

Утверждаю:
Директор МБОУ ИСОШ
/Е.А.Белых/
« 01 » 12 2023 г

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

В МБОУ «Иракиндинская средняя общеобразовательная школа»

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Буфет

День: понедельник

Сезон: весна

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
96	Каша пшеничная с молоком	250	9	14	59	394		2			163	227	59	2
111	Омлет из яиц	66	7	8	1	102					48	107	8	1
354	сыр твердый	60	14	17		216					600	324	30	1
308	хлеб 60	60	5		29	143		1			12	39	8	1
282	Хлеб с маслом	60	4	13	22	219					11	32	6	1
204,02	Кофейный напиток с молоком	200	2	1	17	82					48	36	6	1
Итого за Завтрак			39	54	128	1157		3	1		882	765	117	5
Обед														
38	Свекольник	250	4	50	27	580					55	121	48	2
96	Каша пшеничная с молоком	250	9	14	59	394		33	1		163	227	59	2
111	Омлет из яиц	66	7	8	1	102					48	107	8	1
354	сыр твердый	60	14	17		216		1			600	324	30	1
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
282	Хлеб с маслом	60	4	13	22	219					11	32	6	1
204,02	Кофейный напиток с молоком	200	2	1	17	82					48	36	6	1
Итого за Обед			43	104	155	1737		1	1		48	36	6	1
Итого за день			82	158	284	2894		1	36	2	936	886	165	7
							1	39	3		1818	1651	282	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Буфет

День: вторник

Сезон: весна

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
202	Каша перловая рассыпчатая	150	5	1	33	160					26	163	20	1
280	Котлеты мясные	100	16	20	8	278					16	27	5	
246	Соус томатный	60	2	5	16	116		1			15	29	14	1
308	хлеб 60	60	5		29	143		6	2		12	39	8	1
351	Яблоки	100			10	45					16	11	9	2
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		17			22	34	18	3
Итого за Завтрак			28	27	116	819		26	2		107	303	74	8
Обед														
319	суп полевой	250	5	6	32	204					33	120	47	2
202	Каша перловая рассыпчатая	150	5	1	33	160		22	1		26	163	20	1
280	Котлеты мясные	100	16	20	8	278					16	27	5	
246	Соус томатный	60	2	5	16	116		1			15	29	14	1
308	хлеб 60	60	5		29	143		6	2		12	39	8	1
351	Яблоки	100			10	45					16	11	9	2
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		17			22	34	18	3
Итого за Обед			33	33	148	1023		1	48	3	140	423	121	10
Итого за день			61	60	265	1842		1	73	4	247	725	195	18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Буфет

День: среда

Сезон: весна

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
Завтрак														
230	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	2	37	201								
339	котлета из печени	100	20	15	12	260					19	180	120	4
318	салат из моркови	100	1	5	4	62		34	9		16	334	22	7
292	печенье 1	60						3	5		33	29	19	
308	хлеб 60	60	5		29	143								
317	кисель	200			20	76					12	39	8	1
Итого за Завтрак			32	22	102	742	1	37	14		81	582	171	12
Обед														
49	Борщ с картофелем	250	3	5	18	133		41	1		61	79	37	2
230	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	2	37	201					19	180	120	4
339	котлета из печени	100	20	15	12	260		34	9		16	334	22	7
318	салат из моркови	100	1	5	4	62		3	5		33	29	19	
292	печенье 1	60												
308	хлеб 60	60	5		29	143								
317	кисель	200			20	76					12	39	8	1
Итого за Обед			36	28	120	875	1	78	15		141	661	208	14
Итого за день			68	50	221	1617	1	114	28		222	1243	379	27

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Буфет

День: четверг

Сезон: весна

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
Завтрак														
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	
292	печенье 1	60												
308	хлеб 60	60	5		29	143								
317	кисель	200			20	76					12	39	8	1
Итого за Завтрак			15	16	117	681	92	11	554		86	168	45	3
Обед														
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	
292	печенье 1	60												
308	хлеб 60	60	5		29	143								
317	кисель	200			20	76					12	39	8	1
Итого за Обед			22	22	140	849	92	26	554		124	263	82	5
Итого за день			37	38	257	1531	184	38	1108		210	431	127	8

