СОГЛАСОВАНО	УТ
	Директор
	диетичес
	Pertyön
	123.10 g 124.00 g s

УТВЕРЖДАЮ пректор МАУ «Центр детского и

диетического питания» ГО г.Уфа
Республики Бинкоруостан

И. П. Круглий

Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания обучающихся (дети участников СВО) & сеевеней в школьных образовательных учреждениях

Возрастная категория: младшие классы 7-11 лет

#### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: обед+полдник

День: понедельник

**Неделя:** 1 **Возраст:** 7-11 лет

		педеля.												
			Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге-		Витами	ины (мг)		Мине	ральные	веществ	а (мг)
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	ж	У	тическая ценность (ккал)	B1	С	А	E	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
54,04	Рассольник ленинградский со сметаной	205	1,54	4,97	10,15	91,79	0,04	5,52	206,58	1,94	18,56	50,69	14,42	0,52
591,4	Рыба запеченная с овощами	90	9,08	8	6,28	134,37	0,09	2,97	768,26	2,61	46,74	153,29	44,1	0,81
58,38	Рис отварной с маслом	150	3,83	3,47	38,95	203,24	0,04		18	0,25	8,43	79,2	26,2	0,55
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38						
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117	0,15			0,68	9	29,25	6,3	1,13
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за С	) Обед		22,25	17,49	128,13	764,90	0,75	25,87	992,84	6,36	108,33	378,43	115,82	7,01
Полдни														
453,04	Пирожки печеные с яблоками	75	4,67	5,08	38,07	216,41	0,07	2,6	15,08	2,34	15,37	44,07	8,98	1,18
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
Итого за Г	Полдник	5,	4,67	5,08	48,05	256,31	0,07	2,60	15,08	2,34	15,67	44,07	8,98	1,21
Итого за д			26,92	22,57	176,18	1021,21	0,82	28,47	1007,92	8,70	124,00	422,50	124,80	8,22

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: обед+полдник

День: вторник

Неделя: 1 Возраст: 7-11 лет

			педели.						1/2 1/2/2/2/2/2/2/2/2/2/2/2/2/2/2/2/2/2/					
No			Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге-		Витами	іны (мг)		Мине	ральные і	вещества	3 (МГ)
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	ж	У	тическая ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед													T	0.04
129,2	Суп картофельный с горохом	250	6,11	4,65	25,3	167,76	0,25	11,65	261,9	1,98	32,35	87,23	35,62	2,04
684,59	Жаркое по-домашнему из мяса птицы (филе ЦБ)	170	10,55	13,13	22,39	249,75	0,18	26,26	25,3	2,82	24,22	130,84	36,39	1,67
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за			21,46	18,38	87,97	601,41	0,65	37,91	287,20	5,76	71,57	276,57	88,81	5,39
Плодни 453,64	к  Курник*	100	11,86	12,26	28,36	270,71	0,13	7,57	48,92	0,99	30,22	114,7	20,73	1,22
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
			12,86	12,46	48,56	362,71	0,15	11,57	48,92	1,19	44,22	128,70	28,73	4,02
Итого за I			34,32	30,84	136,53	964,12	0,80	49,48	336,12	6,95	115,79	405,27	117,54	9,41

### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: обед+полдник

День: среда

ацион. о	och Hondinik			4				20000	7 11 000					
			Неделя:	1 ые веще	ства (г)			возраст: Витами	7-11 лет ны (мг)		Мине	ральные	вещества	а (мг)
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Ж	У	Энерге- тическая ценность (ккал)	B1	С	A	E	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
53,08	Щи из свежей капусты со сметаной	255	2,02	5,01	10,92	96,86	0,06	30,02	207,75	1,92	40,88	47,33	20,77	0,76
131,02	Плов из мяса птицы	160	12,73	18,89	36,24	366,44	0,09	3,51	232,02	4,97	18,9	147,99	37,43	1,23
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38						
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	45	3,6	0,45	24,75	117	0,15			0,68	9	29,25	6,3	1,13
421,13	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	45	3,6	0,45	20,7	99	0,18			0,77	13,05	58,5	18,9	1,35
Итого за С	Обед		21,95	24,80	102,01	717,80	0,73	46,91	439,77	8,34	81,83	283,07	83,40	4,47
Полдни														
218,5	Омлет натуральный	130	14,64	14,88	2,65	203,31	0,09	0,53	284,52	1,25	110,03	240	18,58	2,72
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
<del></del>			18,04	15,38	49,33	413,21	0,21	4,53	284,52	1,90	130,33	273,50	30,78	6,30
Итого за I	Des Maria		39,99	40,18	151,34	1131,01	0,94	51,44	724,29	10,24	212,16	556,57	114,18	10,77
Итого за д	цень				1									A TOTAL CONTRACTOR

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: обед+полдник

Итого за день

День: четверг

			Неделя:	1			E	Возраст:	7-11 лет	·				
			Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге-		Витами	ны (мг)		Минер	альные	вещества	1 (ML)
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	ж	У	тическая ценность (ккал)	B1	С	Α	E	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
65,08	Суп картофельный с гречневой крупой	200	2,18	2,53	12,94	83,38	0,09	9,2	161,36	1,03	12,08	56,12	29,47	1,03
502,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	90	9,4	10,38	7,74	162,42	0,01	1,54	39	0,66	2,41	5,26	2,59	0,12
138,54	Картофельное пюре	150	3,85	4,39	24,9	154,65	0,17	26,88	26,72	0,17	43,74	97,69	33,82	1,26
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за			20,23	17,90	85,86	584,35	0,49	37,62	227,08	2,82	73,23	217,57	82,68	4,09
Полдни														
434,06	Шанежка наливная	75	5,84	5,36	35,12	212,27	0,09	0,08	36,73	0,91	29,91	57,95	9,68	0,7
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38						
833	Творог детский фасованный	50	63,49	63,49	89,29	123,16	0,6	11,91			2361,11		277,78	1,99
			69,33	68,85	133,81	373,93	0,94	25,37	36,73	0,91	2391,02	57,95	287,46	2,69
Итого за			89,56	86,75	219,67	958,28	1,43	62,99	263,81	3,73	2464,25	275,52	370,14	6,78
MTOFO 22	7011		0.535.51	The second second	20	- 20	1	1	1					

#### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: обед+полдник

День: пятница

**Неделя:** 1 **Возраст:** 7-11 лет

		подсил.					Joopao						
		Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге-		Витами	ıны (мг)		Мине	ральные	веществ	а (мг)
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	ж	У	тическая ценность (ккал)	B1	С	А	E	Ca	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	1,61	4,11	8,28	77,19	0,04	15,9	174,15	1,56	33,58	41,79	19,27	0,9
Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ)	90	12,54	14,61	3,74	196,11	0,06	3,53	31,48	2,02	15,62	98,16	14,09	0,93
Макаронные изделия отварные с маслом	155	6,34	4,52	37,08	214,49	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88
Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8	0,03	11	5,5	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42
Обед		25,73	24,28	106,65	746,49	0,44	30,43	233,63	5,60	97,39	257,73	68,72	6,81
Вак-беляш	75	8,08	8,5	21,21	193,35	0,09	5,59	34,69	0,76	23,41	79,91	14,9	0,88
Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78	0,03	0,6			119		14	0,1
<b>Т</b> ОПЛНИК	L	11,28	11,70	30,31	271,35	0,12	6,19	34,69	0,76	142,41	79,91	28,90	0,98
		37,01	35,98	136,96	1017,84	0,56	36,62	268,32	6,36	239,80	337,64	97,62	7,79
	2 Борщ с капустой и картофелем со сметаной Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ) Макаронные изделия отварные с маслом Чай с сахаром Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для Хлеб ржано-пшеничный для детского питания Яблоко  Обед к Вак-беляш	Прием пищи, наименование блюда  2  3  Борщ с капустой и картофелем со сметаной Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ)  Макаронные изделия отварные с маслом 155 Чай с сахаром 200 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для 30 Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30 Яблоко 110  Обед К Вак-беляш 75 Кисломолочный продукт для детского питания 100  Полдник	Прием пищи, наименование блюда  2  3 4  Борщ с капустой и картофелем со сметаной Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ) 90 12,54  Макаронные изделия отварные с маслом 155 6,34  Чай с сахаром Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для 30 2,4  Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30 2,4  Яблоко 110 0,44  Обед К Вак-беляш Кисломолочный продукт для детского питания 100 3,2  Полдник 11,28	Прием пищи, наименование блюда  2  3  4  5  Борщ с капустой и картофелем со сметаной Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ) Макаронные изделия отварные с маслом Чай с сахаром Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для Хлеб ржано-пшеничный для детского питания Обед  Вак-беляш К Вак-беляш Кисломолочный продукт для детского питания Пищевые вещен Масса порции Б Ж  1,61 4,11 4,11 7,11 7,12 7,14 7,15 7,16 7,16 7,16 7,16 7,16 7,16 7,16 7,16	Прием пищи, наименование блюда  Тищевые вещества (г)  Масса порции  В Ж У   2 3 4 5 6  Ворщ с капустой и картофелем со сметаной 205 1,61 4,11 8,28  Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ) 90 12,54 14,61 3,74  Макаронные изделия отварные с маслом 155 6,34 4,52 37,08  Чай с сахаром 200 9,98  Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для 30 2,4 0,3 16,5  Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30 2,4 0,3 13,8  Яблоко 110 0,44 0,44 17,27  Обед 25,73 24,28 106,65  К  Вак-беляш 75 8,08 8,5 21,21  Кисломолочный продукт для детского питания 100 3,2 3,2 9,1  Полдник 11,28 11,70 30,31	Прием пищи, наименование блюда  Масса порции  В Ж У ценность (ккал)  2 3 4 5 6 7  Борщ с капустой и картофелем со сметаной 205 1,61 4,11 8,28 77,19 Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ) 90 12,54 14,61 3,74 196,11 Макаронные изделия отварные с маслом 155 6,34 4,52 37,08 214,49 Чай с сахаром 200 9,98 39,9 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для 30 2,4 0,3 16,5 78 Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30 2,4 0,3 13,8 66 Яблоко 110 0,44 0,44 17,27 74,8 Обед 25,73 24,28 106,65 746,49 Кисломолочный продукт для детского питания 100 3,2 3,2 9,1 78 Толдник 37 01 35 98 136 96 1017 84	Прием пищи, наименование блюда  Масса порции  В Ж У ценность (ккал)  В Н К У ценность (ккал)  В Н К Рупяш из мяса птицы (филе ЦБ)  Макаронные изделия отварные с маслом  Чай с сахаром  Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для  З О Д О З О З О З О З О З О З О З О З О	Прием пищи, наименование блюда  Масса порции  Витами  Витами	Прием пищи, наименование блюда  Витамины (мг)  Вическая  ценность (ккал)  В 10,044  196,11  0,06  3,53  31,48  31,48  39,98  39,99  Витамины (мг)  Вическая  ценность (ккал)  В 10,044  196,11  0,06  3,53  31,48  Витамины (мг)  Вическая  ценность (ккал)  Вическая  ценность (ккал)  В 10,044  196,11  0,06  3,53  31,48  31,48  39,98  39,99  Витаминами (мг)  Вическая  ценность (ккал)  В 10,044  196,11  0,06  3,53  31,48	Прием пищи, наименование блюда  Масса порции  В Ж У Ригинская ценность (ккал)  В В В В В В В В В В В В В В В В В В В	Прием пищи, наименование блюда    Пищевые вещества (г)   Знергетическая ценность (ккал)   В1   С   А   Е   Са	Прием пищи, наименование блюда  Масса порции  В Ж У ценность (ккал)  В С А Е Са Р  Витамины (мг)  Минеральные  Р Са Р  Ворщ с капустой и картофелем со сметаной  В З К В В В В В В В В В В В В В В В В В	Прием пищи, наименование блюда  Витамины (мг)  Минеральные вещества (г)  Витамины (мг)  Минеральные вещества (горини разования ведества (горини разования (горини разования ведества (горини разования (горини разования (горини разования (горини разования (горини разования) (горини разования (горини разования) (горини разования (горини разования) (горини разования (горини разования) (горини разования) (горини разования

#### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: обед+полдник

День: понедельник

**Неделя:** 2 **Возраст:** 7-11 лет

педеля. 2							Jospaoi.	7 11 3101					
Nº		Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге-		Витами	ины (мг)		Мине	ральные	веществ	а (мг)
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	ж	У	тическая ценность (ккал)	B1	С	А	E	Ca	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Суп картофельный с горохом	200	4,89	3,72	16,24	118,21	0,2	9,32	209,52	1,59	25,37	69,78	28,46	1,63
Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	11,97	13,81	12,52	222,17	0,01	1,5	45	1,16	3,36	4,63	2,6	0,12
Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,16	3,7	36,08	202,38	0,09		17,55	0,81	15,06	45,63	8,44	0,86
Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Обед		27,82	21,83	105,12	726,66	0,52	10,82	272,07	4,52	58,79	178,54	56,30	4,29
K													
Плюшка московская	75	6,12	4,82	42,66	238,28	0,1	0,07	26,93	0,98	21,12	54,87	9,74	0,74
Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38						
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Поплник	- L	7,12	5,02	72,26	368,78	0,37	17,45	26,93	1,18	35,12	68,87	17,74	3,54
		34,94	26,85	177,38	1095,44	0,89	28,27	299,00	5,70	93,91	247,41	74,04	7,83
	2  Суп картофельный с горохом  Биточки из мяса птицы с томатным соусом  Макаронные изделия отварные с маслом  Чай с сахаром  Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания  Хлеб ржано-пшеничный для детского питания  Обед  к  Плюшка московская  Чай витаминизированный	Прием пищи, наименование блюда  2  3  Суп картофельный с горохом Биточки из мяса птицы с томатным соусом 90 Макаронные изделия отварные с маслом 150 Чай с сахаром 200 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30  Обед К Плюшка московская 75 Чай витаминизированный 200 Сок фруктовый 200	Прием пищи, наименование блюда  2  3  4  Суп картофельный с горохом Биточки из мяса птицы с томатным соусом 90 11,97  Макаронные изделия отварные с маслом 150 6,16  Чай с сахаром Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30 2,4  Собед К Плюшка московская 75 6,12  Чай витаминизированный Сок фруктовый 200 1  Полдник	Прием пищи, наименование блюда  2  3  4  5  Суп картофельный с горохом  Биточки из мяса птицы с томатным соусом  Макаронные изделия отварные с маслом  Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания  Хлеб ржано-пшеничный для детского питания  КПлюшка московская  Плюшка московская  Чай витаминизированный  Сок фруктовый  Пищевые веще  Масса порции  Б  Ж  Пищевые веще  Масса порции  Б  Ж  Плошка мяса птицы с томатным соусом  90  11,97  13,81  150  6,16  3,7  200  21,83  27,82  21,83  Обед  К  Плюшка московская  75  6,12  4,82  Чай витаминизированный  200  Сок фруктовый  7,12  5,02  Полдник	Прием пищи, наименование блюда  Трием пищина на бества (г)  Трием пищевые вещества (г)  Трием подим в на бества (г)  Трием подим вещества (г)  Трием подимевые подименания (г)  Трием подимевые вещества (г)  Трием подимевые подименания (г)  Трием подимевые вещества (г)  Трием подимевые подименания (г)  Трием подимевые подименания (г)  Трием подимевые подименания (г)  Трием подимевые подименания (г)  Трием подименания (г)  Т	Прием пищи, наименование блюда  Прием пищи, наименование блюда  В ж у   Пищевые вещества (г)   Энергетическая ценность (ккал)  2 3 4 5 6 7   Суп картофельный с горохом  200 4,89 3,72 16,24 118,21   Биточки из мяса птицы с томатным соусом 90 11,97 13,81 12,52 222,17   Макаронные изделия отварные с маслом 150 6,16 3,7 36,08 202,38   Чай с сахаром 200 9,98 39,9   Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания 30 2,4 0,3 16,5 78   Детского питания 30 2,4 0,3 13,8 66   