоль (2020)

День: среда

Сезон: Осень

2 недели 8 день

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ р-ц.	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	Мg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40			2,4	3		0,02	
1534	Гнездо из говядины с маслом	100/5	12,94	17,85	7,33	241,73	0,04	0,13	71,09			26,08	160,15	17,54	2	
203	Вермишель отварная с маслом	180	6,64	5,29	35,39	215,75	0,07		25,45			20,66	43,99	13,28	0,97	
378	Чай с молоком	200	1,55	1,62	17,35	90,18	0,02	0,71	10,2			71,06	50,02	10,88	0,51	
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11					20	65	14	1,1	
338	Груша свежая (нарезка)	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	5				19	16	12	2,3	
Итого за Завтрак			23,98	33,18	85,14	735,12	0,26	5,84	146,74			159,2	338,16	67,7	6,9	
Обед																
71	Помидор свежий порционно	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	25				14	26	20	0,9	
106	Суп картофельный с рыбами фрикадельками и укропом	14/250/1	4,22	2,96	18,27	116,6	0,13	12,08	3,09			34,85	100,04	37,94	1,25	
402	Азу по-татарски.	100/200	31,42	38,09	20,63	551,01	0,19	10,07	0,1			41,46	357,99	63,89	5,38	
349	Компот из смеси сухофруктов + С витаминизация	200	0,06		22,86	91,68		0,4				54	15,4	8	1,26	
817,01	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,22					40	130	28	2,2	
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3			10,5	47,4	14,1	1,17	
Итого за Обед			43,49	43,29	108,94	999,33	0,65	47,55	3,49			194,81	676,83	171,93	12,16	
Полдник																
238,05	Запеканка из творога с морковью со сметаной.	200/20	23,72	24,44	48,22	505,74	0,11	1,46	116,54			243,71	319,83	44,84	1,32	
350	Кисель плодово-ягодный	200			30,96	123,84						9,33		1,9	0,1	
Итого за Полдник			23,72	24,44	79,18	629,58	0,11	1,46	116,54			253,04	319,83	46,74	1,42	
Итого за день			91,19	100,91	273,26	2364,03	1,02	54,85	266,77			607,05	334,82	286,37	20,48	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: Диетическое меню (школьн)(2020) День: четверг

Сезон: Осень
 Возраст: с 7 до 11 лет

2 недели 9 день Неделя: 2

№ п/п	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																
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40			2,4	3		0,02	
15	Сыр порционно	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21			0,1	60	5,5	0,07	
243	Сосиски отварные.	2/50	9,9	17,93		200,97	0,09					26,95	109,71	14,2	1,42	
331	Соус сметанный с томатом	30	0,47	1,36	3,31	27,36	0,01	0,23	11,27			8,59	7,19	1,76	0,07	
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,26	7,29	46,31	291,89	0,25		25,2			29,63	244,49	163,53	5,49	
377	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,16	0,03	15,21	61,75		2,85				14,91	5,66	5,08	0,5	
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11					20	65	14	1,1	
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03			16	11	9	2,2	
Итого за Завтрак			26,27	37,79	89,4	802,79	0,5	14,7	97,5			118,58	506,05	213,07	10,87	
Обед																
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,25	0,1	11,61	52,34	0,06	4,8				26,07	52,8	36,48	0,69	
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,72	5,6	20,64	155,84	0,08	0,81	33			149,71	124,69	19,77	0,44	
300	Супфле из цыпленка с рисом	110	26,33	12,24	4,54	233,64	0,05	1,61	140,38			39,1	71,86	20,23	1,58	
312	Картофельное пюре с маслом	180	3,77	5,87	17,18	136,63	0,17	6,22	31,13			51,88	100,25	33,74	1,22	
375	Напиток из свежей ягоды + С витаминизация	200	0,2	0,08	21,45	87,36	0,01	40,8				15,73	6,73	8,05	0,33	
817,01	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,22					40	130	28	2,2	
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3			10,5	47,4	14,1	1,17	
Итого за Обед			43,96	25,93	118,8	884,45	0,64	54,24	204,81			332,99	533,73	160,37	7,63	
Полдник																
985,01	Булочка "Летёнка"	75	5,8	10,89	43,01	293,25	0,1		15,94			14,42	62,48	9,65	0,83	
386	Напиток кисломолочный Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40			248	184	28	0,2	
Итого за Полдник			11,6	15,89	51,41	395,05	0,14	0,6	55,94			262,42	246,48	37,65	1,03	
Итого за День			81,83	79,61	259,61	2082,29	1,28	69,54	358,25			713,99	286,24	11,09	19,53	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: Дневное меню школы (2020) День: пятница