Рацион: Буфет

День: пятница

Сезон: весна

Неделя: 1

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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
287	Салат из свежей капусты	100	1	5	3	62		23	1		33	22	12	
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
Итого за Завтрак			24	27	97	725		120	2		165	259	102	7
Обед														
319	суп полевой	250	5	6	32	204		22	1		33	120	47	2
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
287	Салат из свежей капусты	100	1	5	3	62		23	1		33	22	12	
311	фрукты	100	1		8	40		60			12	39	8	1
308	хлеб 60	60	5		29	143					34	23	13	
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			22	34	18	3
Итого за Обед			28	33	128	929	1	142	3		198	379	149	8
Итого за день			52	60	225	1654	1	262	5		363	637	251	15

Рацион: Буфет

День: понедельник

Сезон: весна

Неделя: 2

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
96	Каша пшенная с молоком	250	9	14	59	394		2			163	227	59	2
352	булочка с джемом	100	7	5	59	308					29	66	13	1
111	Омлет из яиц	137	14	17	2	212					99	221	17	3
354	сыр твердый	60	14	17		216		1			600	324	30	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	
Итого за Завтрак			49	55	166	1355	1	4	1		951	914	132	6
Обед														
38	Свекольник	250	4	50	27	580		33	1		55	121	48	2
96	Каша пшенная с молоком	250	9	14	59	394		2			163	227	59	2
352	булочка с джемом	100	7	5	59	308					29	66	13	1
111	Омлет из яиц	137	14	17	2	212					99	221	17	3
354	сыр твердый	60	14	17		216		1			600	324	30	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	
Итого за Обед			53	105	193	1936	1	36	2		1006	1035	180	9
Итого за день			102	160	359	3291	1	40	3		1956	1949	312	15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Буфет

День: вторник

Сезон: весна

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
230	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	2	37	201					19	180	120	4
344	печень жареная	135	15	18	3	231		29	9		28	271	23	6
287	Салат из свежей капусты	100	1	5	3	62		23	1		33	22	12	
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
Итого за Завтрак			30	26	101	754		114	10		148	569	195	15
Обед														
47	Щи из свежей капусты	250	3	5	21	151		50	1		54	92	40	1
230	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	2	37	201					19	180	120	4
344	печень жареная	135	15	18	3	231		29	9		28	271	23	6
287	Салат из свежей капусты	100	1	5	3	62		23	1		33	22	12	
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
Итого за Обед			33	31	122	905	1	164	11		202	662	235	16
Итого за день			63	57	222	1660	1	278	21		350	1231	430	31

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Буфет

День: среда

Сезон: весна

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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	
292	печенье 1	60												
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
210	Компот из сухофруктов	200			29	116					45	15	6	1
Итого за Завтрак			24	25	105	753		65	2		114	172	63	3
Обед														
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
369	горошек	65		5		45						1		
311	фрукты	100	1		8	40		60			34	23	13	
292	печенье 1	60												
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
210	Компот из сухофруктов	200			29	116					45	15	6	1
Итого за Обед			27	31	123	887		106	3		175	251	100	5
Итого за день			51	56	228	1640	1	170	4		289	423	163	8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Буфет

День: четверг

Сезон: весна

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	
Завтрак															
35	пюре картофельное	150	4	5	25	169		30				43	107	38	1
281	Рыба тушеная в томате с овощами	160	1	10	5	112		4	2		17	19	11		
355	икра кабачковая ст	60	1	5	5	71	92	4	552		25	22	9		
292	печенье 1	60													
308	хлеб 60	60	5		29	143									
317	кисель	200			20	76					12	39	8	1	
Итого за Завтрак			10	21	84	571	92	39	554		97	187	66	3	
Обед															
63,01	Суп картофельный с горохом	250	6	6	23	168		15			38	95	37	2	
35	пюре картофельное	150	4	5	25	169		30			43	107	38	1	
281	Рыба тушеная в томате с овощами	160	1	10	5	112		4	2		17	19	11		
355	икра кабачковая ст	60	1	5	5	71	92	4	552		25	22	9		
292	печенье 1	60													
308	хлеб 60	60	5		29	143									
317	кисель	200			20	76					12	39	8	1	
Итого за Обед			16	27	107	739	92	53	554		135	282	103	5	
Итого за день			26	48	191	1310	184	92	1108		232	470	169	8	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Буфет

