

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: МЕНЮ (1-5 классы)

День: понедельник

Сезон: Осень-зима 2017-2018гг

Неделя: 1

Возраст: Дети 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 266 | *Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая № 266 | 200 | 6,2 | 7,46 | 37 | 240 | 0,08 | 1,3 | 0,05 | 0,32 | 127,4 | 133,2 | 25,8 | 1,2 |
| 495 | *Чай с молоком № 495 | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | | 127 | 93 | 15 | 0,4 |
| 81 | Бутерброд с колбасой сервелат №81 | 45 | 3,66 | 8,4 | | 90,3 | 0,08 | | | | 5,7 | 43,8 | 5,1 | 0,51 |
| 112 | Яблоки №112 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 0,06 | 20 | | 0,4 | 32 | 22 | 18 | 4,4 |
| 110 | Хлеб особый №110 | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 52 | 0,05 | | | 0,4 | | 47,4 | 14,1 | 1,2 |
| Итого за Завтрак | | | 14,16 | 18,36 | 82,5 | 557,3 | 0,31 | 22,6 | 0,06 | 1,12 | 292,1 | 339,4 | 78 | 7,71 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Салат из свежих огурцов №17 | 60 | 0,44 | 6,04 | 1,42 | 61,4 | 0,02 | 5,46 | 0,03 | | 14,77 | 23,38 | 7,78 | 0,35 |
| 142 | Щи из свежей капусты с картофелем №142 | 250 | 1,75 | 4,98 | 7,78 | 83 | 0,12 | 43,63 | 1,34 | | 342,38 | 160,83 | 55,15 | 3,86 |
| 149 | Сметана | 10 | 0,24 | 3 | 0,31 | 29,4 | | 0,08 | 0,04 | | 8,5 | 5,9 | 0,7 | 0,03 |
| 370 | Плов из отварной говядины №370 | 280 | 21,17 | 20,83 | 55,1 | 492,8 | 0,08 | 0,45 | 0,07 | 0,9 | 25,76 | 254,24 | 59,36 | 3,14 |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов №508 | 200 | 0,5 | | 27 | 110 | 0,01 | 0,5 | | | 28 | 19 | 7 | 1,5 |
| 108 | Хлеб Новониколаевский №108 | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,5 | 0,03 | | | 0,3 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,3 |
| 110 | Хлеб особый №110 | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 52 | 0,05 | | | 0,4 | | 47,4 | 14,1 | 1,2 |
| Итого за Обед | | | 28,4 | 35,45 | 116,41 | 899,1 | 0,31 | 50,12 | 1,48 | 1,6 | 425,41 | 530,25 | 148,29 | 10,38 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 518 | Сок "Сады Придонья" №518 яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 0,2 | 92 | 0,02 | 4 | | | 14 | | | 2,8 |
| 590 | Печенье №590 | 50 | 3,75 | 4,9 | 37,2 | 208,5 | 0,04 | | 0,01 | | 14,5 | 45 | 10 | 1,05 |
| Итого за полдник | | | 4,75 | 5,1 | 37,4 | 300,5 | 0,06 | 4 | 0,01 | | 28,5 | 45 | 10 | 3,85 |
| Итого за день | | | 47,31 | 58,91 | 236,31 | 1756,9 | 0,68 | 76,72 | 1,55 | 2,72 | 746,01 | 914,65 | 236,29 | 21,94 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: МЕНЮ (1-5 классы)

День: вторник

Сезон: Осень-зима 2017-2018гг

Неделя: 1

Возраст: Дети 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 309 | Омлет с сыром №309 | 150 | 20,36 | 30,64 | 3,21 | 370,71 | 0,09 | 0,43 | 0,36 | 0,86 | 428,57 | 413,57 | 34,29 | 2,57 |
| 494 | Чай с лимоном №494 | 200 | 0,1 | | 15,2 | 61 | | 2,8 | | | 14,2 | 4 | 2 | 0,4 |
| 112 | Груши №112 | 250 | 1 | 0,75 | 25,75 | 117,5 | 0,05 | 12,5 | | 1 | 47,5 | 40 | 30 | 5,75 |
| 1 | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | | | 0,1 | | 1,2 | 1,9 | 0,04 | 0,02 |
| 111 | Батон бутербродный №111 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,03 | | | 0,51 | 5,7 | 19,5 | 3,9 | 0,36 |
| 110 | Хлеб особый №110 | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 52 | 0,05 | | | 0,4 | | 47,4 | 14,1 | 1,2 |
| Итого за Завтрак | | | 25,81 | 40,94 | 69,64 | 754,61 | 0,22 | 15,73 | 0,46 | 2,77 | 497,17 | 526,37 | 84,33 | 10,3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы с черносливом №52 | 60 | 0,9 | 3,9 | 8,88 | 74,4 | 0,02 | 3,24 | | 1,68 | 24 | 30 | 16,2 | 0,9 |
| 157 | Суп с макаронными изделиями №157 | 250 | 2,38 | 5,08 | 16,4 | 120,75 | 0,04 | 0,95 | | 2,58 | 9,75 | 29,75 | 9 | 0,45 |
| 381 | Биточки из говядины №381 | 80 | 14,24 | 14 | 11,44 | 228,8 | 0,03 | | 0,06 | 0,4 | 12,23 | 148 | 20,8 | 2,24 |
| 195 | Рагу из овощей №195 | 150 | 3 | 8,03 | 12,75 | 135 | 0,02 | 11,48 | 2,46 | 2,93 | 51 | 78,75 | 29,25 | 1,05 |
| 511 | Компот из смородины черной №511 | 200 | 0,3 | 0,1 | 17,2 | 71 | 0,01 | 24 | | | 11 | 10 | 9 | 0,4 |
| 108 | Хлеб Новониколаевский №108 | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,5 | 0,03 | | | 0,3 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,3 |
| 110 | Хлеб особый №110 | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 52 | 0,05 | | | 0,4 | | 47,4 | 14,1 | 1,2 |
| Итого за Обед | | | 25,12 | 31,71 | 91,47 | 752,45 | 0,2 | 39,67 | 2,52 | 8,29 | 113,98 | 363,4 | 102,55 | 6,54 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 516 | Кефир № 516 | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| 555 | Крендель сахарный №555 | 50 | 3,47 | 6,53 | 29,4 | 190 | 0,04 | | 0,05 | 0,6 | 8 | 29,33 | 4,67 | 0,4 |
| Итого за полдник | | | 9,27 | 11,53 | 37,4 | 290 | 0,12 | 1,4 | 0,09 | 0,6 | 248 | 209,33 | 32,67 | 0,6 |
| Итого за день | | | 60,2 | 84,18 | 198,51 | 1797,06 | 0,54 | 56,8 | 3,07 | 11,66 | 859,15 | 1099,1 | 219,55 | 17,44 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: МЕНЮ (1-5 классы)