2 неделя 10 день

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 14 лет

Сезон: Осень

№ п/п	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																
14	Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02		
15	Сыр порционно	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21		0,1	60	5,5	0,07		
417	Котлеты по-хлыновски со сметанно-томатным соусом	100/30	14,71	14,36	10,05	228,28	0,06	4,93	25,5		24,11	144,38	19,26	2,39		
302	Каша пшеничная рассычатая	180	7,92	6,87	45,57	275,79	0,21		25,2		32,02	162,59	58,4	1,91		
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34		
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1		
338	Банан нарезка	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10			8	28	42	0,6		
Итого за Завтрак			29,32	32,54	101,04	814,3	0,43	24,43	111,7		99,69	466,99	144,07	6,43		
Обед																
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,45	5,08	8,61	85,96	0,02	24,29			45,16	29,47	16,47	0,57		
157	Солянка Домашняя со сметаной и зеленью укропа	250/10/1	5,37	8,52	8,95	133,96	0,09	6,15	26,06		42,79	93,88	24,03	1,32		
822	Рыба, тушённая по-самарски	100/15	20,12	10,8	1,7	184,48	0,14	1,29	36,63		22,05	158,6	26,13	0,72		
304,04	Рис отварной с маслом	180	4,41	6,5	34,78	215,26	0,04		32,63		7,15	74,74	26,03	0,67		
797	Напиток клюквенный Школьный + С витаминизация	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1		
817,01	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,22				40	130	28	2,2		
756	Ржаной хлеб	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед			38,09	32,96	112,74	899,96	0,56	33,16	95,62		178,57	535,14	138,22	6,75		
Полдник																
1 306	Кефир Творожный	60	7,49	18,67	40,87	361,49	0,06	0,1	28,8		43,86	83,42	10,2	0,68		
386	Напиток кисломолочный Кефир	200	5,8	6,4	8	112,8	0,06	1,4	40		240	190	28	0,2		
Итого за Полдник			13,29	25,07	48,87	474,29	0,12	1,5	68,8		283,86	273,42	38,2	0,88		
Итого за День			80,7	90,57	262,65	2188,55	1,11	59,09	276,12		562,12	275,53	320,49	14,06		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)
 Рацион: Ликвидное меню школы (2020)

День: понедельник

Сезон: Осень

3 неделя 11 день

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 11 лет

№ п/п	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	Мg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40			2,4	3		0,02	
16,01	Ветчина порционно.	40	9,04	8,36		111,4										
174	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	6	10,89	42,95	293,81	0,06	1,3	60			131,4	158,18	36,5	0,6	
382	Какао напиток с молоком	200	3,87	3,9	25,78	153,7	0,04	1,3	20			127,75	116,2	22,74	0,75	
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11					20	65	14	1,1	
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03			16	11	9	2,2	
Итого за Завтрак			21,76	31,67	93,3	745,27	0,24	14,15	120,03			297,55	353,38	82,24	4,67	
Обед																
71	Огурцы свежие порционно	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,02	7				17	30	14	0,5	
82,07	Борщ с капустой, картофелем, цыпленком, сметаной и зеленью укропа	25/250/10/1	6,6	9,74	13,95	169,86	0,06	10,97	21,1			59,56	86,69	30,84	1,43	
256	Котлеты рыбные "Любительские".	100/5	9,97	8,08	5,92	136,28	0,05	0,75	64,58			32,61	124,37	20,25	0,69	
310	Картофель отварной со сливочным маслом.	180	3,54	5,32	25,02	162,12	0,2	30,96	25,44			29,88	104,08	41,87	1,62	
375	Напиток из свежей ягоды + С витаминизация	200	0,2	0,08	21,45	87,36	0,01	40,8				15,73	6,73	8,05	0,33	
817,01	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,22					40	130	28	2,2	
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3			10,5	47,4	14,1	1,17	
Итого за Обед			27,7	25,36	111,62	785,56	0,61	90,48	111,42			205,28	529,27	157,11	7,94	
Полдник																
1498	Венгерка с вишней	80	5,27	17,06	51,86	382,06	0,06	0,83	27,93			23,95	66,46	22,66	0,77	
350	Кисель плодово-ягодный	200			30,96	123,84						9,33		1,9	0,1	
Итого за Полдник			5,27	17,06	82,82	505,9	0,06	0,83	27,93			33,28	66,46	24,56	0,87	
Итого за день			54,73	74,09	287,74	2036,73	0,91	105,46	259,38			536,11	949,11	263,91	13,48	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)
 Район: Дикинское-меню школы(2020) День: вторник Сезон: Осень

