



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ  
ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ**

**В МБОУ «Иракиндинская средняя общеобразовательная школа»**

Рацион: Буфет

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник  
Неделя: 1Сезон: осень  
Возраст: 7-11

№ 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
<b>Завтрак</b>														
96	Каша пшеничная с молоком	250	9	14	59	394		2			163	227	59	2
111	Омлет из яиц	80	7	11	1	129					63	119	10	1
354	бутерброд с маслом и сыром	80	9	25	15	329					308	185	19	1
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
204,02	Кофейный напиток с молоком	200	2	1	17	82		1			48	36	6	
<b>Итого за Завтрак</b>			32	52	121	1078		3	1		595	607	102	4
<b>Обед</b>														
38	Свекольник	250	3	5	22	154		28	1		38	90	40	2
96	Каша пшеничная с молоком	250	9	14	59	394		2			163	227	59	2
111	Омлет из яиц	80	7	11	1	129					63	119	10	1
354	бутерброд с маслом и сыром	80	9	25	15	329					308	185	19	1
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
204,02	Кофейный напиток с молоком	200	2	1	17	82		1			48	36	6	
<b>Итого за Обед</b>			35	57	144	1231	1	30	2		633	697	142	6
<b>Итого за день</b>			66	109	265	2309	1	33	3		1227	1303	243	10

Рацион: Буфет

День: вторник  
Неделя: 1Сезон: осень  
Возраст: 7-11

№ 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
<b>Завтрак</b>														
202	Каша перловая рассыпчатая													
280	Котлеты мясные	150	5	1	33	160					26	163	20	1
246	Соус томатный	100	16	20	8	278		1			16	27	5	
349	кукуруза	60	2	5	16	116		6	2		15	29	14	1
198	Чай с лимоном	60	3	2	15	93								
308	хлеб 60	200	1		20	77								
<b>Итого за Завтрак</b>		60	5		29	143		2			22	34	18	3
<b>Обед</b>														
319	суп полевой		31	28	122	867		9	2		91	292	65	6
202	Каша перловая рассыпчатая	250	5	6	32	204		22	1		33	120	47	2
280	Котлеты мясные	150	5	1	33	160					26	163	20	1
246	Соус томатный	100	16	20	8	278		1			16	27	5	
349	кукуруза	60	2	5	16	116		6	2		15	29	14	1
198	Чай с лимоном	60	3	2	15	93								
308	хлеб 60	200	1		20	77		2			22	34	18	3
<b>Итого за Обед</b>		60	5		29	143					12	39	8	1
<b>Обед-2</b>			36	34	153	1071		31	3		124	412	112	8
335	каша гречнев на молоке	250	10	14	47	350		2			163	260	117	4
354	бутерброд с маслом и сыром	60	7	19	11	247					231	139	14	1
282	Хлеб с маслом	60	4	13	22	219					11	32	6	1
198	Чай с лимоном	200	1		20	77					22	34	18	3
<b>Итого за Обед-2</b>			21	46	100	893		4	1		427	465	156	8
<b>Итого за день</b>			88	109	375	2831	1	44	5		642	1169	333	22

День: среда  
Неделя: 1Сезон: осень  
Возраст: 7-11

№ 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
<b>Завтрак</b>														
230	Каша гречневая рассыпчатая													
344	печень тушеная	150	8	2	37	201					19	180	120	4
21	Салат из свеклы с р/маслом	135	15	18	3	231		29	9		28	271	23	6
292	печенье 1	100	2	5	9	87		10			44	45	22	1
308	хлеб 60	60	30	13	12	291								
317	кисель	60	5		29	143					12	39	8	1
<b>Итого за Завтрак</b>		200			20	76								
<b>Обед</b>														
			58	39	110	1029		39	9		104	535	174	12
49	Борщ с картофелем													
230	Каша гречневая рассыпчатая	250	3	5	18	133		41	1		61	79	37	2
344	печень тушеная	150	8	2	37	201					19	180	120	4
21	Салат из свеклы с р/маслом	135	15	18	3	231		29	9		28	271	23	6
292	печенье 1	100	2	5	9	87		10			44	45	22	1
308	хлеб 60	60	30	13	12	291								
317	кисель	60	5		29	143					12	39	8	1
<b>Итого за Обед</b>		200			20	76								
<b>Итого за день</b>			62	44	128	1162	1	80	10		165	614	212	14
			120	82	238	2191	1	119	19		269	1150	386	26