День: среда

Сезон: Осень-зима 2017-2018гг

Неделя: 1

Возраст: Дети 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|--------|------|------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 262 | *Каша манная молочная жидкая № 262 | 200 | 6,2 | 7,46 | 30,86 | 215,4 | 0,08 | 1,38 | 0,05 | 0,52 | 132,8 | 121,2 | 20,2 | 0,44 |
| 496 | *Какао с молоком № 496 | 200 | 3,6 | 3,3 | 25 | 144 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | | 124 | 110 | 27 | 0,56 |
| 11,00 | Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром №11 | 60 | | | | | | | | | | | | |
| 110 | Хлеб особый №110 | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 52 | 0,05 | | | 0,4 | | 47,4 | 14,1 | 1,2 |
| 112 | Киви № 112 | 200 | 1,33 | 0,67 | 13,5 | 78,33 | 0,03 | 300 | | 0,5 | 66,67 | 56,67 | 41,67 | 1,33 |
| Итого за Завтрак | | | 13,13 | 11,83 | 79,36 | 489,73 | 0,2 | 302,68 | 0,07 | 1,42 | 323,47 | 335,27 | 102,97 | 3,53 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Салат из белокочанной капусты с яблоками №6 | 60 | 0,66 | 6 | 3,78 | 72 | 0,02 | 11,34 | 0,01 | 2,7 | 18,6 | 12 | 7,2 | 0,72 |
| 155 | *Суп с крупой №155 | 250 | 2,16 | 4,36 | 14,97 | 108,9 | 0,04 | 1,5 | 0,95 | | 34,8 | 80,6 | 14,32 | 0,67 |
| 149 | Сметана | 10 | 0,24 | 3 | 0,31 | 29,4 | | 0,08 | 0,04 | | 8,5 | 5,9 | 0,7 | 0,03 |
| 404 | Филе цыплят отварное №404 | 100 | 23,57 | 16,29 | 0,57 | 242,86 | 0,06 | 4,71 | 0,03 | 0,57 | 35,71 | 158,57 | 22,86 | 1,57 |
| 73 | Рис с овощами №73 | 150 | 1,26 | 5,04 | 3,62 | 64,53 | 0,05 | 4,13 | 2,18 | | 23,72 | 33,24 | 15,21 | 0,42 |
| 512 | Компот из кураги № 512 | 200 | 0,3 | | 20,1 | 81 | | 0,8 | | | 10 | 6 | 3 | 0,6 |
| 108 | Хлеб Новониколаевский №108 | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,5 | 0,03 | | | 0,3 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,3 |
| 110 | Хлеб особый №110 | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 52 | 0,05 | | | 0,4 | | 47,4 | 14,1 | 1,2 |
| Итого за Обед | | | 32,49 | 35,29 | 68,15 | 721,19 | 0,25 | 22,56 | 3,21 | 3,97 | 137,33 | 363,21 | 81,59 | 5,51 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 564 | Творожок фруктовый "Агуша" 100гр | 100 | 8,48 | 15 | 11,55 | 214 | 0,03 | 0,3 | 0,14 | | 90,75 | 130,5 | 13,5 | 0,3 |
| 564 | Булочка домашняя № 564 | 50 | 3,75 | 6,5 | 30,17 | 194,17 | 0,05 | | 0,04 | 0,58 | 7,5 | 3873,37 | 5 | 0,42 |
| 493 | Чай с сахаром №493 | 200 | 0,1 | | 15 | 60 | | | | | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
| Итого за полдник | | | 12,33 | 21,5 | 56,72 | 468,17 | 0,08 | 0,3 | 0,18 | 0,58 | 109,25 | 4006,87 | 19,5 | 1,02 |
| Итого за день | | | 57,95 | 68,62 | 204,23 | 1679,09 | 0,53 | 325,54 | 3,46 | 5,97 | 570,05 | 4705,35 | 204,06 | 10,06 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: МЕНЮ (1-5 классы)

