



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ  
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ  
ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ  
ЧЕЛОВЕКА

Управление Федеральной службы  
по надзору в сфере защиты прав  
потребителей и благополучия  
человека по Оренбургской области  
(Управление Роспотребнадзора по  
Оренбургской области)

60 лет Октября 47, д. 2-1, Оренбург, 460021

Тел: (3532) 33-37-98, Факс: 33-14-14

E-Mail: oren-grn@esoo.ru, saft

56 rospotrebnadzor.ru

ОКПО 76135607, ОI RN 1055610009718

ИНН-КНПГ 5610086110 561001001

10.08.2010 № 07 5742

На №

от

О рассмотрении проектов  
примерных меню

Уважаемая Анна Алексеевна!

Управление Роспотребнадзора по Оренбургской области согласовывает проекты примерных меню (завтраков, обедов и полдников) для организации горячего питания обучающихся 7-11 лет, разработанных ООО «КШП «Подросток» г. Оренбурга.

Руководитель

Н.Е. Вяльцина

Горбунова Галина Викторовна  
8(3532) 442358



Согласовано: \_\_\_\_\_

Директор образовательной организации

Подпись \_\_\_\_\_

Ф.И.О

**Примерное 10 - дневное меню  
для организации питания учащихся 7-11 лет  
общеобразовательных организаций  
2020-2021 учебный год  
осенне-зимний период**

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: понедельник

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
8м 17г	Бутерброд горячий с колбасой	30	3,34	4,23	7,49	81,5	0,055	0,125	8,5		26,15	7,85	29,68	13,36
253****	Каша рисовая вязкая	200	6,28	11,82	37	279,4	0,06	1,42	0,08	0,28	159,4	131	37,2	0,56
502М 13г	Чай с сахаром, вареньем, медом (сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	5	0	0,4
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44
	<b>Итого:</b>		<b>12,76</b>	<b>16,37</b>	<b>79,17</b>	<b>514,9</b>	<b>0,155</b>	<b>1,545</b>	<b>8,58</b>	<b>0,72</b>	<b>211,55</b>	<b>151,85</b>	<b>72,48</b>	<b>14,76</b>
<b>ОБЕД</b>														
41 М 16г	Салат из моркови и яблок	60	0,52	3,13	4,72	49,14	0,03	4,17	0	0	20,4	12,71	14,4	0,79
132*	Рассольник ленинградский	200	2,4	3,6	16,08	108	0,11	7,85	0,17	1,94	93,24	24,08	26,72	0,93
451*	Биточки	80	12,72	11,52	12,8	208,8	0,07	0	0,032	0,4	148	31,2	20,8	2,24
145 М 17г	Картофель, тушеный с луком	150	3,13	10,58	21,11	195	0,15	17,99	12	0,2	84,69	33,2	28,67	1,22
631*	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02	10	0,01	0,2	15,6	20,05	13,2	1,62
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76
	<b>Итого:</b>		<b>25,36</b>	<b>29,73</b>	<b>127,95</b>	<b>890,14</b>	<b>0,51</b>	<b>40,01</b>	<b>12,212</b>	<b>3,24</b>	<b>462,28</b>	<b>145,99</b>	<b>131,24</b>	<b>9</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
272**	Варенец	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	180,01	240,01	28	0,2
460***	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0,06	0	9	0,75	37,5	9,7	12,2	0,64
	<b>Итого:</b>		<b>9,14</b>	<b>12,95</b>	<b>36,05</b>	<b>297,52</b>	<b>0,14</b>	<b>1,4</b>	<b>9,04</b>	<b>0,75</b>	<b>217,51</b>	<b>249,71</b>	<b>40,2</b>	<b>0,84</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>47,26</b>	<b>59,05</b>	<b>243,17</b>	<b>1702,56</b>	<b>0,805</b>	<b>42,955</b>	<b>29,832</b>	<b>4,71</b>	<b>891,34</b>	<b>547,55</b>	<b>243,92</b>	<b>24,6</b>