День: пятница

Сезон: весна

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	
Завтрак															
293	Солянка с мясом	254	14	17	19	285		96	1		109	101	48	2	
111	Омлет из яиц	137	14	17	2	212					99	221	17	3	
311	фрукты	100	1		8	40		60			34	23	13		
292	печенье 1	60													
308	хлеб 60	60	5		29	143									
275	Какао с молоком	200	2	2	23	120		1			63	71	15	1	
Итого за Завтрак			36	36	82	799		157	1		316	456	101	6	
Обед															
64	Суп картофельный с клецкам	250	5	7	23	180		15	1		34	88	26	1	
293	Солянка с мясом	254	14	17	19	285		96	1		109	101	48	2	
111	Омлет из яиц	137	14	17	2	212					99	221	17	3	
311	фрукты	100	1		8	40		60			34	23	13		
292	печенье 1	60													
308	хлеб 60	60	5		29	143									
275	Какао с молоком	200	2	2	23	120		1			63	71	15	1	
Итого за Обед			40	44	105	980		172	3		350	543	127	7	
Итого за день			76	80	187	1779	1	330	4		667	999	228	13	

День: понедельник

Сезон: весна

Неделя: 3

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
Завтрак														
335	каша гречнев на молоке	250	10	14	47	350		2			163	260	117	4
111	Омлет из яиц	137	14	17	2	212					99	221	17	3
299	Хлеб 30	30	3		22	107					9	29	6	1
361	хлеб с джемом	60	2		35	151					10	25	7	1
204,02	Кофейный напиток с молок	200	2	1	17	82		1			48	36	6	
311	фрукты	100	1		8	40					34	23	13	
Итого за Завтрак			32	33	131	942		63	1		363	595	166	8
Обед														
38	Свекольник	250	4	50	27	580		33	1		55	121	48	2
335	каша гречнев на молоке	250	10	14	47	350		2			163	260	117	4
111	Омлет из яиц	137	14	17	2	212					99	221	17	3
299	Хлеб 30	30	3		22	107					9	29	6	1
361	хлеб с джемом	60	2		35	151					10	25	7	1
311	фрукты	100	1		8	40					34	23	13	
204,02	Кофейный напиток с молок	200	2	1	17	82		1			48	36	6	
Итого за Обед			35	83	158	1522	1	95	2		417	716	214	10
Итого за день			67	116	290	2464	1	158	2		780	1311	379	17

День: вторник

Сезон: весна

Неделя: 3

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
Завтрак														
274	Плов с мясом	150\50	18	20	39	409		4	1		23	94	35	1
21	Салат из свеклы с р/маслом	100	2	5	9	87		10			44	45	22	1
292	печенье 1	60												
311	фрукты	100	1		8	40								
308	хлеб 60	60	5		29	143		60			34	23	13	
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			22	34	18	3
Итого за Завтрак			26	26	105	756		76	2		135	234	97	7
Обед														
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
21	Салат из свеклы с р/маслом	100	2	5	9	87		10			44	45	22	1
292	печенье 1	60												
311	фрукты	100	1		8	40					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
Итого за Обед			31	32	137	960		98	3		168	355	144	8
Итого за день			57	58	242	1716	1	174	4		304	589	241	15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: Буфет