Рацион: Буфет

День: четверг

Сезон: осень

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ 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
<b>Завтрак</b>														
229	Макаронные изделия отварные	150	5	5	35	206					17	46	8	1
363	шницель рыбный натуральный	150	3	1	13	69		1			17	32	5	
246	Соус томатный	60	2	5	16	116		6	2		15	29	14	1
355	икра кабачковая ст	60	1	5	5	71	92	4	552		25	22	9	
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
210	Компот из сухофруктов	200			29	116					45	15	6	1
<b>Итого за Завтрак</b>			16	16	126	721	92	12	554		131	183	51	4
<b>Обед</b>														
63,01	Суп картофельный с горохом	250	6	6	23	168		15			38	95	37	2
229	Макаронные изделия отварные	150	5	5	35	206					17	46	8	1
363	шницель рыбный натуральный	150	3	1	13	69		1			17	32	5	
246	Соус томатный	60	2	5	16	116		6	2		15	29	14	1
355	икра кабачковая ст	60	1	5	5	71	92	4	552		25	22	9	
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
210	Компот из сухофруктов	200			29	116					45	15	6	1
<b>Итого за Обед</b>			22	22	149	889	92	27	554		169	279	88	6
<b>Итого за день</b>			38	38	275	1610	184	39	1108		299	462	139	11

День: пятница

Сезон: осень

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ 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	
<b>Завтрак</b>															
35	пюре картофельное	150	4	5	25	169		30			43	107	38	1	
298	тефтели в соусе	120	13	16	11	234		5	1		21	34	13	1	
286	конфеты шоколад	60	10	54	36	450									
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1	
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			22	34	18	3	
<b>Итого за Завтрак</b>			32	76	121	1073		37	1		98	214	77	6	
<b>Обед</b>															
47	Щи из свежей капусты	250	3	5	21	151		50	1		54	92	40	1	
35	пюре картофельное	150	4	5	25	169		30			43	107	38	1	
298	тефтели в соусе	120	13	16	11	234		5	1		21	34	13	1	
286	конфеты шоколад	60	10	54	36	450									
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1	
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			22	34	18	3	
<b>Итого за Обед</b>			35	81	143	1225		87	2		153	306	117	7	
<b>Итого за день</b>			67	157	264	2298		1	124	3		251	520	194	13

МБОУ "Иракидинская СОШ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Буфет

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

День: понедельник  
Неделя: 2

Сезон: осень  
Возраст: 7-11

№ 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
<b>Завтрак</b>														
273	Каша манная с/м													
111	Омлет из яиц	200\10	6	10	49	312		1			78	87	16	1
354	бутерброд с маслом и сыром	80	7	11	1	129					63	119	10	1
299	Хлеб 30	80	9	25	15	329					308	185	19	1
204,02	Кофейный напиток с молок	30	2		15	71					6	20	4	
<b>Итого за Завтрак</b>			200	2	1	17	82		1		48	36	6	
<b>Обед</b>														
38	Свекольник		26	48	97	924		2	1		504	447	54	3
273	Каша манная с/м	250	3	5	22	154		28	1		38	90	40	2
111	Омлет из яиц	200\10	6	10	49	312		1			78	87	16	1
354	бутерброд с маслом и сыром	80	7	11	1	129					63	119	10	1
299	Хлеб 30	80	9	25	15	329					308	185	19	1
204,02	Кофейный напиток с молок	30	2		15	71					6	20	4	
<b>Итого за Обед</b>			200	2	1	17	82		1		48	36	6	
<b>Итого за день</b>			55	102	216	2002	1	31	3		1045	983	149	8