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: вторник

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
19****	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,4	0,024	8,46	0	1,6	19,2	10,2	9,6	0,42
394 М 94г	Жаркое по-домашнему	180	18,44	14,18	18,11	273,34	0,16	8,35	0,024	0,54	208,7	22,52	38,78	3,25
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44
	<b>Итого:</b>		<b>22,09</b>	<b>17,57</b>	<b>55,26</b>	<b>467,36</b>	<b>0,264</b>	<b>19,61</b>	<b>0,024</b>	<b>2,59</b>	<b>257,44</b>	<b>46,97</b>	<b>56,32</b>	<b>4,4</b>
<b>ОБЕД</b>														
55 Диет	Винегрет овощной (2-й вариант)	60	0,93	3,86	4,8	57,8	0,02	5,04	0,12	2,7	24,0	13,8	10,8	0,48
124*	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,44	8	70,4	0,06	14,43	0,18	0,18	42,9	35,4	17,3	0,62
345****	Котлеты рыбные	80	11,12	1,68	7,68	90,4	0,056	0,32	0,016	0,8	128	28	18,4	0,48
510*	Каша вязкая (пшеничная)	150	4,5	6,15	24,9	178,5	0,12	4,5	0,07	4,11	159,38	47,6	25,12	1,06
280**	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0	22,66	91,98	0,02	5,6	0	0,11	6,16	9,41	5,04	1,28
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76
	<b>Итого:</b>		<b>24,87</b>	<b>16,03</b>	<b>105,48</b>	<b>676,23</b>	<b>0,406</b>	<b>29,89</b>	<b>0,386</b>	<b>8,4</b>	<b>460,79</b>	<b>158,96</b>	<b>104,11</b>	<b>6,12</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
288**	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05	0	189	252	29,4	0,21
541****	Ватрушки с творожным фаршем	60	3,6	1,7	22,2	118	0,05	0	0,01	0,5	28	7	5	0,4
	<b>Итого:</b>		<b>9,19</b>	<b>8,08</b>	<b>31,58</b>	<b>235,31</b>	<b>0,13</b>	<b>2,73</b>	<b>0,06</b>	<b>0,5</b>	<b>217</b>	<b>259</b>	<b>34,4</b>	<b>0,61</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>56,15</b>	<b>41,68</b>	<b>192,32</b>	<b>1378,9</b>	<b>0,8</b>	<b>52,23</b>	<b>0,47</b>	<b>11,5</b>	<b>935,23</b>	<b>464,93</b>	<b>194,83</b>	<b>11,13</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: среда