День: среда

Сезон: весна

Неделя: 3

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
Завтрак														
229	Макаронные изделия отварные	150	5	5	35	206					17	46	8	1
36	Гуляш мясной	111	16	15	4	212		6			8	17	8	
21	Салат из свеклы с р/маслом	100	2	5	9	87		10			44	45	22	1
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
292	печенье 1	60												
311	фрукты	100	1		8	40								
210	Компот из сухофруктов	200			29	116		60			34	23	13	
Итого за Завтрак			28	25	114	803		77			45	15	6	1
Обед														
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
36	Гуляш мясной	111	16	15	4	212		6			8	17	8	
21	Салат из свеклы с р/маслом	100	2	5	9	87		10			44	45	22	1
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
292	печенье 1	60												
311	фрукты	100	1		8	40								
210	Компот из сухофруктов	200			29	116		60			34	23	13	
Итого за Обед			32	31	135	954		127	2		45	15	6	1
Итого за день			60	56	248	1757	1	204	2		375	463	172	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: Буфет

День: четверг

Сезон: весна

Неделя: 3

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
Завтрак														
35	пюре картофельное	150	4	5	25	169		30			43	107	38	1
281	Рыба тушенная в томате с овощами	160	1	10	5	112		4	2		17	19	11	
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
317	кисель	200			20	76								
Итого за Завтрак			10	21	91	602		97	6		139	217	89	3
Обед														
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
281	Рыба тушенная в томате с овощами	160	1	10	5	112		4	2		17	19	11	
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
317	кисель	200			20	76								
Итого за Обед			21	28	122	830	1	118	7		269	401	163	6
Итого за день			31	49	213	1431	1	215	14		408	618	252	9

День: пятница

Сезон: весна

Неделя: 3

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
Завтрак														
293	Солянка с мясом	220	12	14	17	247		84	1		94	88	42	2
111	Омлет из яиц	66	7	8	1	102					48	107	8	1
292	печенье 1	60												
308	хлеб 60	60	5		29	143								
311	фрукты	100	1		8	40		60			12	39	8	1
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			34	23	13	
Итого за Завтрак			25	23	75	609		146	1		210	290	89	7
Обед														
328	суп картофель с макаронами	250	3	6	25	168		22	1		26	82	31	1
293	Солянка с мясом	220	12	14	17	247		84	1		94	88	42	2
111	Омлет из яиц	66	7	8	1	102					48	107	8	1
292	печенье 1	60												
308	хлеб 60	60	5		29	143								
311	фрукты	100	1		8	40		60			12	39	8	1
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			34	23	13	
Итого за Обед			29	29	100	777		168	2		236	372	121	8
Итого за день			54	52	176	1385	1	313	3		445	662	210	16

День: понедельник

Сезон: весна

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
Завтрак														
273	Каша манная с/м	200\10	6	10	49	312		1			78	87	16	1
111	Омлет из яиц	137	14	17	2	212					99	221	17	3
354	сыр твердый	60	14	17		216		1			600	324	30	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	
Итого за Завтрак			40	46	97	965		3	1		837	707	76	5
Обед														
38	Свекольник	250	4	50	27	580		33	1		55	121	48	2
273	Каша манная с/м	200\10	6	10	49	312		1			78	87	16	1
111	Омлет из яиц	137	14	17	2	212					99	221	17	3
354	сыр твердый	60	14	17		216		1			600	324	30	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	
Итого за Обед			43	97	124	1545		35	2		892	828	124	7
Итого за день			83	143	222	2510	1	38	3		1729	1536	200	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
Завтрак														
230	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	2	37	201								
339	котлета из печени	100	20	15	12	260					19	180	120	4
246	Соус томатный	60	2	5	16	116		34	9		16	334	22	7
365	кукуруза	60						6	2		15	29	14	1
311	фрукты	100	1		8	40								
308	хлеб 60	60	5		29	143		60			34	23	13	
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			12	39	8	1
Итого за Завтрак			35	23	122	838	1	102	11		22	34	18	3
Обед														
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
339	котлета из печени	100	20	15	12	260		34	9		16	334	22	7
246	Соус томатный	60	2	5	16	116		6	2		15	29	14	1
365	кукуруза	60												
311	фрукты	100	1		8	40								
308	хлеб 60	60	5		29	143		60			34	23	13	
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			12	39	8	1
Итого за Обед			40	29	154	1042	1	124	12		22	34	18	3
Итого за день			75	52	276	1879	1	226	23		269	1398	439	34

