


Согласовано:
директор Средней школы-интернат №17



/ Н.Ю. Самойленко /
«01» _____ 2021г.



Утверждаю:
ИП Розенбах Евгения Олеговна



/Е.О.Розенбах/
«01» _____ 2021г.



**Примерное двухнедельное меню
для учащихся школы-интерната в возрасте
7-10 лет, 11 лет и старше
Средняя школа-интернат №17**

Сезон: Осень-Зима-Весна

*Разработано согласно сборнику рецептур на
продукцию для обучающихся во всех образовательных
учреждениях. Под редакцией: М.П. Могильного,
В.А. Тутельян, Дели Принт, 2011г.*

г. Верхняя Салда

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1-4_ШИ_№17

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из пшена_	200/10	9,47	11,56	42,83	290,32								
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		100		22	76,8		
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10		128,78	86,56	12,88	0,08
14	Масло (порциями)	10	0,04	3,64	0,08	33			20		1,2	1,5		0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								0,11
Итого за Завтрак			21,36	23,41	93,45	635,72	0,16				160,49		25,1	
Обед														
102	Суп картофельный с бобовыми_в/у	200	4	7,2	36,8	172,8				0,17		68,4		1,6
371	Гренки_	20	2,4	0,4	12,6	63								
255	Печень по-строгановски_	50/50	40,61	32,81	9,36	462,5		1	26,96			25,51		0,06
312	Пюре картофельное_в/у	150	3,1	5,1	48,7	227,5	0,2	25,6		0,1	12,8	74,4	29,5	1,2
389	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	0,06	20			14	64	24	1
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107								0,18
Итого за Обед			57,49	48,41	180,76	1254,4	0,65	55,88		0,27	88,97		102,91	
Полдник														
385	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116		2,74						0,22
406,02	Курник_	80	0,41	0,32	2,38	13,93								
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
Итого за Полдник			6,81	7,52	31,38	223,93	0,14				284,85	1	18,01	
Ужин														
292	Бигус с цыпленком-бройлером_в/у	240	9,5	8,41	9,38	151,28	0,09	6,08	21,89		41,2	80,08		
377	Чай с лимоном_	200/7	0,21	0,03	16	65		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107								0,18
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
Итого за Ужин			16,09	11,14	74,28	443,28			21,89		69,58		22,76	
2 ужин														
	Йогурт питьевой	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
Итого за 2 ужин			5,8	5	8	100	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
Итого за день			107,55	95,48	387,87	2657,33		89,44	218,85	0,27	683,65		25,1	52,54

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_ШИ_№17

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-10 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														
17,5	-Пудинг из творога _	130	18,98	13,65	27,17	308,1	0,08	0,39	77,82		158,52	208,08		
	Молоко сгущенное	20	1,44	6	11,2	98		0,2	8,4	0,04		43,8		0,04
14	Масло (порциями)	10	0,04	3,64	0,08	33			20		1,2	1,5		0,02
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,05	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,06			10,16		14,62	1,02
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
Итого за Завтрак			24,71	24,9	82,61	637,9			106,22	0,04	231,87		23,65	
Обед														
82,04	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне _в/у	200/10	1,4	3,94	15,59	103,22	0,03	6,16			28,7	31,5	15,07	0,71
289	Рагу из птицы с овощами _в/у	240	12,69	11,85	15,36	219,28	0,08	11,44	14,75		37,19	109,36		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107								0,18
Итого за Обед			21,15	18,63	115,11	693,3				0,36	96,07		55,83	
Полдник														
342	Компот из свежих яблок _	200	0,2	0,2	27,9	114,6		0,9			14,2	4,4	5,1	1
424	Булочка с маком _	80	5,86	5,2	45,12	249,84								
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
Итого за Полдник			6,86	6,2	92,62	458,44					47,22		23,32	
Ужин														
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина) _	90	12,24	22,86	23,67	320,4					6		15	0,72
205	Рис с овощами _в/у	150	5,18	5,99	28,53	188,4	0,08	2,72			19,41	50,88		
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,05	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107								0,18
Итого за Ужин			23,9	31,6	116,1	795,8	0,35				60,41	125	28,6	2
2 ужин														
	Снежок	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
Итого за 2 ужин			5,8	5	8	100	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
Итого за день			82,42	86,33	414,44	2685,44		44,09	162,97	0,4	6	673,72	15	51,86