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
1*	Бутерброды с маслом (сливочным)	25	1,1	9	6,8	115	0,025	0	0,06	0,3	23,5	7,38	5,94	0,51
301****	Омлет натуральный	150	12,92	20,08	3,46	244,62	0,09	0,46	0,3	0,69	230,77	122,31	18,5	2,31
502М 13г	Чай с сахаром, вареньем, медом (вареньем)	200	0,12	0	12,04	48,64	0,04	0	0	0	2	3,45	1,5	0,25
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44
	<b>Итого:</b>		<b>17,18</b>	<b>29,4</b>	<b>41,98</b>	<b>502,26</b>	<b>0,195</b>	<b>0,46</b>	<b>0,36</b>	<b>1,43</b>	<b>282,27</b>	<b>141,14</b>	<b>31,5</b>	<b>3,51</b>
<b>ОБЕД</b>														
2****	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,8	0,024	9,24	0	2,76	17,4	18	10,8	0,54
90 М 16г.	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	7,43	2,63	12,87	104,76	0,12	9,13	3,46	2,39	128,85	30,64	34,31	1,16
478*	Запеканка картофельная или рулет картофельный с мясом	180	18	17,64	29,7	356	0,23	13,5	0,072	0,76	261,9	28,2	52,6	3,72
518****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	14	0	2,8
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44
110****		45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76
	<b>Итого:</b>		<b>33,1</b>	<b>27,39</b>	<b>84,11</b>	<b>811,01</b>	<b>0,514</b>	<b>35,87</b>	<b>3,532</b>	<b>6,35</b>	<b>505,25</b>	<b>114,59</b>	<b>124,46</b>	<b>10,42</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
500****	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	87	129	13,0	0,8
94к.о.	Пирожное «песочное» глазированное помадой (нарезное)	48	2,02	7,92	32,26	208,32	0,001	0,34	84,77	0,35	0,16	9,18		0,14
	<b>Итого:</b>		<b>4,92</b>	<b>9,92</b>	<b>53,16</b>	<b>321,32</b>	<b>0,021</b>	<b>0,74</b>	<b>84,78</b>	<b>0,35</b>	<b>87,16</b>	<b>138,18</b>	<b>13</b>	<b>0,94</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>55,2</b>	<b>66,71</b>	<b>179,25</b>	<b>1634,59</b>	<b>0,73</b>	<b>37,07</b>	<b>88,672</b>	<b>8,13</b>	<b>874,68</b>	<b>393,91</b>	<b>168,96</b>	<b>14,87</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
366**	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,06	0,02	0,04	70	70	3,3	0,08
348****	Рыбные хлебцы (паровые)	80	11,28	3,44	4,72	95,2	0,056	0,24	0,032	0,8	125,6	31,2	17,6	0,48
541*	Рагу овощное ( 3-й вариант)	150	3,45	7,65	16,05	145,5	0,09	9,18	0,012	2,34	63	40,8	23,4	0,84
502М 13г	Чай с сахаром, вареньем, медом (сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	5	0	0,4
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44
	<b>Итого:</b>		<b>20,19</b>	<b>14,36</b>	<b>55,45</b>	<b>431,1</b>	<b>0,186</b>	<b>9,48</b>	<b>0,064</b>	<b>3,62</b>	<b>284,6</b>	<b>155</b>	<b>49,9</b>	<b>2,24</b>
<b>ОБЕД</b>														
16 М 16г	Салат летний	60	0,73	3,12	3,87	46,5	0,036	11,22	0	0,4	22,91	14,22	10,8	0,47
110*	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,16	10,48	84,8	0,04	6,6	0,19	1,22	36,97	33,54	18,1	0,81
437*	Гуляш	80	11,12	5,2	3,2	105,6	0,47	1,94	0,027	0,47	143,33	11,2	15,54	1,86
130**	Пюре из гороха с маслом	150	16,87	3,75	37,2	240,13	0,59	10,24	0,03	0,53	247,8	85,02	78,29	4,98
631*	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02	10	0,01	0,2	15,6	20,05	13,2	1,62
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44
110*	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76
	<b>Итого:</b>		<b>36,91</b>	<b>17,13</b>	<b>127,99</b>	<b>806,23</b>	<b>1,286</b>	<b>40</b>	<b>0,257</b>	<b>3,32</b>	<b>566,96</b>	<b>188,78</b>	<b>163,38</b>	<b>11,94</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
288**	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05	0	189	252	29,4	0,21
570****	Сдоба обыкновенная	60	5,1	2,8	35,3	187	0,07	0	0,02	0,7	38	9	7	0,6