День: вторник  
Неделя: 2Сезон: осень  
Возраст: 7-11

№ 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
<b>Завтрак</b>														
271	Каша рисовая рассыпчатая													
171	оладьи из печени	150	4	1	36	165					11	77	25	1
246	Соус томатный	120	16	13	9	220		30	8		26	276	24	6
369	горошек	60	2	5	16	116		6	2		15	29	14	1
292	печенье 1	65		5		45						1		
308	хлеб 60	60	30	13	12	291								
198	Чай с лимоном	60	5		29	143					12	39	8	1
<b>Итого за Завтрак</b>		200	1		20	77		2			22	34	18	3
<b>Обед</b>			57	37	122	1057		39	10		86	455	90	11
47	Щи из свежей капусты													
271	Каша рисовая рассыпчатая	250	3	5	21	151		50	1		54	92	40	1
171	оладьи из печени	150	4	1	36	165					11	77	25	1
246	Соус томатный	120	16	13	9	220		30	8		26	276	24	6
369	горошек	60	2	5	16	116		6	2		15	29	14	1
292	печенье 1	65		5		45						1		
308	хлеб 60	60	30	13	12	291								
198	Чай с лимоном	60	5		29	143					12	39	8	1
<b>Итого за Обед</b>		200	1		20	77		2			22	34	18	3
<b>Итого за день</b>			60	43	144	1209	1	89	11		140	547	130	13
			117	80	266	2266	1	127	21		226	1002	220	24



Рацион: Буфет

День: среда

Сезон: осень

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ 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
<b>Завтрак</b>														
274	Плов с мясом	150\50	18	20	39	409		4	1		23	94	35	1
349	кукуруза	60	3	2	15	93								
292	печенье 1	60	30	13	12	291								
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
275	Какао с молоком	200	2	2	23	120		1			63	71	15	1
<b>Итого за Завтрак</b>			58	38	118	1056		5	1		98	204	58	2
<b>Обед</b>														
49	Борщ с картофелем	250	3	5	18	133		41	1		61	79	37	2
274	Плов с мясом	150\50	18	20	39	409		4	1		23	94	35	1
349	кукуруза	60	3	2	15	93								
292	печенье 1	60	30	13	12	291								
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
275	Какао с молоком	200	2	2	23	120		1			63	71	15	1
<b>Итого за Обед</b>			61	43	136	1190		46	3		158	283	96	4
<b>Итого за день</b>			119	80	255	2246	1	50	4		256	488	154	6

№ 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
<b>Завтрак</b>														
35	пюре картофельное													
281	Рыба тушеная в томате с овощами	150	4	5	25	169		30			43	107	38	1
287	Салат из свежей капусты	160	1	10	5	112		4	2		17	19	11	
292	печенье 1	100	1	5	3	62		23	1		33	22	12	
308	хлеб 60	60	30	13	12	291								
317	кисель	60	5		29	143					12	39	8	1
<b>Итого за Завтрак</b>		200			20	76								
<b>Обед</b>			40	34	95	853		57	3		105	187	69	3
63,01	Суп картофельный с горохом													
35	пюре картофельное	250	6	6	23	168		15			38	95	37	2
281	Рыба тушеная в томате с овощами	150	4	5	25	169		30			43	107	38	1
287	Салат из свежей капусты	160	1	10	5	112		4	2		17	19	11	
292	печенье 1	100	1	5	3	62		23	1		33	22	12	
308	хлеб 60	60	30	13	12	291								
317	кисель	60	5		29	143					12	39	8	1
<b>Итого за Обед</b>		200			20	76								
<b>Итого за день</b>			46	40	117	1021	1	72	3		143	282	106	5
			86	73	212	1873	1	129	6		248	469	175	8

День: пятница  
 Неделя: 2  
 Сезон: осень  
 Возраст: 7-11

№ рец.	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
<b>Завтрак</b>														
293	Солянка с мясом													
276	Яйцо отварное	254	14	17	19	285		96	1		109	101	48	2
286	конфеты шоколад	50	6	6		79					35	98	6	1
308	хлеб 60	60	10	54	36	450								
198	Чай с лимоном	60	5		29	143					12	39	8	1
<b>Итого за Завтрак</b>			200	1		20	77		2		22	34	18	3
<b>Обед</b>			36	77	105	1033		98	1		178	271	81	7
64	Суп картофельный с клецкам													
293	Солянка с мясом	250	5	7	23	180		15	1		34	88	26	1
276	Яйцо отварное	254	14	17	19	285		96	1		109	101	48	2
286	конфеты шоколад	50	6	6		79					35	98	6	1
308	хлеб 60	60	10	54	36	450								
198	Чай с лимоном	60	5		29	143					12	39	8	1
<b>Итого за Обед</b>			200	1		20	77		2		22	34	18	3
<b>Итого за день</b>			77	162	233	2247	1	212	3		389	631	188	16