День: четверг

Сезон: Осень-зима 2017-2018гг

Неделя: 1

Возраст: Дети 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 313 | *Запеканка из творога №313 | 150 | 24 | 25,2 | 23,9 | 425 | 0,15 | 0,6 | 0,2 | 0,7 | 297 | 347 | 48,1 | 1 |
| 298 | Молоко сгущенное | 30 | 2,16 | 2,55 | 16,65 | 98,4 | 0,02 | 0,3 | 21,6 | | 92,1 | 65,7 | 10,2 | 0,06 |
| 95 | Бутерброд с джемом № 95 | 60 | 1,8 | 4,73 | 34,32 | 182,55 | | 0,06 | 0,15 | | 8,6 | 20,25 | 5,77 | 0,56 |
| 493 | Чай с сахаром №493 | 200 | 0,1 | | 15 | 60 | | | | | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
| 112 | Яблоки №112 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 15 | | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| 110 | Хлеб особый №110 | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 52 | 0,05 | | | 0,4 | | 47,4 | 14,1 | 1,2 |
| Итого за Завтрак | | | 30,66 | 33,48 | 114,57 | 888,45 | 0,27 | 15,96 | 21,95 | 1,4 | 432,7 | 499,85 | 92,67 | 6,42 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 106 | Помидоры натуральные №106 | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 0,04 | 15 | | 0,44 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 |
| 134 | Рассольник ленинградский №134 | 250 | 2,05 | 5,25 | 16,25 | 121,25 | 0,09 | 7,68 | | 2,35 | 15,5 | 63 | 26,25 | 0,93 |
| 149 | Сметана | 10 | 0,24 | 3 | 0,31 | 29,4 | | 0,08 | 0,04 | | 8,5 | 5,9 | 0,7 | 0,03 |
| 349 | Тефтели рыбные №349 | 100 | 8,7 | 5,3 | 9,6 | 121 | 0,07 | 0,7 | 0,01 | 2,6 | 229,06 | 125 | 25 | 0,7 |
| 429 | Пюре картофельное №429 | 150 | 3,15 | 6,6 | 16,35 | 138 | 0,14 | 5,1 | 0,05 | 0,15 | 39 | 85,5 | 28,5 | 1,05 |
| 507 | Компот из вишни №507 | 200 | 0,5 | 0,2 | 23,1 | 96 | 0,02 | 4,3 | | 0,2 | 22 | 16 | 14 | 1,1 |
| 108 | Хлеб Новониколаевский №108 | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,5 | 0,03 | | | 0,3 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,3 |
| 110 | Хлеб особый №110 | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 52 | 0,05 | | | 0,4 | | 47,4 | 14,1 | 1,2 |
| Итого за Обед | | | 19,6 | 21,07 | 92,69 | 642,55 | 0,44 | 32,86 | 0,1 | 6,44 | 328,46 | 377,9 | 124,75 | 5,85 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 518 | Сок "Сады Придонья" №518 яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 0,2 | 92 | 0,02 | 4 | | | 14 | | | 2,8 |
| 588 | Вафли № 588 | 50 | 1,4 | 1,65 | 38,65 | 175 | 0,02 | | | 0,35 | 8 | 18 | 5 | 0,75 |
| Итого за полдник | | | 2,4 | 1,85 | 38,85 | 267 | 0,04 | 4 | | 0,35 | 22 | 18 | 5 | 3,55 |
| Итого за день | | | 52,66 | 56,4 | 246,11 | 1798 | 0,75 | 52,82 | 22,05 | 8,19 | 783,16 | 895,75 | 222,42 | 15,82 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: МЕНЮ (1-5 классы)