	<b>Итого:</b>		<b>10,69</b>	<b>9,18</b>	<b>44,68</b>	<b>304,31</b>	<b>0,15</b>	<b>2,73</b>	<b>0,07</b>	<b>0,7</b>	<b>227</b>	<b>261</b>	<b>36,4</b>	<b>0,81</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>67,79</b>	<b>40,67</b>	<b>228,12</b>	<b>1541,64</b>	<b>1,622</b>	<b>52,21</b>	<b>0,391</b>	<b>7,64</b>	<b>1078,56</b>	<b>604,78</b>	<b>249,68</b>	<b>14,99</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
365**	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	0,05	0,1	3	2,4	0,05	0,02
498*	Котлеты рубленые из птицы	80	14,88	10,8	14,56	216,8	0,07	1,07	0,07	0,55	112,72	14,3	15,63	1,26
241**	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,4	0,13	5,38	0,04	0,19	88,05	39,9	27,8	1
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44
	<b>Итого:</b>		<b>21,28</b>	<b>24,39</b>	<b>72,94</b>	<b>598,82</b>	<b>0,28</b>	<b>9,25</b>	<b>0,16</b>	<b>1,29</b>	<b>233,31</b>	<b>70,85</b>	<b>51,42</b>	<b>3,01</b>
<b>ОБЕД</b>														
19 М 16г	Салат овощной с яблоками	60	0,85	3,16	5,28	52,92	0,04	8,4	0	3	25,16	11,05	10,08	0,63
135*	Суп из овощей	200	1,76	3,52	9,92	79,2	0,07	11,93	0,19	0,18	54,49	6,2	18,1	0,65
479*	Макаронник с мясом	150	16,95	18,75	31,05	366	0,096	0,64	0,02	3,96	211,07	17,14	28,93	3
283**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	44,53	49,5	32,03	1,22
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76
	<b>Итого:</b>		<b>26,51</b>	<b>26,33</b>	<b>111,58</b>	<b>799,11</b>	<b>0,366</b>	<b>22,19</b>	<b>0,39</b>	<b>9,32</b>	<b>435,6</b>	<b>108,64</b>	<b>116,59</b>	<b>7,7</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
272**	Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	180,01	240,01	28	0,2
541****	Ватрушки с творожным фаршем	60	3,6	1,7	22,2	118	0,05	0	0,01	0,5	28	7	5	0,4
	<b>Итого:</b>		<b>9,2</b>	<b>8,08</b>	<b>30,38</b>	<b>230,52</b>	<b>0,13</b>	<b>1,4</b>	<b>0,05</b>	<b>0,5</b>	<b>208,01</b>	<b>247,01</b>	<b>33</b>	<b>0,6</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>56,99</b>	<b>58,8</b>	<b>214,9</b>	<b>1628,45</b>	<b>0,776</b>	<b>32,84</b>	<b>0,6</b>	<b>11,1</b>	<b>876,92</b>	<b>426,5</b>	<b>201,01</b>	<b>11,31</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
8м 17г	Бутерброд горячий с колбасой	60	6,67	8,47	14,98	163	0,11	0,25	17		52,3	15,7	59,35	26,72
260****	Каша «Дружба»	200	5,26	11,66	25,06	226,2	0,08	1,32	0,08	0,2	140,4	126,6	30,6	0,56
502М 13г	Чай с сахаром ,вареньем, медом ( сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	5	0	0,4
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44
	<b>Итого:</b>		<b>15,07</b>	<b>20,45</b>	<b>74,72</b>	<b>543,2</b>	<b>0,23</b>	<b>1,57</b>	<b>17,08</b>	<b>0,64</b>	<b>218,7</b>	<b>155,3</b>	<b>95,55</b>	<b>28,12</b>
<b>ОБЕД</b>														
73****	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,86	4,14	13,14	97,2	0,054	6,12	0	1,86	51,6	12	20,4	0,78
139*	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,6	0,08	6,73	0,19	0,17	47,3	14,74	18,02	0,64
461*	Тефтели (1-й вариант)	90	11,07	13,17	11,22	209,4	0,05	1,35	0,036	0,4	148,6	13,5	15,39	1,54
235**	Капуста тушеная	150	3,93	4,8	20,17	130,7	0,075	51,16	0,15	0,3	71,5	86,2	29,7	1,36
518****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	14	0	2,8
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76
	<b>Итого:</b>		<b>28,83</b>	<b>27,65</b>	<b>97,55</b>	<b>838,35</b>	<b>0,399</b>	<b>69,36</b>	<b>0,376</b>	<b>3,17</b>	<b>416,1</b>	<b>164,19</b>	<b>110,26</b>	<b>9,32</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
284**	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,02	7,8	0	0,11	7,04	11,4	5,3	1,2
к.о.	Корж "Лакомка"	50	3,2	12,5	32	253,5	0,025	0,021	0	0	30,81	0	3,64	0,82
	<b>Итого:</b>		<b>3,45</b>	<b>12,75</b>	<b>57,35</b>	<b>357,57</b>	<b>0,045</b>	<b>7,821</b>	<b>0</b>	<b>0,11</b>	<b>37,85</b>	<b>11,4</b>	<b>8,94</b>	<b>2,02</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>47,35</b>	<b>60,85</b>	<b>229,62</b>	<b>1739,12</b>	<b>0,67</b>	<b>78,75</b>	<b>17,46</b>	<b>3,92</b>	<b>672,65</b>	<b>330,89</b>	<b>214,75</b>	<b>39,46</b>