3 недели 12 день

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 11 лет

№ п/п	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	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02		
288	Цыпленок отварной с маслом сливочным.	100/5	24,23	20,52	0,44	283,36	0,06	3,26	82,95		50,38	135,51	22,68	1,55		
203	Вермишель отварная с маслом	180	6,64	5,29	35,39	215,75	0,07		25,45		20,66	43,99	13,28	0,97		
379	Напиток кофейный с молоком	200	3	3,75	25,02	145,83	0,04	1,31	20,01		128,47	91,86	15,7	0,18		
817.01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1		
341	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	38	10		35	17	11	0,1		
Итого за Завтрак			37,12	37,88	83,12	821,9	0,34	42,57	178,41		256,91	356,36	76,66	3,92		
Обед																
71	Помидор свежий порционно	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	25		14	26	20	0,9			
108	Суп картофельный с клецками и зеленью укропа	250/1	3,8	4,26	22,62	144,02	0,09	6,34	33,5		33,96	64,85	23,12	0,9		
268	Биточки из говядины с маслом сливочным	100/5	12,6	15,08	14,26	243,16	0,04	0,67	41,81		19,7	125,41	16,27	2,21		
199	Пюре гороховое..	180	19,72	5,77	40,33	292,13	0,42		25,2		93,26	195,88	80,08	6,16		
646	Напиток из апельсинов + С витаминизация	200	0,04	0,02	25,69	103,1		2,86			16,11	5,5	6,72	0,49		
817.01	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,22				40	130	28	2,2		
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед			43,95	27,37	150,08	1022,45	0,88	34,87	100,81		227,53	595,04	188,29	14,03		
Полдник																
933	Рожок с повидлом	50	3,37	4,09	29,5	168,29	0,05	0,05	10,4		10,04	35,45	6,03	0,6		
386	Напиток кисломолоочный	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2		
Итого за Полдник			9,17	9,09	37,9	270,09	0,09	0,65	50,4		258,04	219,45	34,03	0,8		
Итого за день			90,24	74,34	271,1	2114,44	1,31	78,09	329,62		742,48	170,88	298,98	18,75		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 13)
 Рацион: Диетическое меню дошкольн(2020)