День: пятница

Сезон: Осень-зима 2017-2018гг

Неделя: 1

Возраст: Дети 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 395 | Сосиски говяжьи отварные №395 | 50 | 5,2 | 10,45 | | 115 | 0,07 | | | 0,2 | 15,5 | 67 | 8,5 | 0,8 |
| 291 | Макаронные изделия отварные №291 | 150 | 0,57 | 0,68 | 29,04 | 144,9 | 0,06 | 0,02 | | 0,8 | 5,7 | 35,7 | 8,1 | 0,78 |
| 494 | Чай с лимоном №494 | 200 | 0,1 | | 15,2 | 61 | | 2,8 | | | 14,2 | 4 | 2 | 0,4 |
| 90 | Бутерброд с сыром №90 | 45 | 6,7 | 9,5 | 9,9 | 153 | 0,03 | 0,1 | 0,08 | 0,4 | 185 | 132 | 13 | 0,4 |
| 112 | Мандарины №112 | 150 | 1,2 | 0,3 | 11,25 | 57 | 0,09 | 57 | | 0,3 | 52,5 | 25,5 | 16,5 | 0,15 |
| 110 | Хлеб особый №110 | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 52 | 0,05 | | | 0,4 | | 47,4 | 14,1 | 1,2 |
| Итого за Завтрак | | | 15,77 | 21,33 | 75,39 | 582,9 | 0,3 | 59,92 | 0,08 | 2,1 | 272,9 | 311,6 | 62,2 | 3,73 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 106 | Огурцы свежие №106 | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 | 0,02 | 6 | | 0,06 | 13,8 | 25,2 | 8,4 | 0,36 |
| 144 | Суп картофельный с горохом с мясом №144 | 260 | 0,87 | 1,11 | 2,08 | 22,02 | 0,03 | 1,32 | 0,09 | | 5,29 | 12,66 | 4,02 | 0,26 |
| 412 | Биточки из филе цыплят припущенные №412 | 100 | 15 | 10,71 | 9,29 | 188,57 | 0,1 | 0,86 | 0,04 | 0,43 | 37,14 | 94,29 | 18,57 | 1,14 |
| 238 | Каша гречневая рассыпчатая с луком №238 | 150 | 7,85 | 17,1 | 34,46 | 323,1 | 0,19 | 1,07 | 0,05 | 4,25 | 21,45 | 193,05 | 121,5 | 4,19 |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов №508 | 200 | 0,5 | | 27 | 110 | 0,01 | 0,5 | | | 28 | 19 | 7 | 1,5 |
| 108 | Хлеб Новониколаевский №108 | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,5 | 0,03 | | | 0,3 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,3 |
| 110 | Хлеб особый №110 | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 52 | 0,05 | | | 0,4 | | 47,4 | 14,1 | 1,2 |
| Итого за Обед | | | 29 | 29,58 | 99,13 | 774,59 | 0,43 | 9,75 | 0,18 | 5,44 | 111,68 | 411,1 | 177,79 | 8,95 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 516 | Кефир № 516 | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| 565 | Булочка дорожная № 565 | 50 | 3,5 | 6,92 | 27,92 | 188,33 | 0,05 | | 0,04 | 0,58 | 6,67 | 26,67 | 5 | 0,42 |
| Итого за полдник | | | 9,3 | 11,92 | 35,92 | 288,33 | 0,13 | 1,4 | 0,08 | 0,58 | 246,67 | 206,67 | 33 | 0,62 |
| Итого за день | | | 54,07 | 62,83 | 210,44 | 1645,82 | 0,86 | 71,07 | 0,34 | 8,12 | 631,25 | 929,37 | 272,99 | 13,3 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: МЕНЮ (1-5 классы)

День: суббота

Сезон: Осень-зима 2017-2018гг

Неделя: 1

Возраст: Дети 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|-------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 321 | Сырники из творога запеченные №321 | 150 | 24 | 18,5 | 31 | 386 | 0,09 | 0,4 | 0,09 | | 205 | 308 | 32 | 1 |
| 298 | Молоко сгущенное | 30 | 2,16 | 2,55 | 16,65 | 98,4 | 0,02 | 0,3 | 21,6 | | 92,1 | 65,7 | 10,2 | 0,06 |
| 495 | *Чай с молоком № 495 | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | | 127 | 93 | 15 | 0,4 |
| 93 | Бутерброд с маслом № 93 | 40 | 0,1 | 16,5 | 0,16 | 149,6 | | | 0,19 | | 2,4 | 3,8 | 0,08 | 0,04 |
| 112 | Груши №112 | 250 | 1 | 0,75 | 25,75 | 117,5 | 0,05 | 12,5 | | 1 | 47,5 | 40 | 30 | 5,75 |
| 110 | Хлеб особый №110 | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 52 | 0,05 | | | 0,4 | | 47,4 | 14,1 | 1,2 |
| Итого за Завтрак | | | 30,76 | 40 | 99,46 | 884,5 | 0,25 | 14,5 | 21,89 | 1,4 | 474 | 557,9 | 101,38 | 8,45 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Салат из белокочанной капусты с морковью №4 | 60 | 0,96 | 6,06 | 5,76 | 81,6 | 0,02 | 16,68 | | 2,7 | 26,4 | 19,2 | 10,2 | 0,36 |
| 147 | Суп картофельный с макаронными изделиями №147 | 250 | 2,7 | 2,85 | 18,83 | 111,25 | 0,11 | 8,25 | | 1,38 | 15,25 | 63,5 | 24 | 0,95 |
| 341 | Кета, запеченная с яйцом №341 | 100 | 14,4 | 9,1 | 9,1 | 175 | 0,09 | 19,6 | 0,02 | | 34 | 185 | 26 | 1 |
| 291 | Макаронные изделия отварные №291 | 150 | 0,57 | 0,68 | 29,04 | 144,9 | 0,06 | 0,02 | | 0,8 | 5,7 | 35,7 | 8,1 | 0,78 |
| 511 | Компот из смородины черной №511 | 200 | 0,3 | 0,1 | 17,2 | 71 | 0,01 | 24 | | | 11 | 10 | 9 | 0,4 |
| 108 | Хлеб Новониколаевский №108 | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,5 | 0,03 | | | 0,3 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,3 |
| 110 | Хлеб особый №110 | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 52 | 0,05 | | | 0,4 | | 47,4 | 14,1 | 1,2 |
| Итого за Обед | | | 23,23 | 19,39 | 104,73 | 706,25 | 0,37 | 68,55 | 0,02 | 5,58 | 98,35 | 380,3 | 95,6 | 4,99 |
| Итого за день | | | 53,99 | 59,39 | 204,19 | 1590,75 | 0,62 | 83,05 | 21,91 | 6,98 | 572,35 | 938,2 | 196,98 | 13,44 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: МЕНЮ (1-5 классы)