№ 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														
202	Каша перловая рассыпчатая	150	5	1	33	160								
280	Котлеты мясные	100	16	20	8	278					26	163	20	1
246	Соус томатный	60	2	5	16	116		1			16	27	5	
311	фрукты	100	1		8	40		6	2		15	29	14	1
308	хлеб 60	60	5		29	143		60			34	23	13	
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			12	39	8	1
Итого за Завтрак			29	27	115	814		69	2		22	34	18	3
Обед														
49	Борщ с картофелем	250	3	5	18	133		41	1		125	315	78	6
202	Каша перловая рассыпчатая	150	5	1	33	160					61	79	37	2
280	Котлеты мясные	100	16	20	8	278					26	163	20	1
246	Соус томатный	60	2	5	16	116		1			16	27	5	
311	фрукты	100	1		8	40		6	2		15	29	14	1
308	хлеб 60	60	5		29	143		60			34	23	13	
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			12	39	8	1
Итого за Обед			32	32	133	948		110	3		22	34	18	3
Итого за день			61	58	248	1762	1	180	4		311	709	194	14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 19)

Рацион: Буфет

День: четверг

Сезон: весна

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
Завтрак														
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	
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
292	печенье 1	60												
210	Компот из сухофруктов	200			29	116					45	15	6	1
Итого за Завтрак			12	12	101	568	92	36	552		142	215	66	4
Обед														
63,01	Суп картофельный с горохом	250	6	6	23	168		15			38	95	37	2
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	
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
292	печенье 1	60												
210	Компот из сухофруктов	200			29	116					45	15	6	1
Итого за Обед			18	18	123	736	92	51	553		180	310	103	6
Итого за день			31	30	224	1304	184	87	1105		322	525	170	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20)

Рацион: Буфет

День: пятница

Сезон: весна

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
Завтрак														
366	жаркое по домашнему	200	5	11	36	265		43	2		44	140	57	2
111	Омлет из яиц	137	14	17	2	212					99	221	17	3
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
354	сыр твердый	60	14	17		216		1			600	324	30	1
292	печенье 1	60												
278	Отвар шиповника	200			20	76								
Итого за Завтрак			36	45	87	911		44	2		755	725	112	6
Обед														
366	жаркое по домашнему	200	5	11	36	265		43	2		44	140	57	2
111	Омлет из яиц	137	14	17	2	212					99	221	17	3
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
292	печенье 1	60												
354	сыр твердый	60	14	17		216		1			600	324	30	1
278	Отвар шиповника	200			20	76								
Итого за Обед			36	45	87	911		44	2		755	725	112	6
Итого за день			73	91	174	1823	1	89	5		1510	1449	224	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 21)

Рацион: Буфет

День: понедельник

Сезон: весна

Неделя: 5

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
Завтрак														
96	Каша пшеничная с молоком	250	9	14	59	394		2			163	227	59	2
111	Омлет из яиц	137	14	17	2	212					99	221	17	3
282	Хлеб с маслом	60	4	13	22	219					11	32	6	1
354	сыр твердый	60	14	17		216		1			600	324	30	1
311	фрукты	100	1		8	40		60			34	23	13	
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	
Итого за Завтрак			47	63	137	1307	1	63	1		967	903	139	6
Обед														
49	Борщ с картофелем	250	3	5	18	133		41	1		61	79	37	2
96	Каша пшеничная с молоком	250	9	14	59	394		2			163	227	59	2
111	Омлет из яиц	137	14	17	2	212					99	221	17	3
282	Хлеб с маслом	60	4	13	22	219					11	32	6	1
354	сыр твердый	60	14	17		216		1			600	324	30	1
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
311	фрукты	100	1		8	40		60			34	23	13	
204,02	Кофейный напиток с молоком	200	2	1	17	82		1			48	36	6	
Итого за Обед			50	68	155	1440	1	105	2		1028	982	176	8
Итого за день			97	131	292	2747	2	168	3		1995	1885	315	14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 22)