Сезон: Осень
 Возраст: с 7 до 11 лет

3 недели 13 день

Неделя: 3

День: среда

№ фре.	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																
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40			2,4	3		0,02	
244	Плов с говядиной отварной	50/200	17,94	17,32	46,97	415,52	0,07	0,23				27,45	208,99	52,38	2,52	
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43				13,06	4,02	4,91	0,34	
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11					20	65	14	1,1	
Итого за Завтрак			20,5	25,47	71,39	596,79	0,18	9,66	40			62,91	281,01	71,29	3,98	
Обед																
20	Салат из свежих овощей с яйцом	100	3,07	8,37	1,57	93,89	0,04	5,25	50			27,43	61,77	13,12	0,9	
88	Ши из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью укропа	250/10/1	1,95	6,49	10,12	106,69	0,06	18,82	10,02			52,35	51,78	23,92	0,78	
268	Шницель из говядины с маслом сливочным	100/5	13	17,83	14,95	272,27	0,04	0,95	41,81			19,09	118,78	14,53	2,06	
302	Каша пшеничная	180	7,92	6,88	45,59	275,96	0,2		25,2			32,02	162,68	58,43	1,91	
350	Кисель плодово-ягодный + витаминизация	200			30,96	123,84						9,33		1,9	0,1	
817,01	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,22					40	130	28	2,2	
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3			10,5	47,4	14,1	1,17	
Итого за Обед			32,63	41,61	146,57	1091,29	0,61	25,02	127,33			190,72	572,41	154	9,12	
Полдник																
1 452	Пирог "Школьный"	100	4,45	19,21	72,49	480,65										
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4				40	24	18	0,8	
Итого за Полдник			5,05	19,61	105,09	617,05	0,04	4				40	24	18	0,8	
Итого за день			58,18	86,69	323,05	2305,13	0,83	38,68	167,33			293,63	877,42	243,29	13,9	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)
 Район: Диклиновское меню школы(2020)

Сезон: Осень

3 недели 14 день

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 11 лет

День: четверг

№ рел.	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																
14	Масло порционное.	10	0,08	7,26	0,14	66,22			40		2,4	3		0,02		
1459	Запеканка из творога с рисом и сухими молотком	200/15	28,1	20,32	50,26	496,36	0,09	0,61	11,5		294,18	384,51	46,97	1,16		
378	Чай с молоком	200	1,55	1,62	17,35	90,18	0,02	0,71	10,2		71,06	50,02	10,83	0,51		
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1		
338	Банан нарезка	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10			8	28	42	0,6		
Итого за Завтрак			33,6	30,57	103,39	823,13	0,26	11,32	165,2		395,64	530,53	113,85	3,39		
Обед																
45	Салат из белокочанной капусты с зеленым луком	100	1,45	5,08	8,24	84,48	0,02	26,79			54,3	26,95	14,58	0,62		
96	Расолыник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/10/1	2,39	6,62	20,55	151,34	0,1	8,47	10		40,22	79,47	29,52	1,03		
232	Рыба, запеченная с картофелем со сметанным соусом	100/150	18,89	23,07	19,78	362,31	0,19	6,91	63,34		63,25	284,19	64,22	1,69		
646	Напиток из лимона + С витаминизация	200	0,14	0,02	24,43	98,46	0,01	6,4			16,57	3,52	4,02	0,17		
817,01	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,22				40	130	28	2,2		
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед			29,56	36,83	116,38	915,23	0,59	48,57	73,64		224,84	571,53	154,44	6,88		
Полдник																
764,01	Плюшка "Московская"	75	5,54	7,31	45,14	268,51	0,11		3,6		9,06	23,97	4,22	0,37		
386	Напиток кисломолочный Снежок	200	5,4	5	21,6	153	0,07	1,8	40		242	188	30	0,2		
Итого за Полдник			10,94	12,31	66,74	421,51	0,18	1,8	43,6		251,06	211,97	34,22	0,57		
Итого за день			74,1	79,71	286,51	2159,87	1,03	61,69	282,44		871,54	314,03	302,51	10,84		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)
 Район: Циклическое меню школы(2020)