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_ШИ_№17

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-10 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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная ячневая	200/10	12,68	13,67	63,44	302,59								0,88
15	Сыр (порциями)	15	3,96	3,99		51,54	0,03	0,12	31,5		150	90	8,25	0,12
377	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	16	65		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
	Йогурт (стакан)	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107								0,18
Итого за Завтрак			26,36	24,02	142,46	744,88	0,41				472,88		52,01	
Обед														
75	Свекла отварная в/у	60	0,87	3,63	4,98	55,68	0,03	3,99			21,3	24,39	12,42	0,81
103,05	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне в/у	200	2,12	2,22	19,38	137,6	0,08	13,2		0,11	10,64	43,84	17,96	0,66
291	Плов из бройлер-цыплят в/у	240	23,35	27,05	74,57	600,88	0,13	7,21	23,35		55,61	210,41		
388,06	Компот из ягод (заморозка)	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107								0,18
Итого за Обед			33,4	35,74	183,09	1164,96			25,35	0,47	117,73		71,14	
Полдник														
389	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	0,06	20			14	64	24	1
406	Гребешок с повидлом	80	4,48	1,72	37,76	184,53				0,09		4,19		0,83
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
Итого за Полдник			6,28	2,72	81,76	380,13				0,09	52,65		45,61	
Ужин														
637	Азу по-татарски (свинина) в/у	240	15,85	8,58	4,47	161,85		1			28	189	30	3
348	Компот из изюма	200	0,46	0,1	33,12	132					16		8	
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107								0,18
Итого за Ужин			22,69	11,38	86,49	520,85		1			44	215	20,36	4
2 ужин														
	Кефир	200	6,44	5,56	8,89	111,11	0,09	1,56	44,44		266,67	200	31,11	0,22
Итого за 2 ужин			6,44	5,56	8,89	111,11	0,09	1,56	44,44		266,67	200	31,11	0,22
Итого за день			95,17	79,42	502,69	2921,93		74,61	131,29	0,56	44	814,83	38	54,01

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_ШИ_№17

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-10 лет

№ реп.	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														
284	Омлет натуральный	150	13,74	23,93	19,34	285,7	0,11	0,24			98,92	216,66	15,46	2,55
377	Чай с лимоном_	200/7	0,21	0,03	16	65		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								0,11
Итого за Завтрак			19,38	26,06	74,28	534,9					126,71		37,39	
Обед														
96,04	Рассольник ленинградский на курином бульоне_в/у	200/10	4,52	4,12	38,71	176,88	0,09	12,92		0,15	11,03	54,96	19,18	0,71
234	Котлеты (биточки) рыбные_	90	15,84	22,61	15,55	358,56	0,07	0,94	23,68		31,34	158,98		
312	Пюре картофельное_в/у	150	3,1	5,1	48,7	227,5	0,2	25,6		0,1	12,8	74,4	29,5	1,2
352	Кисель_	200	0,1	0,04	30,12	121		3			15		5	
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107								0,18
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
Итого за Обед			30,74	35,37	201,58	1204,94		59,54	23,68	0,25	101,35	9	87,04	
Полдник														
385	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116		2,74						0,22
687	Расстегай с минтаем_	80	4,12	3,03	28,21	180,32		0,31	5,4	0,32		81,14		0,37
Итого за Полдник			9,72	9,43	37,61	296,32	0,09			0,32	276,15		13,54	
Ужин														
260	Гуляш свинина_	50/50	12,09	29,81	4,59	323,24		2		0,04	6	5,8	17	0,08
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,63	9,68	62,9	385,18				0,83		306,93		6,9
352	Кисель_	200	0,1	0,04	30,12	121		3			15		5	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,06			10,16		14,62	1,02
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	85,6								0,15
Итого за Ужин			28,93	41,69	136,73	1011,02	0,63	1,06		0,87	35,86	170	223,29	1
2 ужин														
	Йогурт питьевой	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
Итого за 2 ужин			5,8	5	8	100	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
Итого за день			94,57	117,55	458,2	3147,18		68,2	69,08	1,44	36	104,27	27	60,61

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_ШИ_№17

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-10 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														
223,06	Запеканка из творога со сгущенным молоком_130/20	130/20	38,3	48,62	103,17	374,4				0,23		11,28		1,17
14	Масло (порциями)	10	0,04	3,64	0,08	33			20		1,2	1,5		0,02
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,05	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
Итого за Завтрак			42,44	53,51	142,25	587,4	0,28	0,55		0,23	324,81		26,26	
Обед														
88,04	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_в/у	200/10	6,14	3,98	17,37	111,46	0,04	6,06		0,07	7,11	23,18	9,77	0,35
288	Курица отварная_	90	15,28	14,54	13,16	217,4	0,05	1	57,38		12	79	16	0,95
305	Рис припущенный	150	3,6	4,75	52,4	255,83	0,05			0,21	4,2	78,75	26,25	0,53
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107								0,18
Итого за Обед			32,08	26,11	167,09	955,49		1	59,38	0,64	77,74		80,16	1
Полдник														
389	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	0,06	20			14	64	24	1
410	Ватрушка Лакомка_	80	9,82	5,86	31,14	310,23		0,05	36,28			96,21		0,96
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
Итого за Полдник			11,62	6,86	75,14	505,83			36,28		100,2		65,04	
Ужин														
279,02	Тефтели 2-й вариант /свин/_б/с	90	10,44	24,15	17,4	334,5	0,29	1,38	24,3		32,43	128,27	25,95	1,32
139	Капуста тушенная_в/у	150	10,68	10,68	29,16	189,18		0,8		0,03	2,88	5,55	2,28	0,09
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,05	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107								0,18
Итого за Ужин			27,6	37,58	110,46	810,68				0,03	49,49		49,99	
2 ужин														
	Снежок	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
Итого за 2 ужин			5,8	5	8	100	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
Итого за день			119,54	129,06	502,94	2959,4		1	179,96	0,9	12	711,94	16	55,95