МБОУ "Иракиндинская СОШ"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)  
 Рацион: Буфет

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

День: понедельник  
 Неделя: 3

Сезон: осень  
 Возраст: 7-11

№ 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
<b>Завтрак</b>														
335	каша гречнев на молоке													
354	бутерброд с маслом и сыром	250	10	14	47	350		2			163	260	117	4
299	Хлеб 30	80	9	25	15	329					308	185	19	1
204,02	Кофейный напиток с молок	30	2		15	71					6	20	4	
<b>Итого за Завтрак</b>		200	2	1	17	82		1			48	36	6	
<b>Обед</b>														
38	Свекольник													
335	каша гречнев на молоке	250	3	5	22	154		28	1		38	90	40	2
354	бутерброд с маслом и сыром	250	10	14	47	350		2			163	260	117	4
308	хлеб 60	80	9	25	15	329					308	185	19	1
204,02	Кофейный напиток с молок	60	5		29	143					12	39	8	1
<b>Итого за Обед</b>		200	2	1	17	82		1			48	36	6	
<b>Итого за день</b>			28	47	130	1058		30	2		569	611	191	7
			51	87	223	1890	1	33	2		1095	1112	337	11

День: вторник  
Неделя: 3Сезон: осень  
Возраст: 7-11

№ 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
<b>Завтрак</b>														
274	Плов с мясом	150\50	18	20	39	409		4	1		23	94	35	1
369	горошек	65		5		45						1		
311	фрукты	100	1		8	40		60			34	23	13	
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			22	34	18	3
<b>Итого за Завтрак</b>			25	26	96	715		66	2		91	190	75	5
<b>Обед</b>														
319	суп полевой	250	5	6	32	204		22	1		33	120	47	2
274	Плов с мясом	150\50	18	20	39	409		4	1		23	94	35	1
369	горошек	65		5		45						1		
311	фрукты	100	1		8	40		60			34	23	13	
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			22	34	18	3
<b>Итого за Обед</b>			29	32	128	918		88	3		124	311	121	7
<b>Итого за день</b>			54	57	224	1633	1	154	4		216	501	196	12

МБОУ "Иракиндинская СОШ"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

День: среда

Сезон: осень

Неделя: 3

Возраст: 7-11

Рацион: Буфет

№ 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
<b>Завтрак</b>														
229	Макаронные изделия отварные	150	5	5	35	206					17	46	8	1
171	оладьи из печени	120	16	13	9	220		30	8		26	276	24	6
246	Соус томатный	60	2	5	16	116		6	2		15	29	14	1
318	салат из моркови	100	1	5	4	62		3	5		33	29	19	
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
210	Компот из сухофруктов	200			29	116					45	15	6	1
<b>Итого за Завтрак</b>			29	28	122	862	1	39	14		147	434	80	10
<b>Обед</b>														
47	Щи из свежей капусты	250	3	5	21	151		50	1		54	92	40	1
229	Макаронные изделия отварные	150	5	5	35	206					17	46	8	1
171	оладьи из печени	120	16	13	9	220		30	8		26	276	24	6
246	Соус томатный	60	2	5	16	116		6	2		15	29	14	1
318	салат из моркови	100	1	5	4	62		3	5		33	29	19	
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
210	Компот из сухофруктов	200			29	116					45	15	6	1
<b>Итого за Обед</b>			32	34	143	1014	1	90	16		202	527	120	11
<b>Итого за день</b>			61	62	265	1876	1	129	30		349	961	200	21

МБОУ "Иракиндинская СОШ"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: Буфет