День: понедельник

Сезон: Осень-зима 2017-2018гг

Неделя: 2

Возраст: Дети 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|--------|------|------|---------------------------|--------|--------|-------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 268 | *Каша рисовая молочная жидкая №268 | 200 | 5,54 | 8,62 | 32,4 | 229,4 | 0,06 | 1,54 | 0,05 | 0,18 | 143,4 | 151,8 | 31,6 | 0,44 | |
| 501 | Кофейный напиток с молоком №501 | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | | 126 | 90 | 14 | 0,1 | |
| 81 | Бутерброд с колбасой в-к №81 | 45 | 4,86 | 8,85 | 7,65 | 129,6 | 0,08 | | | | 8,55 | 53,55 | 7,05 | 0,66 | |
| 112 | Киви № 112 | 150 | 1 | 0,5 | 10,13 | 58,75 | 0,03 | 225 | | 0,38 | 50 | 42,5 | 31,25 | 1 | |
| 110 | Хлеб особый №110 | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 52 | 0,05 | | | 0,4 | | 47,4 | 14,1 | 1,2 | |
| Итого за Завтрак | | | 16,6 | 21,07 | 76,08 | 548,75 | 0,26 | 227,84 | 0,07 | 0,96 | 327,95 | 385,25 | 98 | 3,4 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из свежих помидоров с перцем №21 | 60 | 0,5 | 6,07 | 1,98 | 65,02 | 0,02 | 9,96 | 0,44 | | 8,86 | 13,69 | 8,4 | 0,39 | |
| 133 | Суп картофельный с "Сайрой" №133 | 275 | 6,71 | 3,09 | 20,07 | 138,28 | 0,17 | 24,36 | 0,95 | | 33,72 | 133,51 | 39,44 | 1,4 | |
| 388 | Тефтели из говядины в молочном соусе №388 | 100 | 10,3 | 10,7 | 8 | 170 | 0,05 | 1 | 0,07 | 0,4 | 23 | 110 | 15 | 1,6 | |
| 430 | Картофельное пюре с морковью №430 | 150 | 2,7 | 6,75 | 12,75 | 123 | 0,12 | 3,9 | 0,05 | 0,75 | 40,5 | 87 | 43,5 | 1,05 | |
| 507 | Компот из вишни №507 | 200 | 0,5 | 0,2 | 23,1 | 96 | 0,02 | 4,3 | | 0,2 | 22 | 16 | 14 | 1,1 | |
| 108 | Хлеб Новониколаевский №108 | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,5 | 0,03 | | | 0,3 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,3 | |
| 110 | Хлеб особый №110 | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 52 | 0,05 | | | 0,4 | | 47,4 | 14,1 | 1,2 | |
| Итого за Обед | | | 25,01 | 27,41 | 90,7 | 714,8 | 0,46 | 43,52 | 1,51 | 2,05 | 134,08 | 427,1 | 138,64 | 7,04 | |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 518 | Сок "Сады Придонья" №518 яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 0,2 | 92 | 0,02 | 4 | | | 14 | | | 2,8 | |
| 590 | Печенье №590 | 50 | 3,75 | 4,9 | 37,2 | 208,5 | 0,04 | | 0,01 | | 14,5 | 45 | 10 | 1,05 | |
| Итого за полдник | | | 4,75 | 5,1 | 37,4 | 300,5 | 0,06 | 4 | 0,01 | | 28,5 | 45 | 10 | 3,85 | |
| Итого за день | | | 46,36 | 53,58 | 204,18 | 1564,05 | 0,78 | 275,36 | 1,59 | 3,01 | 490,53 | 857,35 | 246,64 | 14,29 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: МЕНЮ (1-5 классы)