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_ШИ_№17

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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														
284	Омлет натуральный	150	13,74	23,93	19,34	285,7	0,11	0,24			98,92	216,66	15,46	2,55
15	Сыр (порциями)	15	3,96	3,99		51,54	0,03	0,12	31,5		150	90	8,25	0,12
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10		128,78	86,56	12,88	0,08
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107								0,18
Итого за Завтрак			27,02	32,61	89,16	677,64			41,5		391,88		56,95	
Обед														
102	Суп картофельный с бобовыми_в/у	200	4	7,2	36,8	172,8				0,17		68,4		1,6
371	Гренки_	20	2,4	0,4	12,6	63								
288	Курица отварная_	90	15,28	14,54	13,16	217,4	0,05	1	57,38		12	79	16	0,95
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,63	9,68	62,9	385,18				0,83		305,93		6,9
389	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	0,06	20			14	64	24	1
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107								0,18
Итого за Обед			40,69	34,72	198,76	1166,98	0,96	32,23		1	107,82		280,48	1
Полдник														
385	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116		2,74						0,22
413,01	Пицца школьная с картофелем_	80	7,91	13	22,64	239,2	0,1	0,15	27,44		78,63	102,42	20,74	102,42
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
Итого за Полдник			14,31	20,2	51,64	449,2	0,24				363,43		38,74	
Ужин														
255	Печень по-строгановски_	50/50	40,61	32,81	9,36	462,5		1	26,96			25,51		0,06
312	Пюре картофельное_в/у	150	3,1	5,1	48,7	227,5	0,2	25,6		0,1	12,8	74,4	29,5	1,2
377	Чай с лимоном_	200/7	0,21	0,03	16	65		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107								0,18
Итого за Ужин			50,3	40,64	122,96	982	0,39			0,1	66,29		53,87	
2 ужин														
	Йогурт питьевой	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
Итого за 2 ужин			5,8	5	8	100	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
Итого за день			138,12	133,17	470,52	3375,82		86,85	193,28	1,1	12	319,28	16	166,04

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_ШИ_№17

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-10 лет

№ реп.	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														
17,5	-Пудинг из творога _	130	18,98	13,65	27,17	308,1	0,08	0,39	77,82		158,52	208,08		
	Молоко сгущенное	20	1,44	6	11,2	98		0,2	8,4	0,04		43,8		0,04
382	Какао с молоком	200	3,77	3,2	26,74	150,8								1,1
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		68,72	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107								0,18
Итого за Завтрак			35,85	30,87	114,01	852,62			128,22	0,04	545,86		38,16	
Обед														
82,04	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне _в/у	200/10	1,4	3,94	15,59	103,22	0,03	6,16			28,7	31,5	15,07	0,71
637	Азу по-татарски (свинина) _в/у	240	15,85	8,58	4,47	161,85		1			28	189	30	3
342	Компот из свежих яблок _	200	0,2	0,2	27,9	114,6		0,9			14,2	4,4	5,1	1
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107								0,18
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
Итого за Обед			24,63	16,22	116,46	700,67		1			28	189	58,53	3
Полдник														
378	Чай с молоком _	200	1,4	1,6	17,7	91	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
410,02	Ватрушка с творогом _	80	9,83	5,85	31,13	215,46			36,26			96,22		0,96
Итого за Полдник			11,23	7,45	48,83	306,46			46,26		180,78		38,44	
Ужин														
309	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай) _в/у	90	28,64	4,56	3,42	189,9	0,03	4,25	4,77		28,29	143,44	23,38	0,52
139	Капуста тушенная _в/у	150	10,68	10,68	29,16	189,18		0,8		0,03	2,88	5,55	2,28	0,09
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,05	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107								0,18
Итого за Ужин			45,8	17,99	96,48	666,08				0,03	45,35		47,42	
2 ужин														
	Снежок	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
Итого за 2 ужин			5,8	5	8	100	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
Итого за день			123,31	77,53	383,78	2625,83		36,42	219,25	0,07	28	950,59	30	53,85

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_ШИ_№17

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-10 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														
173	Каша молочная Геркулес	200/10	17	21,54	65,58	399,49								
14	Масло (порциями)	15	0,06	5,45	0,11	49,5			30		1,8	2,25		0,02
378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								0,11
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
Итого за Завтрак			24,69	31,49	141,93	818,19	0,25	21,41			175,76		53,54	
Обед														
88,04	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_в/у	200/10	6,14	3,98	17,37	111,46	0,04	6,06		0,07	7,11	23,18	9,77	0,35
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят_	90	18	20,7	42,84	349,2		0,05	11,4		5	7,7	7	0,5
305	Рис припущенный	150	3,6	4,75	52,4	255,83	0,05			0,21	4,2	78,75	26,25	0,53
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107								0,18
Итого за Обед			34,8	32,27	196,77	1087,29		1	13,4	0,64	65,78		81,24	1
Полдник														
389	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	0,06	20			14	64	24	1
424	Булочка домашняя	80	5,86	5,21	45,12	249,85								
Итого за Полдник			6,86	5,41	69,52	351,45					15,02		24,22	
Ужин														
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)_	90	12,24	22,86	23,67	320,4					6		15	0,72
143	Рагу из овощей_в/у	150	2,52	3,95	15,33	98,07	0,08	17,88	65,73		53,09	64,28	20	0,57
388,06	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107								0,18
Итого за Ужин			21,82	29,65	123,16	789,27	0,35			0,36	110,09	125	67,6	2
2 ужин														
	Кефир_	200	6,44	5,56	8,89	111,11	0,09	1,56	44,44		266,67	200	31,11	0,22
Итого за 2 ужин			6,44	5,56	8,89	111,11	0,09	1,56	44,44		266,67	200	31,11	0,22
Итого за день			94,61	104,38	540,27	3157,31		1	165,57	1	11	588,16	22	53,83