День: четверг  
Неделя: 3

Сезон: осень  
Возраст: 7-11

№ 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
<b>Завтрак</b>														
35	пюре картофельное	150	4	5	25	169		30			43	107	38	1
363	шницель рыбный натуральный	150	3	1	13	69		1			17	32	5	
287	Салат из свежей капусты	100	1	5	3	62		23	1		33	22	12	
292	печенье 1	60	30	13	12	291								
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
317	кисель	200			20	76								
<b>Итого за Завтрак</b>			42	25	102	810		54	1		105	199	63	3
<b>Обед</b>														
360	суп гречневый с сыром	250	11	6	30	228		22	1		130	184	74	3
35	пюре картофельное	150	4	5	25	169		30			43	107	38	1
363	шницель рыбный натуральный	150	3	1	13	69		1			17	32	5	
287	Салат из свежей капусты	100	1	5	3	62		23	1		33	22	12	
292	печенье 1	60	30	13	12	291								
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
317	кисель	200			20	76								
<b>Итого за Обед</b>			53	31	133	1038		76	2		235	384	137	6
<b>Итого за день</b>			94	56	235	1847	1	130	3		341	583	200	9

МБОУ "Иракиндинская СОШ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

Рацион: Буфет

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

День: пятница  
Неделя: 3

Сезон: осень  
Возраст: 7-11

№ 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
<b>Завтрак</b>														
293	Солянка с мясом	254	14	17	19	285		96	1		109	101	48	2
111	Омлет из яиц	80	7	11	1	129					63	119	10	1
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
311	фрукты	100	1		8	40		60			34	23	13	
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			22	34	18	3
<b>Итого за Завтрак</b>			28	28	78	674		159	1		240	316	97	8
<b>Обед</b>														
328	суп картофель с макаронами	250	3	6	25	168		22	1		26	82	31	1
293	Солянка с мясом	254	14	17	19	285		96	1		109	101	48	2
111	Омлет из яиц	80	7	11	1	129					63	119	10	1
311	фрукты	100	1		8	40		60			34	23	13	
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			22	34	18	3
<b>Итого за Обед</b>			31	34	104	842		181	2		266	398	129	9
<b>Итого за день</b>			59	62	182	1516	1	339	3		505	714	226	16



Рацион: Буфет

День: понедельник  
Неделя: 4Сезон: осень  
Возраст: 7-11

№ 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
<b>Завтрак</b>														
296	каша рисовая на молоке	200\10	6	12	60	374		1			133	168	39	1
354	бутерброд с маслом и сыром	80	9	25	15	329					308	185	19	1
299	Хлеб 30	30	2		15	71					6	20	4	
204,02	Кофейный напиток с молок	200	2	1	17	82		1			48	36	6	
<b>Итого за Завтрак</b>			19	39	107	856		2			496	409	69	2
<b>Обед</b>														
38	Свекольник	250	3	5	22	154		28	1		38	90	40	2
296	каша рисовая на молоке	200\10	6	12	60	374		1			133	168	39	1
354	бутерброд с маслом и сыром	80	9	25	15	329					308	185	19	1
299	Хлеб 30	30	2		15	71					6	20	4	
204,02	Кофейный напиток с молок	200	2	1	17	82		1			48	36	6	
<b>Итого за Обед</b>			23	45	129	1010		30	2		534	499	109	4
<b>Итого за день</b>			42	84	236	1866	1	32	2		1029	908	177	5

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)

Рацион: Буфет

День: вторник

Сезон: осень

Неделя: 4

Возраст: 7-11

№ 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
<b>Завтрак</b>														
230	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	2	37	201					19	180	120	4
344	печень тушеная	135	15	18	3	231		29	9		28	271	23	6
318	салат из моркови	100	1	5	4	62		3	5		33	29	19	
311	фрукты	100	1		8	40		60			34	23	13	
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			22	34	18	3
<b>Итого за Завтрак</b>			29	26	101	754		93	13		148	577	202	15
<b>Обед</b>														
319	суп полевой	250	5	6	32	204		22	1		33	120	47	2
230	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	2	37	201					19	180	120	4
344	печень тушеная	135	15	18	3	231		29	9		28	271	23	6
318	салат из моркови	100	1	5	4	62		3	5		33	29	19	
311	фрукты	100	1		8	40		60			34	23	13	
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			22	34	18	3
<b>Итого за Обед</b>			34	32	133	958	1	115	14		181	697	249	16
<b>Итого за день</b>			63	58	234	1712	1	209	28		329	1273	452	31