Рацион: Буфет

День: вторник

Сезон: весна

Неделя: 5

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
Завтрак														
230	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	2	37	201					19	180	120	4
344	печень жареная	135	15	18	3	231		29	9		28	271	23	6
365	кукуруза	60												
292	печенье 1	60												
198	Чай с лимоном	200	1		20	77								
308	хлеб 60	60	5		29	143		2			22	34	18	3
Итого за Завтрак			28	21	89	652		31	9		81	525	170	14
Обед														
230	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	2	37	201					19	180	120	4
344	печень жареная	135	15	18	3	231		29	9		28	271	23	6
365	кукуруза	60												
292	печенье 1	60												
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			22	34	18	3
Итого за Обед			28	21	89	652		31	9		81	525	170	14
Итого за день			56	42	178	1304	1	62	18		162	1049	340	28

День: среда

Сезон: весна

Неделя: 5

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
Завтрак														
274	Плов с мясом	150\50	18	20	39	409		4	1		23	94	35	1
369	горошек	60		5		42						1		
292	печенье 1	60												
308	хлеб 60	60	5		29	143								
311	фрукты	100	1		8	40					12	39	8	1
317	кисель	200			20	76		60			34	23	13	
Итого за Завтрак			24	25	96	710		64	2		70	156	57	2
Обед														
360	суп гречневый с сыром	250	11	6	30	228		22	1		130	184	74	3
274	Плов с мясом	150\50	18	20	39	409		4	1		23	94	35	1
369	горошек	60		5		42						1		
292	печенье 1	60												
308	хлеб 60	60	5		29	143								
311	фрукты	100	1		8	40					12	39	8	1
317	кисель	200			20	76		60			34	23	13	
Итого за Обед			35	32	126	938		86	2		199	341	130	4
Итого за день			58	57	222	1647	1	150	4		269	497	187	6

День: четверг

Сезон: весна

Неделя: 5

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
Завтрак														
35	пюре картофельное	150	4	5	25	169		30			43	107	38	1
281	Рыба тушенная в томате с овощами	160	1	10	5	112		4	2		17	19	11	
287	Салат из свежей капусты	100	1	5	3	62		23	1		33	22	12	
292	печенье 1	60												
210	Компот из сухофруктов	200			29	116								
308	хлеб 60	60	5		29	143					45	15	6	1
Итого за Завтрак			10	21	92	601		58	3		150	202	75	4
Обед														
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
281	Рыба тушенная в томате с овощами	160	1	10	5	112		4	2		17	19	11	
287	Салат из свежей капусты	100	1	5	3	62		23	1		33	22	12	
292	печенье 1	60												
308	хлеб 60	60	5		29	143								
210	Компот из сухофруктов	200			29	116					12	39	8	1
Итого за Обед			14	26	113	753		108	4		45	15	6	1
Итого за день			24	47	204	1354	1	166	7		353	497	189	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 25)

Рацион: Буфет

День: пятница

Сезон: весна

Неделя: 5

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
229	Макаронные изделия отварные	150	5	5	35	206					17	46	8	1
36	Гуляш мясной	111	16	15	4	212		6			8	17	8	
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
292	печенье 1	60												
354	сыр твердый	60	14	17		216		1			600	324	30	1
204,02	Кофейный напиток с молок	200	2	1	17	82		1			48	36	6	
Итого за Завтрак			42	44	88	921		10	5		718	491	79	3
Обед														
64	Суп картофельный с клецкам	250	5	7	23	180		15	1		34	88	26	1
229	Макаронные изделия отварные	150	5	5	35	206					17	46	8	1
36	Гуляш мясной	111	16	15	4	212		6			8	17	8	
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
204,02	Кофейный напиток с молок	200	2	1	17	82		1			48	36	6	
Итого за Обед			32	34	111	885		24	6		152	255	75	4
Итого за день			74	78	199	1806	1	34	11		870	746	154	7

Составил  Администратор

М.П.

Утвердил 