День: вторник

Сезон: Осень-зима 2017-2018гг

Неделя: 2

Возраст: Дети 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 306 | *Омлет с сосисками № 306 | 150 | 13,06 | 26,65 | 2,82 | 303,53 | 0,11 | 0,35 | 0,26 | 1,06 | 104,12 | 222,35 | 19,41 | 2,29 |
| 90 | Бутерброд с сыром №90 | 45 | 6,7 | 9,5 | 9,9 | 153 | 0,03 | 0,1 | 0,08 | 0,4 | 185 | 132 | 13 | 0,4 |
| 495 | *Чай с молоком № 495 | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | | 127 | 93 | 15 | 0,4 |
| 110 | Хлеб особый №110 | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 52 | 0,05 | | | 0,4 | | 47,4 | 14,1 | 1,2 |
| Итого за Завтрак | | | 23,26 | 37,85 | 38,62 | 589,53 | 0,23 | 1,75 | 0,35 | 1,86 | 416,12 | 494,75 | 61,51 | 4,29 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | Салат из сырых овощей №25 | 60 | 0,66 | 3,66 | 2,22 | 39 | 0,02 | 8,1 | | 1,74 | 15,6 | 20,4 | 11,4 | 0,36 |
| 145 | Суп картофельный с фасолью №145 | 250 | 4,9 | 5,35 | 20,15 | 148,25 | 0,15 | 5,83 | | 2,45 | 41,5 | 137,75 | 38,25 | 1,8 |
| 370 | Плов из отварной говядины №370 | 250 | 18,9 | 18,6 | 49,2 | 440 | 0,07 | 0,4 | 0,06 | 0,8 | 23 | 227 | 53 | 2,8 |
| 511 | Компот из смородины черной №511 | 200 | 0,3 | 0,1 | 17,2 | 71 | 0,01 | 24 | | | 11 | 10 | 9 | 0,4 |
| 108 | Хлеб Новониколаевский №108 | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,5 | 0,03 | | | 0,3 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,3 |
| 110 | Хлеб особый №110 | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 52 | 0,05 | | | 0,4 | | 47,4 | 14,1 | 1,2 |
| Итого за Обед | | | 29,06 | 28,31 | 113,57 | 820,75 | 0,33 | 38,33 | 0,06 | 5,69 | 97,1 | 462,05 | 129,95 | 6,86 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 564 | Творожок фруктовый "Агуша" 100гр | 100 | 8,48 | 15 | 11,55 | 214 | 0,03 | 0,3 | 0,14 | | 90,75 | 130,5 | 13,5 | 0,3 |
| 589 | Пряники №589 | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,5 | 183 | | | | | | | | |
| 493 | Чай с сахаром №493 | 200 | 0,1 | | 15 | 60 | | | | | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
| Итого за полдник | | | 11,53 | 17,35 | 64,05 | 457 | 0,03 | 0,3 | 0,14 | | 101,75 | 133,5 | 14,5 | 0,6 |
| Итого за день | | | 63,85 | 83,51 | 216,24 | 1867,28 | 0,59 | 40,38 | 0,55 | 7,55 | 614,97 | 1090,3 | 205,96 | 11,75 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: МЕНЮ (1-5 классы)

День: среда

Сезон: Осень-зима 2017-2018гг

Неделя: 2

Возраст: Дети 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 164 | Суп молочный с рисом №164 | 250 | 6,03 | 6,45 | 20,65 | 164,75 | 0,08 | 1,6 | 0,06 | 0,08 | 194,5 | 171,5 | 28,75 | 0,33 |
| 81 | Бутерброд с колбасой сервелат №81 | 45 | 3,66 | 8,4 | | 90,3 | 0,08 | | | | 5,7 | 43,8 | 5,1 | 0,51 |
| 496 | *Какао с молоком № 496 | 200 | 3,6 | 3,3 | 25 | 144 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | | 124 | 110 | 27 | 0,56 |
| 112 | Груши №112 | 150 | 0,6 | 0,45 | 15,45 | 70,5 | 0,03 | 7,5 | | 0,6 | 28,5 | 24 | 18 | 3,45 |
| 110 | Хлеб особый №110 | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 52 | 0,05 | | | 0,4 | | 47,4 | 14,1 | 1,2 |
| Итого за Завтрак | | | 15,89 | 19 | 71,1 | 521,55 | 0,28 | 10,4 | 0,08 | 1,08 | 352,7 | 396,7 | 92,95 | 6,05 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | Салат из свежих помидоров и огурцов №19 | 60 | 0,54 | 3,06 | 2,16 | 38,4 | 0,02 | 8,46 | | 1,56 | 10,2 | 19,2 | 9,6 | 0,42 |
| 134 | Рассольник ленинградский №134 | 250 | 2,05 | 5,25 | 16,25 | 121,25 | 0,09 | 7,68 | | 2,35 | 15,5 | 63 | 26,25 | 0,93 |
| 149 | Сметана | 10 | 0,24 | 3 | 0,31 | 29,4 | | 0,08 | 0,04 | | 8,5 | 5,9 | 0,7 | 0,03 |
| 407 | Рагу из птицы № 407 | 280 | 22,08 | 23,04 | 25,44 | 396,8 | 0,19 | 16,64 | 0,03 | 4,96 | 40 | 222,4 | 62,4 | 2,88 |
| 512 | Компот из кураги № 512 | 200 | 0,3 | | 20,1 | 81 | | 0,8 | | | 10 | 6 | 3 | 0,6 |
| 108 | Хлеб Новониколаевский №108 | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,5 | 0,03 | | | 0,3 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,3 |
| 110 | Хлеб особый №110 | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 52 | 0,05 | | | 0,4 | | 47,4 | 14,1 | 1,2 |
| Итого за Обед | | | 29,51 | 34,95 | 89,06 | 789,35 | 0,38 | 33,66 | 0,07 | 9,57 | 90,2 | 383,4 | 120,25 | 6,36 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 518,00 | Сок "Сады Придонья" №518 апельсиновый | 200 | 1,4 | 0,2 | 0,2 | 120 | 0,08 | 8 | | | 36 | | | 0,6 |
| 555 | Крендель сахарный №555 | 50 | 3,47 | 6,53 | 29,4 | 190 | 0,04 | | 0,05 | 0,6 | 8 | 29,33 | 4,67 | 0,4 |
| Итого за полдник | | | 4,87 | 6,73 | 29,6 | 310 | 0,12 | 8 | 0,05 | 0,6 | 44 | 29,33 | 4,67 | 1 |
| Итого за день | | | 50,27 | 60,68 | 189,76 | 1620,9 | 0,78 | 52,06 | 0,2 | 11,25 | 486,9 | 809,43 | 217,87 | 13,41 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: МЕНЮ (1-5 классы)