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_ШИ_№17

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-10 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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная из риса	200/10	1,74	2,24	7,42	36,98	0,01	0,13	6,58		15,73	18,9	4,39	0,07
3	Бутерброды с маслом и сыром_	30/5/15	6,5	8,7	14,2	161	0,04	0,11	59		139,2	96	9,46	0,49
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,05	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107								0,18
Итого за Завтрак			10,72	12,49	61,52	364,98					156,41		17,33	
Обед														
96,04	Рассольник ленинградский на курином бульоне_в/у	200/10	4,52	4,12	38,71	176,88	0,09	12,92		0,15	11,03	54,96	19,18	0,71
288	Курица отварная_	90	15,28	14,54	13,16	217,4	0,05	1	57,38		12	79	16	0,95
309	Макаронные изделия отварные	150	5,49	4,5	26,4	227,49						31,26		
388,06	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107								0,18
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
Итого за Обед			33,15	26,8	182,03	1086,57		36,55	59,38	0,51	114,32		81,32	1
Полдник														
385	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116		2,74						0,22
410	Ватрушка Лакомка_	80	9,82	5,86	31,14	310,23		0,05	36,28			96,21		0,96
Итого за Полдник			15,42	12,26	40,54	426,23	0,18				307		23,04	
Ужин														
265	Плов (свин.)_в/у	240	26,39	27,03	41,63	515,19	0,09	2,07			22,77	320,22	30,33	2,55
352	Кисель_	200	0,1	0,04	30,12	121		3			15		5	
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107								0,18
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
Итого за Ужин			32,87	29,77	120,65	863,19		3			36,95	9	50,69	
2 ужин														
	Йогурт питьевой	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
Итого за 2 ужин			5,8	5	8	100	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
Итого за день			97,96	86,32	412,74	2840,97		43,16	201,24	0,51	27	917,95	21	54,13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_ШИ_№17

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-10 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														
213	Омлет с картофелем_в/у	150	10,65	27,03	15,82	350	0,13	4,7	196,5		74,57	186,83		
377	Чай с лимоном_	200/7	0,21	0,03	16	65		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
14	Масло (порциями)	15	0,06	5,45	0,11	49,5			30		1,8	2,25		0,02
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107								0,18
Итого за Завтрак			17,3	35,21	80,83	691,5			226,5		104,75		22,76	
Обед														
102	Суп картофельный с бобовыми_в/у	200	4	7,2	36,8	172,8				0,17		68,4		1,6
371	Гренки_	20	2,4	0,4	12,6	63								
274	Зразы рубленые (свин.)_	90	10,55	20,45	14,92	285,46	0,07	1,19	22,43		36,25	111,85	16,27	0,61
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,63	9,68	62,9	385,18				0,83		305,93		6,9
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107								0,18
Итого за Обед			35,02	40,49	205,12	1241,44	0,92	11,96		1,03	96,08		270,64	
Полдник														
389	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	0,06	20			14	64	24	1
406	Гребешок с повидлом_	80	4,48	1,72	37,76	184,53				0,09		4,19		0,83
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
Итого за Полдник			6,28	2,72	81,76	380,13				0,09	52,65		45,61	
Ужин														
637	Азу по-татарски (свинина)_в/у	240	15,85	8,58	4,47	161,85		1			28	189	30	3
377	Чай с лимоном_	200/7	0,21	0,03	16	65		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107								0,18
Итого за Ужин			22,44	11,31	69,37	453,85		1			28	189	22,76	1,82
2 ужин														
	Снежок	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
Итого за 2 ужин			5,8	5	8	100	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
Итого за день			86,84	94,73	445,08	2866,92		67,69	288,93	1,12	28	955,81	30	60,57
Среднее за период			104,01	100,4	451,85	2923,81	1,34	2		0,74	829,62	103	273,16	2
Итого за период			1040,09	1003,97	4518,53	29238,13	13,4	18		7,37	8296,23	1032	2731,57	19