Обед 27,82 21,83 105,12 726,66   К  Плюшка московская 75 6,12 4,82 42,66 238,28   Чай витаминизированный 200 9,4 38,5   Сок фруктовый 200 1 0,2 20,2 92   Полдник 34,94 26,85 177,38 1095,44	Прием пищи, наименование блюда  Трием пищиность (тическая ценность (ккал))  Трием пищиность (ккал)  Трием пищиность (ккал)  Трием пищиность (ккал)  Трием пищин, наименование блюда  Трием пищиность (ккал)  Трием пищиность (ккал)  Трием пищиность (ккал)  Трием пищиность (ккал)  Трием Трием пищиность (ккал)  Трием Трие	Прием пищи, наименование блюда  Пищевые вещества (г)  Масса порции  В Ж У   Денность (ккал)  В В С  Суп картофельный с горохом  Суп картофельный с торохом  В 1 С   Оточки из мяса птицы с томатным соусом  В 1 С   Оточки из мяса птицы с томатным соусом  В 1 С   Оточки из мяса птицы с томатным соусом  В 11,97 13,81 12,52 222,17 0,01 1,5   Оточки из мяса птицы с томатным соусом  В 150 6,16 3,7 36,08 202,38 0,09   Оточки из мяса птицы с томатным для детского питания  В 30 2,4 0,3 16,5 78 0,1   Оточки из мяса птицы для детского питания  В 30 2,4 0,3 13,8 66 0,12   Оточки из мяса птицы для детского питания  В 30 2,4 0,3 13,8 66 0,12   Оточки из мяса птицы для детского питания  В 30 2,4 0,3 13,8 66 0,12   Оточки из мяса птицы для детского питания  В 30 2,4 0,3 13,8 66 0,12   Оточки из мяса птицы для детского питания  В 30 2,4 0,3 13,8 66 0,12   Оточки из мяса птицы для детского питания  В 30 2,4 0,3 13,8 66 0,12   Оточки из мяса птицы для детского питания  В 30 2,4 0,3 13,8 66 0,12   Оточки из мяса птицы для детского питания  В 30 2,4 0,3 13,8 66 0,12   Оточки из мяса птицы для детского питания  В 4 2,66 238,28 0,1 0,07   Оточки из мяса птицы для детского питания для детско	Прием пищи, наименование блюда  Пищевые вещества (г)  Масса порции  Витамины (мг)  Робор  Тическая ценностъ (ккал)  В1 С А  В1 С А  В 9 10  Суп картофельный с горохом  200 4,89 3,72 16,24 118,21 0,2 9,32 209,52  Биточки из мяса птицы с томатным соусом  90 11,97 13,81 12,52 222,17 0,01 1,5 45  Макаронные изделия отварные с маслом  150 6,16 3,7 36,08 202,38 0,09 17,55  Чай с сахаром  200 9,98 39,9  Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания  30 2,4 0,3 16,5 78 0,1  Детского питания  Хлеб ржано-пшеничный для детского питания  30 2,4 0,3 13,8 66 0,12  27,82 21,83 105,12 726,66 0,52 10,82 272,07  К  Плюшка московская  75 6,12 4,82 42,66 238,28 0,1 0,07 26,93  Чай витаминизированный  200 1 0,2 20,2 92 0,02 4  Толдник  34,94 26,85 177,38 10,95,44 0,89 28,27 299,00	Прием пищи, наименование блюда    Пищевые вещества (г)   Энергетическая ценность (ккал)   В1   С   А   Е	Прием пищи, наименование блюда    Пищевые вещества (г)   Энергетическая ценность (ккал)   В1   С   А   Е   Са	Прием пищи, наименование блюда  Прием пищи, наименование блюда  Витамины (мг)  Минеральные  Витамины (мг)  Минеральные  Рическая ценность (ккал)  В С А Е Са Р  Витамины (мг)  Минеральные  В С Р  Витамины (мг)  Минеральные  Рическая ценность (ккал)  В С А Е Са Р  Витамины (мг)  Минеральные  Рическая ценность (ккал)  В С А Е Са Р  Витамины (мг)  Минеральные  Рическая ценность (ккал)  В С А Е Са Р  В Р  Витамины (мг)  Минеральные  Рическая ценность (ккал)  В С А Е Са Р  В Р  Витамины (мг)  Минеральные  Рическая ценность (ккал)  В С А Е Са Р  В Р  В С А В Е Са Р  В Р  В Р  В С А В В Р  В С А В В Р  В С А В В Р  В С В Р  В В Р  В С В Р  В В В С В Р  В Р	Прием пищи, наименование блюда  Пищевые вещества (г)  Внотамины (мг)  Минеральные вещества порции  Витамины (мг)  Минеральные вещества пиценость (ккал)  Витамины (мг)  Витамины (мг)  Минеральные вещества пиценость (ккал)  Витамины (мг)  Витамины (мг)  Минеральные вещества пиценость (ккал)  Витамины (мг)  Витамины (м

#### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: обед+полдник

День: вторник

Неделя: 2

		педеля. 2						Bospaci. 7-11 liei							
Nº			Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге-		Витами	ины (мг)		Мине	ральные	веществ	а (мг)	
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	ж	У	тическая ценность (ккал)	B1	С	А	E	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед															
66,88	Суп-лапша	250	7,61	3,34	44,1	237,43	0,08	6,5	200,75	2,29	10,14	25,9	11,06	0,71	
684,55	Жаркое по-домашнему из мяса птицы (филе ЦБ)	160	10,34	12,68	20,85	238,68	0,17	24,49	24,46	2,63	22,39	125,59	34,3	1,59	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117	0,15			0,68	9	29,25	6,3	1,13	
421,13	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	45	3,6	0,45	20,7	99	0,18			0,77	13,05	58,5	18,9	1,35	
Итого за (	Обед		25,15	16,92	120,38	732,01	0,58	30,99	225,21	6,37	54,88	239,24	70,56	4,81	
Полдни	K														
453,04	Пирожки печеные с яблоками	75	4,67	5,08	38,07	216,41	0,07	2,6	15,08	2,34	15,37	44,07	8,98	1,18	
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38							
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78	0,03	0,6			119		14	0,1	
Итого за Г	Полдник		7,87	8,28	56,57	332,91	0,35	16,58	15,08	2,34	134,37	44,07	22,98	1,28	
Итого за д			33,02	25,20	176,95	1064,92	0,93	47,57	240,29	8,71	189,25	283,31	93,54	6,09	