День: среда

Сезон: осень

Неделя: 4

Возраст: 7-11

№ 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
<b>Завтрак</b>														
202	Каша перловая рассыпчатая	150	5	1	33	160					26	163	20	1
280	Котлеты мясные	100	16	20	8	278		1			16	27	5	
246	Соус томатный	60	2	5	16	116		6	2		15	29	14	1
369	горошек	65		5		45						1		
292	печенье 1	60	30	13	12	291								
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
210	Компот из сухофруктов	200			29	116					45	15	6	1
<b>Итого за Завтрак</b>			58	44	127	1149		8	2		114	274	53	4
<b>Обед</b>														
49	Борщ с картофелем	250	3	5	18	133		41	1		61	79	37	2
202	Каша перловая рассыпчатая	150	5	1	33	160					26	163	20	1
280	Котлеты мясные	100	16	20	8	278		1			16	27	5	
246	Соус томатный	60	2	5	16	116		6	2		15	29	14	1
369	горошек	65		5		45						1		
292	печенье 1	60	30	13	12	291								
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
210	Компот из сухофруктов	200			29	116					45	15	6	1
<b>Итого за Обед</b>			61	49	145	1282		49	3		175	353	91	6
<b>Итого за день</b>			118	94	273	2431	1	57	4		289	627	144	9

Рацион: Буфет

День: четверг

Сезон: осень

Неделя: 4

Возраст: 7-11

№ 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
<b>Завтрак</b>														
35	пюре картофельное													
281	Рыба тушеная в томате с овощами	150	4	5	25	169		30			43	107	38	1
308	хлеб 60	160	1	10	5	112		4	2		17	19	11	
287	Салат из свежей капусты	60	5		29	143					12	39	8	1
311	фрукты	100	1	5	3	62		23	1		33	22	12	
317	кисель	100	1		8	40		60			34	23	13	
<b>Итого за Завтрак</b>					20	76								
<b>Обед</b>			11	21	91	602		117	3		139	210	82	3
63,01	Суп картофельный с горохом													
35	пюре картофельное	250	6	6	23	168		15			38	95	37	2
281	Рыба тушеная в томате с овощами	150	4	5	25	169		30			43	107	38	1
308	хлеб 60	160	1	10	5	112		4	2		17	19	11	
287	Салат из свежей капусты	60	5		29	143					12	39	8	1
311	фрукты	100	1	5	3	62		23	1		33	22	12	
317	кисель	100	1		8	40		60			34	23	13	
<b>Итого за Обед</b>					20	76								
<b>Итого за день</b>			17	27	113	770	1	132	3		177	305	119	5
			28	48	204	1371	1	249	6		316	515	201	9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20)

Рацион: Буфет

День: пятница

Сезон: осень

Неделя: 4

Возраст: 7-11

№ 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
<b>Завтрак</b>														
366	жаркое по домашнему	200	5	11	36	265		43	2		44	140	57	2
111	Омлет из яиц	80	7	11	1	129					63	119	10	1
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
292	печенье 1	60	30	13	12	291								
275	Какао с молоком	200	2	2	23	120		1			63	71	15	1
<b>Итого за Завтрак</b>			48	37	102	948		44	2		181	369	90	5
<b>Обед</b>														
38	Свекольник	250	3	5	22	154		28	1		38	90	40	2
366	жаркое по домашнему	200	5	11	36	265		43	2		44	140	57	2
111	Омлет из яиц	80	7	11	1	129					63	119	10	1
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
292	печенье 1	60	30	13	12	291								
275	Какао с молоком	200	2	2	23	120		1			63	71	15	1
<b>Итого за Обед</b>			52	43	124	1102	1	71	3		219	459	130	7
<b>Итого за день</b>			100	80	226	2049	1	115	5		401	829	219	11

Составил

Администратор

Утвердил

М.П.