Сезон: Осень

Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя: 3

3 неделя 15 день

№ 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	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
279	Творожки, тушенные со сметанно-томатным соусом.	100/30	11,97	14,64	13	231,64	0,05	0,52	7,52		22,24	132,47	19,94	1,97		
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,26	7,29	46,31	291,89	0,25		25,2		29,63	244,49	163,53	5,49		
378	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	15	60,67		0,05			12,11	4,12	4,24	0,46		
379	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,37	14,64	75,87	0,11				2,0	65	14	1,1		
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2		
Итого за Завтрак			25,1	23,23	98,75	704,47	0,44	12,12	32,75		99,98	457,08	210,71	11,22		
Обед																
71	Помидор свежий порционно	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	25			14	26	20	0,9		
99	Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.	250/5/1	1,92	4,45	11,4	93,33	0,08	11,65	25		41,85	57,38	24,72	0,84		
392	Пельмени мясные отварные со сливочным маслом	200/10	15,31	19,89	1,02	244,33	0,05	0,39	40,31		52,73	128,48	24,42	1,55		
349	Компот из смеси сухофруктов + С витаминизация	200	0,06		22,86	91,68		0,4			54	15,4	8	1,26		
817,01	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,22				40	130	28	2,2		
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед			25,08	26,58	82,46	669,38	0,46	37,44	65,61		213,08	404,66	119,24	7,92		
Полдник																
1486	Сочни с творогом	60	8,01	15,87	25,52	276,95	0,06	0,08	64,06		43,45	97,59	10,02	0,92		
386	Йогурт питьевой	200	10	6,4	7	125,6	0,08	1,2	40		244	192	30	0,2		
Итого за Полдник			18,01	22,27	32,52	402,55	0,14	1,28	104,06		287,45	289,59	40,02	1,12		
Итого за день			68,19	72,08	213,73	1776,4	1,04	50,84	202,42		600,51	151,33	369,97	20,26		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16)
 Рацион: Циклическое меню школы(2020)

День: понедельник

Сезон: Осень
 Возраст: с 7 до 11 лет

4 неделя 16 день

Неделя: 4

№ 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	Мг	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40			2,4	3		0,02	
209.01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100			50,22	79,8	8,68	1,12	
173	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	8,64	12,1	43,63	317,98	0,19	1,3	60			141,06	208,18	55,76	1,5	
382	Какао напиток с молоком	200	3,87	3,9	25,78	153,7	0,04	1,3	20			127,75	116,2	22,74	0,75	
817.01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11					20	65	14	1,1	
341	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	56,7	0,06	90				51	34,5	19,5	0,45	
Итого за Завтрак			21,39	29,02	96,61	733,18	0,43	92,6	220			392,43	506,68	120,68	4,94	
Обед																
71	Орुцы свежие порционно	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,02	7				17	30	14	0,5	
82.05	Борщ с капустой, картофелем, цыпленком, сметанойи зеленью укропа.	2,5/250/10/	4,28	8,08	13,95	145,64	0,06	10,97	15,58			58,07	71,46	28,98	1,29	
291	Глов с цыпятами	50/200	16,75	24,65	52,94	500,61	0,12	5,3	27,28			33,59	213,05	51,61	1,83	
342	Компот из свежих ябллок + С витаминизация	200	0,14	0,16	24,81	101,24	0,01	4				14,86	4,4	5,32	0,95	
817.01	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,22					40	130	28	2,2	
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3			10,5	47,4	14,1	1,17	
Итого за Обед			28,56	35,03	136,98	977,43	0,48	27,27	43,16			174,02	496,31	142,01	7,94	
Полдник																
1 016	Булочка Сюрпризная	50	3,57	6,7	32,55	204,8	0,06	0,54	12,4			30,54	52,12	18,95	0,88	
385	Молоко кипяченое	200	5,68	6,27	9,21	115,99	0,08	2,6	40			240	180	28	0,2	
Итого за Полдник			9,25	12,97	41,76	320,79	0,14	3,14	52,4			270,54	232,12	46,95	1,08	
Итого за день			59,2	77,02	275,35	2031,4	1,05	123,01	315,56			836,99	235,1	309,64	13,96	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)

Рацион: Циклическое меню школы(2020)