Составил

Зам. гл. буха 2

Утвердил



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_ШИ_№17

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 11и старше

№ 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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из пшена_	250/10	11,72	14,31	53,03	359,44								
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		100		22	76,8		
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10		128,78	86,56	12,88	0,08
14	Масло (порциями)	20	0,08	7,27	0,15	66			40		2,4	3		0,03
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107								0,18
Итого за Завтрак			26,2	30,87	123,28	828,64	0,23				167,36		33,24	
Обед														
102	Суп картофельный с бобовыми_в/у	250	5	9	46	216				0,21		85,5		2
371	Гренки_	30	3,6	0,6	18,9	94,5								
255	Печень по-строгановски_	50/50	40,61	32,81	9,36	462,5		1	26,96		25,51			0,06
312	Пюре картофельное_в/у	180	3,72	6,12	58,44	273	0,24	30,72		0,12	15,36	89,28	35,4	1,44
389	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	0,06	20			14	64	24	1
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,68	33,6	168	0,14	0,11			17,78		25,59	1,79
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107								0,18
Итого за Обед			61,91	51,91	215,6	1422,6	0,78	63,33		0,33	102,33		122,98	
Полдник														
385	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116		2,74						0,22
406,02	Курник_	90	0,46	0,36	2,67	15,67							1	
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94					22			44
Итого за Полдник			6,86	7,56	31,67	225,67	0,14				284,85	2	18,01	
Ужин														
292	Бигус с цыпленком-бройлером_в/у	280	11,08	9,81	10,94	176,49	0,11	7,09	25,54		48,07	93,43		
377	Чай с лимоном_	200/7	0,21	0,03	16	65		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107								0,18
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
Итого за Ужин			17,67	12,54	75,84	468,49			25,54		76,45		22,76	
2 ужин														
	Йогурт питьевой	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
Итого за 2 ужин			5,8	5	8	100	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
Итого за день			118,44	107,88	454,39	3045,4		97,93	242,5	0,33		730,48	1	54,28

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_ШИ_№17

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 11и старше

№ 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														
17,5	-Пудинг из творога _	180	26,28	18,9	37,62	426,6	0,12	0,54	107,75		219,49	288,11		
	Молоко сгущенное	20	1,44	6	11,2	98		0,2	8,4	0,04		43,8		0,04
14	Масло (порциями)	20	0,08	7,27	0,15	66			40			2,4	3	0,03
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,05	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	60	4,8	1,44	28,8	144	0,12	0,1			15,24		21,94	1,54
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107								0,18
Итого за Завтрак			35,08	35,16	117,67	901,6			156,15	0,04	300,01		32,22	
Обед														
82,04	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_в/у	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	0,04	7,63			35,53	39	18,66	0,88
289	Рагу из птицы с овощами_в/у	280	14,81	13,83	17,92	255,83	0,09	13,35	17,2		43,38	127,59		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,68	33,6	168	0,14	0,11			17,78		25,59	1,79
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107								0,18
Итого за Обед			25,2	22,03	130,98	802,43				0,36	114,17		66,73	
Полдник														
342	Компот из свежих яблок_	200	0,2	0,2	27,9	114,6		0,9			14,2	4,4	5,1	1
424	Булочка с маком_	90	6,59	5,85	50,76	281,07								
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
Итого за Полдник			7,59	6,85	98,26	489,67					47,35		23,35	
Ужин														
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)_	100	13,6	25,4	26,3	356					7		16	0,8
205	Рис с овощами_в/у	180	6,22	7,19	34,24	226,08	0,1	3,26			23,29	61,06		
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,05	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107								0,18
Итого за Ужин			26,3	35,34	124,44	869,08	0,38				67,27	139	29,36	2
2 ужин														
	Снежок	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
Итого за 2 ужин			5,8	5	8	100	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
Итого за день			99,97	104,38	479,35	3162,78		48,23	215,35	0,4	7	791,16	16	53,26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_ШИ_№17

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 11и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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														
174	Каша вязкая молочная ячневая_	250/10	15,7	16,92	78,54	374,64								1,09
15	Сыр (порциями)	15	3,96	3,99		51,54	0,03	0,12	31,5		150	90	8,25	0,12
377	Чай с лимоном_	200/7	0,21	0,03	16	65		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
	Йогурт (стакан)	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107								0,18
Итого за Завтрак			29,38	27,27	157,56	816,93	0,44				500,14		52,01	
Обед														
75	Свекла отварная_в/у	100	1,45	6,05	8,3	92,8	0,05	6,65			35,5	40,65	20,7	1,35
103,05	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне_в/у	250	2,65	2,78	24,23	172	0,1	16,5		0,14	13,3	54,8	22,45	0,83
291	Плов из бройлер-цыплят_в/у	280	27,25	31,55	86,99	701,02	0,15	8,41	27,25		64,87	245,47		
388,06	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,68	33,6	168	0,14	0,11			17,78		25,59	1,79
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107								0,18
Итого за Обед			40,01	43,7	213,28	1384,62			29,25	0,5	148,93		91,22	
Полдник														
389	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	0,06	20			14	64	24	1
406	Гребешок с повидлом_	90	5,04	1,93	42,48	207,6				0,1		4,72		0,94
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
Итого за Полдник			6,84	2,93	86,48	403,2				0,1	53,48		46,06	
Ужин														
637	Азу по-татарски (свинина)_в/у	280	18,49	10,01	5,22	188,83		1			33	220	35	3
348	Компот из изюма_	200	0,46	0,1	33,12	132					16		8	
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107								0,18
Итого за Ужин			25,33	12,81	87,24	547,83		1			49	246	20,36	4
2 ужин														
2	Кефир_	200	6,44	5,56	8,89	111,11	0,09	1,56	44,44		266,67	200	31,11	0,22
Итого за 2 ужин			6,44	5,56	8,89	111,11	0,09	1,56	44,44		266,67	200	31,11	0,22
Итого за день			108	92,27	553,45	3263,69		82,27	135,19	0,6	49	877,64	43	55,55