День: четверг

Сезон: Осень-зима 2017-2018гг

Неделя: 2

Возраст: Дети 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 313 | *Запеканка из творога №313 | 150 | 24 | 25,2 | 23,9 | 425 | 0,15 | 0,6 | 0,2 | 0,7 | 297 | 347 | 48,1 | 1 |
| 149 | Сметана | 30 | 0,72 | 9 | 0,93 | 88,2 | | 0,24 | 0,12 | | 25,5 | 17,7 | 2,1 | 0,09 |
| 90 | Бутерброд с сыром №90 | 45 | 6,7 | 9,5 | 9,9 | 153 | 0,03 | 0,1 | 0,08 | 0,4 | 185 | 132 | 13 | 0,4 |
| 493 | Чай с сахаром №493 | 200 | 0,1 | | 15 | 60 | | | | | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
| 112 | Яблоки №112 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 15 | | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| 110 | Хлеб особый №110 | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 52 | 0,05 | | | 0,4 | | 47,4 | 14,1 | 1,2 |
| Итого за Завтрак | | | 34,12 | 44,7 | 74,43 | 848,7 | 0,28 | 15,94 | 0,4 | 1,8 | 542,5 | 563,6 | 91,8 | 6,29 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | Салат из свежих помидоров №22 | 60 | 0,71 | 6,13 | 2,46 | 68,84 | 0,04 | 16,2 | 0,78 | | 11,28 | 17,3 | 13,09 | 0,6 |
| 155 | Суп с крупой с мясом №155 | 265 | 3,32 | 6,12 | 1,67 | 74,82 | 0,02 | 1,5 | 0,95 | | 82,4 | 27,25 | 9,62 | 0,74 |
| 372 | Голубцы ленивые № 372 | 300 | 25,5 | 24,9 | 12 | 375 | 0,12 | 37,2 | 0,06 | 0,9 | 102 | 309 | 63 | 4,5 |
| 520 | Напиток из брусники №520 | 200 | | | 19,96 | 75,8 | | | | | 0,4 | | | 0,06 |
| 108 | Хлеб Новониколаевский №108 | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,5 | 0,03 | | | 0,3 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,3 |
| 110 | Хлеб особый №110 | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 52 | 0,05 | | | 0,4 | | 47,4 | 14,1 | 1,2 |
| Итого за Обед | | | 33,83 | 37,75 | 60,89 | 716,96 | 0,26 | 54,9 | 1,79 | 1,6 | 202,08 | 420,45 | 104,01 | 7,4 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 516 | Кефир № 516 | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| 564 | Булочка домашняя № 564 | 50 | 3,75 | 6,5 | 30,17 | 194,17 | 0,05 | | 0,04 | 0,58 | 7,5 | 3873,37 | 5 | 0,42 |
| Итого за полдник | | | 9,55 | 11,5 | 38,17 | 294,17 | 0,13 | 1,4 | 0,08 | 0,58 | 247,5 | 4053,37 | 33 | 0,62 |
| Итого за день | | | 77,5 | 93,95 | 173,49 | 1859,83 | 0,67 | 72,24 | 2,27 | 3,98 | 992,08 | 5037,42 | 228,81 | 14,31 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: МЕНЮ (1-5 классы)