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
1*	Бутерброды с маслом (сливочным)	25	1,1	9	6,8	115	0,025	0	0,06	0,3	23,5	7,38	5,94	0,51
469*	Фрикадельки в соусе	105	13,15	13,26	14,22	230,4	0,1	0,52	0,05	0,49	203,3	129,71	29,74	1,79
516*	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,09	0	0,03	0,99	55,27	13,09	20,7	1,15
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44
	<b>Итого:</b>		<b>22,61</b>	<b>28,74</b>	<b>91,26</b>	<b>721,52</b>	<b>0,295</b>	<b>3,32</b>	<b>0,14</b>	<b>2,23</b>	<b>311,61</b>	<b>164,43</b>	<b>64,3</b>	<b>4,18</b>
<b>ОБЕД</b>														
55 Диет	Винегрет овощной (2-й вариант)	60	0,93	3,86	4,8	57,8	0,02	5,04	0,12	2,7	24,0	13,8	10,8	0,48
124*	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,44	8	70,4	0,06	14,43	0,18	0,18	42,9	35,4	17,3	0,62
172**	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,37	5,74	5,36	114,5	0,08	1,79	0,37	3	149,83	24,64	27,03	0,66
241**	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,4	0,13	5,38	0,04	0,19	88,05	39,9	27,8	1
280**	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0	22,66	91,98	0,02	5,6	0	0,11	6,16	9,41	5,04	1,28
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44
110*	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76
	<b>Итого:</b>		<b>22,43</b>	<b>19,96</b>	<b>99,09</b>	<b>670,48</b>	<b>0,43</b>	<b>32,24</b>	<b>0,71</b>	<b>6,62</b>	<b>408,04</b>	<b>146,9</b>	<b>114,72</b>	<b>6,24</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
272**	Варенец	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	180,01	240,01	28	0,2
335**	Пирожки печеные из сдобного теста	60	4,6	3,89	28,9	169,3	0,1	0	0,02	0,83	58,55	9,31	6,34	0,52
	<b>Итого:</b>		<b>10,2</b>	<b>10,27</b>	<b>37,08</b>	<b>281,82</b>	<b>0,18</b>	<b>1,4</b>	<b>0,06</b>	<b>0,83</b>	<b>238,56</b>	<b>249,32</b>	<b>34,34</b>	<b>0,72</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>55,24</b>	<b>58,97</b>	<b>227,43</b>	<b>1673,82</b>	<b>0,905</b>	<b>36,96</b>	<b>0,91</b>	<b>9,68</b>	<b>958,21</b>	<b>560,65</b>	<b>213,36</b>	<b>11,14</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
112****	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	11	16	9	2,2
250****	Каша манная вязкая	200	7,74	11,82	35,54	279,4	0,084	1,42	0,08	0,76	136,4	140,6	23	0,56
614****	Кисель с витаминами "Киселек Валетек"	200	0	0	18,4	74	0,3	20	0,12	2,3	0	0	0,0	0
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44
	<b>Итого:</b>		<b>11,18</b>	<b>12,54</b>	<b>83,42</b>	<b>494,4</b>	<b>0,454</b>	<b>31,42</b>	<b>0,2</b>	<b>3,7</b>	<b>173,4</b>	<b>164,6</b>	<b>37,6</b>	<b>3,2</b>
<b>ОБЕД</b>														
4**	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,5	3,04	3,19	42,01	0,018	23	0,12	2,7	19,04	25,9	10,3	0,35
132*	Рассольник ленинградский	200	2,4	3,6	16,08	108	0,11	7,85	0,17	1,94	93,24	24,08	26,72	0,93
451*	Шницель	80	12,72	11,52	12,8	208,8	0,07	0	0,032	0,4	148	31,2	20,8	2,24
541*	Рагу овощное ( 3-й вариант)	150	3,45	7,65	16,05	145,5	0,09	9,18	0,012	2,34	63	40,8	23,4	0,84
631*	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02	10	0,01	0,2	15,6	20,05	13,2	1,62
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44
110*	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76
	<b>Итого:</b>		<b>25,28</b>	<b>26,67</b>	<b>101,23</b>	<b>821,76</b>	<b>0,428</b>	<b>50,03</b>	<b>0,344</b>	<b>8,02</b>	<b>435,98</b>	<b>165,78</b>	<b>121,17</b>	<b>8,18</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
288**	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05	0	189	252	29,4	0,21
793*	Кекс «Столичный»	50	2,87	10,13	28,67	215,33	0,09	0	0,02	0,71	48,7	12,97	8,66	0,69
	<b>Итого:</b>		<b>8,46</b>	<b>16,51</b>	<b>38,05</b>	<b>332,64</b>	<b>0,17</b>	<b>2,73</b>	<b>0,07</b>	<b>0,71</b>	<b>237,7</b>	<b>264,97</b>	<b>38,06</b>	<b>0,9</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>44,92</b>	<b>55,72</b>	<b>222,7</b>	<b>1648,8</b>	<b>1,052</b>	<b>84,18</b>	<b>0,614</b>	<b>12,4</b>	<b>847,08</b>	<b>595,35</b>	<b>196,83</b>	<b>12,28</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
366**	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,06	0,02	0,04	70	70	3,3	0,08
149**	Запеканка пшеничная с творогом	150	11,7	12,5	25,4	261	0	0,3	0	0	140,6	76,5	20,5	0,94
481****	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,012	0,2	0,008	0,04	43,8	61,4	6,8	0,04
500****	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	87	129	13,0	0,8
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44
	<b>Итого:</b>		<b>21,4</b>	<b>19,47</b>	<b>77,08</b>	<b>570</b>	<b>0,072</b>	<b>0,96</b>	<b>0,038</b>	<b>0,52</b>	<b>367,4</b>	<b>344,9</b>	<b>49,2</b>	<b>2,3</b>
<b>ОБЕД</b>														
16 М 16г	Салат летний	60	0,73	3,12	3,87	46,5	0,036	11,22	0	0,4	22,91	14,22	10,8	0,47
147****	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89	0,084	6,6	0	1,1	50,8	12,2	19,2	0,76
362****	Говядина в кисло-сладком соусе	80	19,2	19,76	12,24	303,2	0,064	1,44	0,032	0,72	204	18,4	31,2	3,2
219**	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,81	0,24		0,03	0,48	164,37	15	98,36	3,3
283**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	44,53	49,5	32,03	1,02
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76
	<b>Итого:</b>		<b>37,39</b>	<b>31,45</b>	<b>139,04</b>	<b>991,75</b>	<b>0,574</b>	<b>20,48</b>	<b>0,242</b>	<b>4,82</b>	<b>583,71</b>	<b>133,07</b>	<b>218,34</b>	<b>10,95</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
272**	Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	180,01	240,01	28	0,2
570****	Сдоба обыкновенная	60	5,1	2,8	35,3	187	0,07	0	0,02	0,7	38	9	7	0,6
	<b>Итого:</b>		<b>10,7</b>	<b>9,18</b>	<b>43,48</b>	<b>299,52</b>	<b>0,15</b>	<b>1,4</b>	<b>0,06</b>	<b>0,7</b>	<b>218,01</b>	<b>249,01</b>	<b>35</b>	<b>0,8</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>69,49</b>	<b>60,1</b>	<b>259,6</b>	<b>1861,27</b>	<b>0,796</b>	<b>22,84</b>	<b>0,34</b>	<b>6,04</b>	<b>1169,12</b>	<b>726,98</b>	<b>302,54</b>	<b>14,05</b>