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_ШИ_№17

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 11и старше

№ 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														
284	Омлет натуральный	200	18,32	31,91	25,79	380,93	0,15	0,32			131,89	288,88	20,61	3,4
377	Чай с лимоном_	200/7	0,21	0,03	16	65		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	60	4,8	1,44	28,8	144	0,12	0,1			15,24		21,94	1,54
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107								0,18
Итого за Завтрак			25,71	34,88	95,49	696,93					162,81		47,03	
Обед														
96,04	Рассольник ленинградский на курином бульоне_в/у	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	0,11	16		0,19	13,66	68,05	23,75	0,88
234	Котлеты (биточки) рыбные_	100	17,6	25,12	17,28	398,4	0,08	1,04	26,31		34,82	176,64		
312	Пюре картофельное_в/у	180	3,72	6,12	58,44	273	0,24	30,72		0,12	15,36	89,28	35,4	1,44
352	Кисель_	200	0,1	0,04	30,12	121		3			15		5	
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,68	33,6	168	0,14	0,11			17,78		25,59	1,79
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107								0,18
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
Итого за Обед			35,8	40,36	231,87	1380,39		67,87	26,31	0,31	115,1	9	104,82	
Полдник														
385	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116		2,74						0,22
687	Расстегай с минтаем_	90	4,64	3,41	31,74	202,86		0,35	6,08	0,36		91,28		0,42
Итого за Полдник			10,24	9,81	41,14	318,86	0,09			0,36	279,07		15,23	
Ужин														
260	Гуляш свинина_	50/50	12,09	29,81	4,59	323,24		2		0,04	6	5,8	17	0,08
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,96	11,62	75,48	462,22				1		367,12		8,28
352	Кисель_	200	0,1	0,04	30,12	121		3			15		5	
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107								0,18
Итого за Ужин			32,53	44,17	159,09	1133,46	0,75	1,08		1,04	42,79	170	268,42	1
2 ужин														
	Йогурт питьевой	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
Итого за 2 ужин			5,8	5	8	100	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
Итого за день			110,08	134,22	535,59	3629,64		76,69	72,39	1,71	36	293,45	27	64,43

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_ШИ_№17

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 11и старше

№ 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														
223,07	Запеканка из творога со сгущенным молоком_180/20	180/20	53,04	67,32	57,12	518,4			131,04			433,8		1,31
14	Масло (порциями)	20	0,08	7,27	0,15	66			40		2,4	3		0,03
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,05	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	60	4,8	1,44	28,8	144	0,12	0,1			15,24		21,94	1,54
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107								0,18
Итого за Завтрак			60,4	77,58	125,97	895,4	0,32	1,08			413,56		78,94	
Обед														
88,04	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_в/у	250/10	7,6	4,93	21,51	138	0,05	7,5		0,09	8,8	28,7	12,1	0,43
288	Курица отварная_	100	16,98	16,16	14,62	241,56	0,06	2	63,76		13	87,78	18	1,06
305	Рис припущенный	180	4,32	5,7	62,88	307	0,06			0,25	5,04	94,5	31,5	0,64
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,68	33,6	168	0,14	0,11			17,78		25,59	1,79
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107								0,18
Итого за Обед			37,56	30,11	192,77	1105,36		2	65,76	0,7	89,38		95,43	2
Полдник														
389	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	0,06	20			14	64	24	1
410	Ватрушка Лакомка_	90	11,05	6,59	35,03	349,01		0,06	40,81			108,24		1,08
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
Итого за Полдник			12,85	7,59	79,03	544,61			40,81		106,97		67,92	
Ужин														
279,02	Тефтели 2-й вариант /свин/_б/с	100	11,6	26,83	19,33	371,67	0,32	1,53	27		36,03	142,52	28,83	1,47
139	Капуста тушенная_в/у	180	12,82	12,82	34,99	227,02		0,96		0,04	3,46	6,66	2,74	0,11
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,05	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107								0,18
Итого за Ужин			30,9	42,4	118,22	885,69				0,04	53,67		53,33	
2 ужин														
	Снежок	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
Итого за 2 ужин			5,8	5	8	100	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
Итого за день			147,51	162,68	523,99	3531,06		2	344,61	0,74	13	1193,4	18	57,64