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

Рацион: обед+полдник

Итого за день

День: среда

			Неделя:	2			E	Возраст:	7-11 лет					
				ые веще	ства (г)	Энерге-		Витами	ины (мг)		Мине	ральные	веществ	а (мг)
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	ж	У	тическая ценность (ккал)	B1	С	А	E	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед											1 1			0.50
54,04	Рассольник ленинградский со сметаной	205	1,54	4,97	10,15	91,79	0,04	5,52	206,58	1,94	18,56	50,69	14,42	0,52
445,12	Биточки мясные с томатным соусом	90	10,78	10,75	12,12	188,95		1,54	45	1,3	5,76	5,39	2,88	0,15
181,48	Каша рисовая вязкая с маслом	155	2,47	3,99	24,97	146,27	0,03		22,5	0,18	6,81	51,45	16,83	0,37
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за			19,59	20,31	86,94	609,51	0,54	20,44	274,08	4,38	45,83	166,03	50,93	2,69
Полдни														
211,48	Макаронные изделия с тертым сыром	150	8,32	7,81	33,21	237,09	0,08	0,07	50,8	0,81	112,21	102,69	13,13	0,85
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
50.			11,72	8,31	69,91	407,09	0,20	4,07	50,80	1,46	132,21	136,19	25,33	4,40
Итого за			31,31	28,62	156,85	1016,60	0,74	24,51	324,88	5,84	178,04	302,22	76,26	7,09

#### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: обед+полдник

День: четверг

Danana, 0	Danner	7 44	
Неделя: 2	Возраст:	7-11	nei

	Nº			вые веще	ства (г)	Энерге-		Витами	ины (мг)		Мине	ральные	веществ	а (мг)
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	ж	У	тическая ценность (ккал)	B1	С	А	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
56,88	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	1,61	4,11	8,28	77,19	0,04	15,9	174,15	1,56	33,58	41,79	19,27	0,9
502,56	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	11,97	13,81	12,52	222,17	0,01	1,5	45	1,16	3,36	4,63	2,6	0,12
302	Каша гречневая вязкая с маслом	155	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
421,09	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,8	0,35	16,1	77	0,14			0,6	10,15	45,5	14,7	1,05
Итого за (	Обед		23,55	23,43	84,86	642,81	0,45	17,40	242,40	4,12	65,03	224,67	115,95	5,40
Полдни	\$													
218,5	Омлет натуральный	130	14,64	14,88	2,65	203,31	0,09	0,53	284,52	1,25	110,03	240	18,58	2,72
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
Итого за І	Полдник		18,04	15,38	39,35	373,31	0,21	4,53	284,52	1,90	130,03	273,50	30,78	6,27
Итого за			41,59	38,81	124,21	1016,12	0,66	21,93	526,92	6,02	195,06	498,17	146,73	11,67

#### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: обед+полдник

День: пятница

**Неделя:** 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	ж	У	тическая ценность (ккал)	B1	С	А	Ε	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
66,09	Суп с макаронными изделиями	250	3,27	3,05	22	128,76	0,12	16,5	202,25	1,34	18,88	63,55	24,27	1,01
131,02	Плов из мяса птицы	160	12,73	18,89	36,24	366,44	0,09	3,51	232,02	4,97	18,9	147,99	37,43	1,23
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед			20,80	22,54	98,52	679,10	0,43	20,01	434,27	7,27	52,78	270,04	78,50	3,92
Полдни														
433,17	Плюшка московская	75	6,12	4,82	42,66	238,28	0,1	0,07	26,93	0,98	21,12	54,87	9,74	0,74
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38						
833	Творог детский фасованный	50	63,49	63,49	89,29	123,16	0,6	11,91			2361,11		277,78	1,99
Итого за Полдник			69,61	68,31	141,35	399,94	0,95	25,36	26,93	0,98	2382,23	54,87	287,52	2,73
Итого за день			90,41	90,85	239,87	1079,04	1,38	45,37	461,20	8,25	2435,01	324,91	366,02	6,65
Итого за период			459,07	426,65	1695,94	10364,58	9,15	396,65	4452,75	70,50	6247,27	3653,52	1580,87	82,30
Итого за период			45,91	42,67	169,59	1036,46	0,92	39,67	445,28	7,05	624,73	365,35	158,09	8,23