День: вторник

Сезон: Осень

4 неделя 17 день

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 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	Мг	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
243	Сардельки отварные	50	5,13	6,83		81,99	0,01				10,01	45,2	5,68	0,71		
311	Картофель в молоке с маслом	180	4,56	4,64	16,97	127,88	0,14	8,88	25,2		85,22	123,73	36,86	1,16		
379	Напиток кофейный с молоком	200	3	3,75	25,02	145,83	0,04	1,31	20,01		128,47	91,86	15,7	0,18		
338	Банан нарезка	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10			8	28	42	0,6		
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1		
Итого за Завтрак			16,56	16,59	77,63	526,07	0,34	20,19	45,21		251,7	353,79	14,24	3,75		
Обед																
71	Помидор свежий порционно	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	25			14	26	20	0,9		
157	Солянка домашняя со сметаной и зеленью укропа	250/10/1	5,37	8,52	8,95	133,96	0,09	6,15	26,06		42,79	93,88	24,03	1,32		
280	Фрикадельки из говядины в соусе сметанном с томатом	100/30	11,16	10,65	16,12	204,93	0,05	0,78	9,31		18,45	117,9	16,11	1,89		
203	Вермишель отварная с маслом	180	6,64	5,29	35,39	215,75	0,07		25,45		20,66	43,99	13,28	0,97		
797	Напиток клюквенный Школьный + С витаминизация	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1		
817,01	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,22				40	130	28	2,2		
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед			31,01	26,72	122,96	856,34	0,54	33,36	61,12		157,32	460,22	118,98	8,55		
Полдник																
415,02	Круасан с конфитуром	90	4,97	13,74	36,14	288,1					12,11	4,12	4,24	0,46		
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	15	60,67		0,05			12,11	4,12	4,24	0,46		
Итого за Полдник			5,07	13,77	51,14	348,77		0,05			24,22	8,24	8,48	0,92		
Итого за День			52,64	57,08	251,73	1731,18	0,88	53,6	106,33		421,13	818,13	237,46	12,76		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)

Рацион: Циклическое меню школы(2020)

День: среда

Сезон: Осень

4 неделя 18 день

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 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	Мг	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
246,01	Гуляш из отварной говядины	75/50	20,31	15,06	3,23	229,7	0,04	0,47	0,07			21,92	165,79	26,19	2,81	
304	Рис отварной..	180	4,41	6,5	34,78	215,26	0,04			32,63		7,15	74,74	26,03	0,67	
377	Чай с лимоном и сахаром	200/3	0,13	0,03	15,09	61,15		1,25				13,31	4,78	4,6	0,47	
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11					20	65	14	1,1	
Итого за Завтрак			27,22	22,46	67,74	581,98	0,19	1,72	32,7			62,38	310,31	70,82	5,05	
Обед																
24	Салат из свежих томатов и огурцов с луком репчатым	100	0,94	6,14	3,48	72,94	0,04	15,66				23,76	31,56	16,62	0,76	
88,02	Щи из свежей капусты с картошкой, сметаной и зеленью укропа	250/5/1	1,79	5,64	9,75	96,92	0,06	18,44	5,02			47,13	47,85	23,03	0,75	
274,04	Зразы из говядины с луком и яйцом с маслом сливочным	100/5	11,84	17,92	14,06	264,88	0,06	1,51	51,77			44,63	147,18	20,3	2,16	
199	Пюре гороховое..	180	19,72	5,77	40,33	292,13	0,42		25,2			93,26	195,88	80,08	6,16	
349	Компот из смеси сухофруктов + С витаминизация	200	0,06		22,86	91,68		0,4				54	15,4	8	1,26	
817,01	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,22					40	130	28	2,2	
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3			10,5	47,4	14,1	1,17	
Итого за Обед			41,04	37,51	133,86	1037,19	0,85	36,01	82,29			313,28	815,27	190,13	14,46	
Полдник																
401	Оладьи с повидлом	150/20	12,25	9,49	76,02	436,49	0,18	0,51	10,12			143,46	180,2	33,08	1,56	
386	Напиток кисломолочный Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40			248	184	28	0,2	
338	Банан нарезка	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10				8	28	42	0,6	
Итого за Полдник			19,55	14,99	105,42	634,79	0,26	11,11	50,12			399,46	392,2	103,08	2,36	
Итого за День			87,81	74,96	307,02	2253,96	1,3	48,84	165,11			775,12	317,78	364,03	21,87	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 19)

Рацион: Циклическое меню школы(2020)