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11_ШИ_№17

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 11и старше

№ 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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
284	Омлет натуральный	200	18,32	31,91	25,79	380,93	0,15	0,32			131,89	288,88	20,61	3,4
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		68,72	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10		128,78	86,56	12,88	0,08
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,68	33,6	168	0,14	0,11			17,78		25,59	1,79
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107								0,18
Итого за Завтрак			34,52	42,4	105,21	838,05			52		479,93		72,16	
Обед														
102	Суп картофельный с бобовыми_в/у	250	5	9	46	216				0,21		85,5		2
371	Гренки_	30	3,6	0,6	18,9	94,5								
288	Курица отварная_	100	16,98	16,16	14,62	241,56	0,06	2	63,76		13	87,78	18	1,06
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,96	11,62	75,48	462,22				1		367,12		8,28
389	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	0,06	20			14	64	24	1
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,68	33,6	168	0,14	0,11			17,78		25,59	1,79
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107								0,18
Итого за Обед			48,52	40,76	237,9	1390,88	1,15	34,89		1,21	126,75		336,09	2
Полдник														
385	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116		2,74						0,22
413,01	Пицца школьная с картофелем_	90	8,9	14,63	25,47	269,1	0,12	0,17	30,87		88,46	115,23	23,34	115,23
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
Итого за Полдник			15,3	21,83	54,47	479,1	0,26				373,26		41,34	
Ужин														
255	Печень по-строгановски_	50/50	40,61	32,81	9,36	462,5		1	26,96			25,51		0,06
312	Пюре картофельное_в/у	180	3,72	6,12	58,44	273	0,24	30,72		0,12	15,36	89,28	35,4	1,44
377	Чай с лимоном_	200/7	0,21	0,03	16	65		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	60	4,8	1,44	28,8	144	0,12	0,1			15,24		21,94	1,54
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107								0,18
Итого за Ужин			51,72	41,9	137,5	1051,5	0,45			0,12	71,39		63,43	
2 ужин														
	Йогурт питьевой	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
Итого за 2 ужин			5,8	5	8	100	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
Итого за день			155,86	151,89	543,08	3859,53		94,82	213,59	1,33	13	536,26	18	183,15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_ШИ_№17

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 11и старше

№ реп.	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														
17,5	-Пудинг из творога _	180	26,28	18,9	37,62	426,6	0,12	0,54	107,75		219,49	288,11		
	Молоко сгущенное	20	1,44	6	11,2	98		0,2	8,4	0,04		43,8		0,04
382	Какао с молоком	200	3,77	3,2	26,74	150,8								1,1
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		68,72	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,68	33,6	168	0,14	0,11			17,78		25,59	1,79
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107								0,18
Итого за Завтрак			44,75	36,6	134,06	1019,12			158,15	0,04	611,91		45,47	
Обед														
82,04	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_в/у	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	0,04	7,63			35,53	39	18,66	0,88
637	Азу по-татарски (свинина)_в/у	280	18,49	10,01	5,22	188,83		1			33	220	35	3
342	Компот из свежих яблок_	200	0,2	0,2	27,9	114,6		0,9			14,2	4,4	5,1	1
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,68	33,6	168	0,14	0,11			17,78		25,59	1,79
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107								0,18
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
Итого за Обед			29,2	19,07	130,52	800,23		1			33	220	69,43	3
Полдник														
378	Чай с молоком_	200	1,4	1,6	17,7	91	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
410,02	Ватрушка с творогом_	90	11,06	6,58	35,02	242,39			40,79			108,25		1,08
Итого за Полдник			12,46	8,18	52,72	333,39			50,79		187,55		41,32	
Ужин														
309	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)_в/у	100	31,82	5,06	3,8	211	0,04	4,72	5,3		31,43	159,38	25,98	0,58
139	Капуста тушеная_в/у	180	12,82	12,82	34,99	227,02		0,96		0,04	3,46	6,66	2,74	0,11
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,05	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	60	4,8	1,44	28,8	144	0,12	0,1			15,24		21,94	1,54
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107								0,18
Итого за Ужин			51,92	20,87	107,49	749,02				0,04	51,61		54,14	
2 ужин														
	Снежок	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
Итого за 2 ужин			5,8	5	8	100	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
Итого за день			144,13	89,72	432,79	3001,76		38,76	254,24	0,08	33	1067,2	35	55,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_ШИ_№17

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 11и старше

№ 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														
173	Каша молочная Геркулес	250/10	21,05	26,67	81,19	494,61								
14	Масло (порциями)	20	0,08	7,27	0,15	66			40		2,4	3		0,03
378	Чай с молоком_	200	1,4	1,6	17,7	91	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб пшеничный	60	4,8	1,44	28,8	144	0,12	0,1			15,24		21,94	1,54
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107								0,18
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
Итого за Завтрак			30,51	39,28	172,34	996,61	0,3	21,43			179,91		58,18	
Обед														
88,04	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_в/у	250/10	7,6	4,93	21,51	138	0,05	7,5		0,09	8,8	28,7	12,1	0,43
295	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят_	100	20	23	47,6	388		0,06	12,67		6	8,56	8	0,56
305	Рис припущенный	180	4,32	5,7	62,88	307	0,06			0,25	5,04	94,5	31,5	0,64
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,68	33,6	168	0,14	0,11			17,78		25,59	1,79
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107								0,18
Итого за Обед			40,58	36,95	225,75	1251,8		1	14,67	0,7	76,09		96,63	1
Полдник														
389	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	0,06	20			14	64	24	1
424	Булочка домашняя	90	6,59	5,86	50,76	281,08								
Итого за Полдник			7,59	6,06	75,16	382,68					15,15		24,25	
Ужин														
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)_	100	13,6	25,4	26,3	356					7		16	0,8
143	Рагу из овощей_в/у	180	3,02	4,74	18,4	117,68	0,1	21,46	78,88		63,71	77,14	24	0,68
388,06	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,68	33,6	168	0,14	0,11			17,78		25,59	1,79
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107								0,18
Итого за Ужин			25,28	33,46	138,46	892,48	0,42			0,36	128,77	139	79,67	2
2 ужин														
	Кефир_	200	6,44	5,56	8,89	111,11	0,09	1,56	44,44		266,67	200	31,11	0,22
Итого за 2 ужин			6,44	5,56	8,89	111,11	0,09	1,56	44,44		266,67	200	31,11	0,22
Итого за день			110,4	121,31	620,6	3634,68		1	189,99	1,06	13	623,9	24	55,63