День: пятница

Сезон: Осень-зима 2017-2018гг

Неделя: 2

Возраст: Дети 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|--------|------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 395 | Сосиски молочные отварные №395 | 50 | 5,2 | 10,45 | | 115 | | | | | | | | |
| 415 | Рис припущенный №415 | 150 | 3,54 | 6,05 | 32,4 | 198,15 | 0,03 | | 0,04 | 0,27 | 4,8 | 68,55 | 21,75 | 0,51 |
| 93 | Бутерброд с маслом № 93 | 40 | 0,1 | 16,5 | 0,16 | 149,6 | | | 0,19 | | 2,4 | 3,8 | 0,08 | 0,04 |
| 495 | *Чай с молоком № 495 | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | | 127 | 93 | 15 | 0,4 |
| 112 | Киви № 112 | 150 | 1 | 0,5 | 10,13 | 58,75 | 0,03 | 225 | | 0,38 | 50 | 42,5 | 31,25 | 1 |
| 110 | Хлеб особый №110 | 50 | 3,33 | 0,67 | 16,67 | 86,67 | 0,08 | | | 0,67 | | 79 | 23,5 | 2 |
| Итого за Завтрак | | | 14,67 | 35,47 | 75,26 | 899,00 | 0,18 | 226,3 | 0,24 | 1,32 | 184,2 | 286,85 | 91,58 | 3,95 |
| 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | Салат овощной с яблоками и перцем сладким № 29 | 60 | 0,6 | 6,12 | 3,72 | 72,6 | 0,02 | 18,66 | | 2,94 | 14,4 | 14,4 | 8,4 | 0,72 |
| 128 | Борщ с капустой и картофелем №128 | 250 | 1,83 | 0,5 | 10,65 | 95 | 0,05 | 10,3 | | | 34,5 | 53 | 26,25 | 1,2 |
| 149 | Сметана | 10 | 0,24 | 3 | 0,31 | 29,4 | | 0,08 | 0,04 | | 8,5 | 5,9 | 0,7 | 0,03 |
| 346 | Котлеты рыбные любительские № 346 | 100 | 12,2 | 3,6 | 6,2 | 106 | 0,07 | 1 | 0,05 | 1 | 37 | 152 | 26 | 0,8 |
| 429 | Картофельное пюре №429 | 200 | 4,2 | 8,8 | 21,8 | 184 | 0,18 | 6,8 | 0,06 | | 52 | 114 | 38 | 1,4 |
| 507 | Компот из вишни №507 | 200 | 0,5 | 0,2 | 23,1 | 96 | 0,02 | 4,3 | | 0,2 | 22 | 16 | 14 | 1,1 |
| 108 | Хлеб Новониколаевский №108 | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,5 | 0,03 | | | 0,3 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,3 |
| 110 | Хлеб особый №110 | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 52 | 0,05 | | | 0,4 | | 47,4 | 14,1 | 1,2 |
| Итого за Обед | | | 23,87 | 22,82 | 90,58 | 705,5 | 0,42 | 41,14 | 0,15 | 4,84 | 174,4 | 422,2 | 131,65 | 6,75 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 518,00 | Сок "Сады Придонья" №518 абрикосовый | 200 | 1 | | | 110 | 0,04 | 8 | | | 40 | | | 0,4 |
| 565 | Булочка дорожная № 565 | 50 | 3,5 | 6,92 | 27,92 | 188,33 | 0,05 | | 0,04 | 0,58 | 6,67 | 26,67 | 5 | 0,42 |
| Итого за полдник | | | 4,5 | 6,92 | 27,92 | 298,33 | 0,09 | 8 | 0,04 | 0,58 | 46,67 | 26,67 | 5 | 0,82 |
| Итого за день | | | 43,04 | 65,21 | 193,76 | 1693 | 0,69 | 275,44 | 0,43 | 6,74 | 405,27 | 735,72 | 228,23 | 11,52 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: МЕНЮ (1-5 классы)

День: суббота

Сезон: Осень-зима 2017-2018гг

Неделя: 2

Возраст: Дети 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------------------|--|--------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|----------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 316 | Запеканка рисовая с творогом №316 | 150 | 8,6 | 8,4 | 37,7 | 261 | 0,05 | 0,1 | 0,1 | | 53 | 133 | 25 | 0,8 |
| 494 | Чай с лимоном №494 | 200 | 0,1 | | 15,2 | 61 | | 2,8 | | | 14,2 | 4 | 2 | 0,4 |
| 159,00 | Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром №11 | 60 | | | | | | | | | | | | |
| 112 | Яблоки №112 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 0,06 | 20 | | 0,4 | 32 | 22 | 18 | 4,4 |
| 110 | Хлеб особый №110 | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 52 | 0,05 | | | 0,4 | | 47,4 | 14,1 | 1,2 |
| Итого за Завтрак | | | 11,5 | 9,6 | 82,5 | 468 | 0,16 | 22,9 | 0,1 | 0,8 | 99,2 | 206,4 | 59,1 | 6,8 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 106 | Помидоры натуральные №106 | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 0,04 | 15 | | 0,44 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 |
| 145 | Суп картофельный с фасолью №145 | 250 | 4,9 | 5,35 | 20,15 | 148,25 | 0,15 | 5,83 | | 2,45 | 41,5 | 137,75 | 38,25 | 1,8 |
| 412 | Биточки из филе цыплят припущенные №412 | 100 | 15 | 10,71 | 9,29 | 188,57 | 0,1 | 0,86 | 0,04 | 0,43 | 37,14 | 94,29 | 18,57 | 1,14 |
| 240 | Каша рисовая рассыпчатая №240 | 150 | 0,37 | 6,11 | 37,31 | 219 | 0,03 | | 0,04 | 0,29 | 4,95 | 79,95 | 26,25 | 0,54 |
| 511 | Компот из смородины черной №511 | 200 | 0,3 | 0,1 | 17,2 | 71 | 0,01 | 24 | | | 11 | 10 | 9 | 0,4 |
| 108 | Хлеб Новониколаевский №108 | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,5 | 0,03 | | | 0,3 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,3 |
| 110 | Хлеб особый №110 | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 52 | 0,05 | | | 0,4 | | 47,4 | 14,1 | 1,2 |
| Итого за Обед | | | 25,53 | 22,99 | 111,03 | 763,72 | 0,41 | 45,69 | 0,08 | 4,31 | 108,99 | 404,49 | 122,37 | 5,92 |
| Итого за день | | | 37,03 | 32,59 | 193,53 | 1231,72 | 0,57 | 68,59 | 0,18 | 5,11 | 208,19 | 610,89 | 181,47 | 12,72 |
| Итого за 2 недели: | | | 644,23 | 779,85 | 2470,75 | 20104,40 | | | | | 7359,91 | 18623,53 | | |
| Соотношение за 2 недели: | | | 1,00 | 1,21 | 3,84 | 1675,37 | | | | | 1,00 | 2,53 | | |

Примерное меню разработано на основании Сборника технологических нормативов, рецептурных блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. Город Пермь .2013 г.

Зав. Столовой:

Чигишева Н.В.