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: пятница

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
2****	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,8	0,024	9,24	0	2,76	17,4	18	10,8	0,54
498*	Котлеты рубленые из птицы	80	14,88	10,8	14,56	216,8	0,07	1,07	0,07	0,55	112,72	14,3	15,63	1,26
241**	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,4	0,13	5,38	0,04	0,19	88,05	39,9	27,8	1
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44
	<b>Итого:</b>		<b>21,84</b>	<b>23,25</b>	<b>79,2</b>	<b>615,62</b>	<b>0,304</b>	<b>18,49</b>	<b>0,11</b>	<b>3,95</b>	<b>247,71</b>	<b>86,45</b>	<b>62,17</b>	<b>3,53</b>
<b>ОБЕД</b>														
19****	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,4	0,024	8,46	0	1,6	19,2	10,2	9,6	0,42
110*	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,16	10,48	84,8	0,04	6,6	0,19	1,22	36,97	33,54	18,1	0,81
444*	Плов по-узбекски	180	12,96	17,1	40,86	376,2	0,081	1,08	0,29	0,68	207,15	19,26	42,75	2,8
284**	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,02	7,8	0	0,11	7,04	11,4	5,3	1,2
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76
	<b>Итого:</b>		<b>21,36</b>	<b>25,43</b>	<b>113,83</b>	<b>778,92</b>	<b>0,285</b>	<b>23,94</b>	<b>0,48</b>	<b>4,05</b>	<b>367,46</b>	<b>98,15</b>	<b>102,54</b>	<b>7,43</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
518****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	14	0	2,8
541****	Ватрушки с творожным фаршем	60	3,6	1,7	22,2	118	0,05	0	0,01	0,5	28	7	5	0,4
	<b>Итого:</b>		<b>4,6</b>	<b>1,9</b>	<b>22,4</b>	<b>210</b>	<b>0,07</b>	<b>4</b>	<b>0,01</b>	<b>0,5</b>	<b>28</b>	<b>21</b>	<b>5</b>	<b>3,2</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>47,8</b>	<b>50,58</b>	<b>215,43</b>	<b>1604,54</b>	<b>0,659</b>	<b>46,43</b>	<b>0,6</b>	<b>8,5</b>	<b>643,17</b>	<b>205,6</b>	<b>169,71</b>	<b>14,16</b>