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11_ШИ_№17

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 11и старше

№ 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														
174	Каша вязкая молочная из риса	250/10	2,15	2,77	9,19	45,78	0,01	0,16	8,15		19,48	23,4	5,44	0,09
3	Бутерброды с маслом и сыром_	30/5/15	6,5	8,7	14,2	161	0,04	0,11	59		139,2	96	9,46	0,49
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,05	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,04	0,03			5,08		7,31	0,51
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107								0,18
Итого за Завтрак			12,73	13,5	72,89	421,78					165,24		25,69	
Обед														
96,04	Рассольник ленинградский на курином бульоне_в/у	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	0,11	16		0,19	13,66	68,05	23,75	0,88
288	Курица отварная_	100	16,98	16,16	14,62	241,56	0,06	2	63,76		13	87,78	18	1,06
309	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99						37,51		
388,06	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,06			10,16		14,62	1,02
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107								0,18
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
Итого за Обед			36,23	30,06	193,19	1174,34		39,94	65,76	0,55	119,41		82,61	2
Полдник														
385	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116		2,74						0,22
410	Ватрушка Лакомка_	90	11,05	6,59	35,03	349,01		0,06	40,81			108,24		1,08
Итого за Полдник			16,65	12,99	44,43	465,01	0,19				313,77		25,92	
Ужин														
265	Плов (свин.)_в/у	280	30,79	31,53	48,57	601,06	0,11	2,41			26,56	373,59	35,38	2,97
352	Кисель_	200	0,1	0,04	30,12	121		3			15		5	
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,68	33,6	168	0,14	0,11			17,78		25,59	1,79
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107								0,18
Итого за Ужин			38,87	34,75	137,19	997,06		3			45,82	9	63,05	
2 ужин														
	Йогурт питьевой	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
Итого за 2 ужин			5,8	5	8	100	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
Итого за день			110,28	96,3	455,7	3158,19		46,99	213,72	0,55	28	015,97	23	55,73

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_ШИ_№17

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 11и старше

№ 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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
213	Омлет с картофелем_в/у	200	14,2	36,04	21,09	466,67	0,17	6,27	262		99,43	249,11			
377	Чай с лимоном_	200/7	0,21	0,03	16	65		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36	
14	Масло (порциями)	15	0,06	5,45	0,11	49,5			30		1,8	2,25		0,02	
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,68	33,6	168	0,14	0,11			17,78		25,59	1,79	
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107								0,18	
Итого за Завтрак			22,45	44,7	95,7	856,17			292		134,69		30,07		
Обед															
102	Суп картофельный с бобовыми_в/у	250	5	9	46	216				0,21		85,5		2	
371	Гренки_	20	2,4	0,4	12,6	63									
274	Зразы рубленные (свин.)_	100	11,73	22,73	16,58	317,18	0,08	1,33	24,93		40,28	124,28	18,08	0,68	
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,96	11,62	75,48	462,22				1		367,12		8,28	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31	
	Хлеб пшеничный	60	4,8	1,44	28,8	144	0,12	0,1			15,24		21,94	1,54	
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107								0,18	
Итого за Обед			40,33	46,75	233,36	1417,4	1,09	14,42		1,24	112,47		324,03		
Полдник															
389	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	0,06	20			14	64	24	1	
406	Гребешок с повидлом_	90	5,04	1,93	42,48	207,6				0,1		4,72		0,94	
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44	
Итого за Полдник			6,84	2,93	86,48	403,2				0,1	53,48		46,06		
Ужин															
637	Азу по-татарски (свинина)_в/у	280	18,49	10,01	5,22	188,83		1			33	220	35	3	
377	Чай с лимоном_	200/7	0,21	0,03	16	65		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36	
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,68	33,6	168	0,14	0,11			17,78		25,59	1,79	
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107								0,18	
Итого за Ужин			26,68	13,22	79,72	528,83		1			33	220	30,07	2,33	
2 ужин															
	Снежок	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2	
Итого за 2 ужин			5,8	5	8	100	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2	
Итого за день			102,1	112,6	503,26	3305,6			72,25	356,93	1,34	33	109,34	35	63,81
Среднее за период			120,68	117,33	510,22	3359,23			1,56	2	0,81	897,49	115	318,53	2
Итого за период			1206,77	1173,25	5102,2	33592,33			15,58	21	8,14	8974,86	1154	3185,23	22

Составил _____ Зам. гл. буха 2

Утвердил _____

М.П.



ИП Розенбах Е.О.

Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью

12 (Двенадцать) листов

Подпись _____