День: четверг

Сезон: Осень

4 недели 19 день

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02		
15	Сыр порционно	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21		0,1	60	5,5	0,07		
224,04	Запеканка из творога с морковью со ступеным молоком	200/20	24,63	20,72	58,73	519,92	0,11	1,62	138,64		289,93	353,1	49,98	1,33		
379	Напиток кофейный с молоком	200	3	3,75	25,02	145,83	0,04	1,31	20,01		128,47	91,86	15,7	0,18		
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1		
341	Апельсин (нарезка)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3		
Итого за Завтрак			33,61	35,45	106,62	879,97	0,31	63	219,65		474,9	595,96	98,18	3		
Обед																
71	Оурцы свежие порционно	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,02	7			17	30	14	0,5		
758	Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью укропа	12,5/250/1	4,9	4,67	19,91	141,27	0,13	13			32,79	106,88	36,35	1,29		
247	Рыба тушеная с овощами	80/80	19,26	13,15	4,33	212,71	0,19	2,36	29,31		38,77	222,41	45,69	0,98		
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,64	5,34	40,99	238,58	0,07		25,2		15,35	44,39	11,05	0,97		
388	Напиток из плодов шиповника + С витаминизация	200	0,68	0,28	29,62	123,72	0,01	0,2			21,6	3,4	5,4	0,66		
817,01	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,22				40	130	28	2,2		
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед			38,87	25,58	140,13	946,22	0,69	22,56	54,81		176,01	584,48	154,59	7,77		
Полдник																
1 044	Пирожок печёный с яблоками	50	2,95	1,27	24,75	122,23	0,05	1,77	2,5		10,1	29,36	6,38	0,78		
386	Напиток кисломолочный Снежок	200	5,4	5	21,6	153	0,07	1,8	40		242	188	30	0,2		
Итого за Полдник			8,35	6,27	46,35	275,23	0,12	3,57	42,5		252,1	217,36	36,38	0,98		
Итого за день			80,83	67,3	293,1	2101,42	1,12	89,13	316,96		903,01	1397,82	289,15	11,75		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 20)

Рацион: Циклическое меню школы(2020)

День: пятница

Сезон: Осень

4 неделя 20 день

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 11 лет

№ п/п	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	Мg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																		
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40			2,4	3		0,02			
256	Говядина тушеная в соусе	100/30	28,57	21,16	1,36	310,16	0,07	0,17	0,03			19,49	280,97	34,82	4,24			
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,26	7,29	46,31	291,89	0,25		25,2			29,63	244,49	63,53	5,49			
1 538	Чай с яблочками и сахаром	200	0,09	0,04	9,96	40,56		0,7				12,44	3,21	4,06	0,42			
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11					20	65	14	1,1			
338	Груша свежая (нарезка)	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	5				19	16	12	2,3			
Итого за Завтрак			41,77	36,91	82,7	830,07	0,45	5,87	65,23			102,96	612,67	228,41	13,57			
Обед																		
71	Помидор свежий порционно	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	25				14	26	20	0,9			
1 565	Суп картофельный с зеленым горошком, мясными фрикадельками и укропом	14/250/1	4,75	5,06	13,45	118,34	0,11	9,25	22,8			33,53	86,29	29,87	1,29			
298	Голубцы Ленивые с соусом сметанным с томатом.	200/15	16,58	9,78	10,74	197,3	0,07	17,57	20,51			79	212,38	42,84	3,05			
350	Кисель плодово-ягодный + С витаминизация	200			30,96	123,84						9,33		1,9	0,1			
817,01	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,22					40	130	28	2,2			
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3			10,5	47,4	14,1	1,17			
Итого за Обед			29,12	17,08	102,33	679,52	0,51	51,82	43,61			186,36	502,07	136,71	8,71			
Полдник																		
1 484	Маффины	55	3,05	13	34,76	268,24	0,03	0,02	25,03			67,84	56,71	10,81	0,7			
385	Молоко кипяченое	200	5,68	6,27	9,21	115,99	0,08	2,6	40			240	180	28	0,2			
Итого за Полдник			8,73	19,27	43,97	384,23	0,11	2,62	65,03			307,84	236,71	38,81	0,9			
Итого за день			79,62	73,26	229	1893,82	1,07	60,31	173,87			597,16	351,44	403,93	23,18			