

1 вариант по набору продуктов

2-х недельное меню на 2020-2021 учебный год/ осенне-зимний период/

дни	завтрак			обед						полдник	
	закуски	2 блюда	гарниры	напитки	закуски	1 блюда	2 блюда	гарнир	напитки	Мучные изделия	напитки
1	Бутерброды с сыром	Плов по-узбекски		Кофейный напиток	Салат из моркови и яблок	Рассольник ленинградский	биточки	Картофель тушеный с луком	Компот из св. плодов	Крендель сахарный	Варенец
2	Плоды свежие	Жаркое по-домашнему		Чай с лимоном	Винегрет овощной	Щи из св. капусты	Котлеты по-хмельновски	Каша вязкая пшеничная	Компот из плодов или ягод сушен	Пирожки печеные	Чай с молоком
3	Бутерброды с маслом	Курица в соусе с томатом	Капуста тушеная	Кисель «Валетек»	Салат витаминный	Суп картоф. с рыбными фрикадельками	Запеканка картофельная с мясом		кисель	Пирожное глазированное	Какао
4	Яйца вареные	Пудинг творожный запеченный	Молоко стуженное	Чай с вареньем	Салат летний	Борщ с капуст и картофелем	Гуляш	Пюре из гороха с маслом	Компот из св. плодов	Сдоба обыкновенная	Молоко кипяченое
5	Масло сливочное	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	Картофельное пюре	Чай с лимоном	Салат овощной с яблоками	Суп из овощей	Макаронник с мясом		Компот из смеси с/ф	Ватрушка с творогом	Ряженка
6	Сыр	Тефтели рыбные	Каша гречневая рассыпчатая	Кисель «Валетек»	Салат из свежих огурцов	Суп картоф. с крупной	Мясо тушеное	Капуста тушеная	Кисель	Булочка с маком	Кофейный напиток
7	Бутерброды горячие с колбасой	Говядина в кисло-сладком соусе	Картофель отварной	Чай с сахаром	Салат картофельный с кукурузой и морковью	Суп картоф. с бобовыми	Тефтели	Рис припущенный	Сок	Корж лакомка	Молоко кипяченое
8	Плоды свежие	Голубцы ленивые		Какао	Винегрет овощной	Щи из св. капусты	Рыба туш. с овощами	Картофельное пюре	Компот из плодов или яг. с	Пирожки печеные	Варенец
9	Бутерброд с повидлом	Плов из отварной пшпш		Чай с лимоном	Салат из б/к капусты с морковью	Рассольник ленинградский	шницель	Рагу овощное	Компот из св. плодов	Кекс столпичный	Чай с молоком
10	Сыр	Запеканка из творога		Кисель «Валетек»	Салат летний	Суп картоф. с макар. изд.	Фрикадельки в соусе	Каша греч рассыпчатая	Компот из смеси с/ф	Сдоба обыкновенная	Ряженка
11	Масло сливочное	Котлеты рубленые из пшпш	Картофельное пюре	Чай с вареньем	Салат из св. помидоров и огурцов	Борщ с капуст и картофелем	Голубцы ленивые		Компот из ябл. лим.	Ватрушка с творогом	Кефир
12	Плоды свежие/яйца отварные	Макаронник с мясом		Кофейный напиток	Икра свекольная	Суп картоф. с рыбн. фрик	Котлеты московские	Каша перловая	Кисель	Булочка с маком	Молоко кипяченое

2020-2021 учебный год

7-11 jet

Осенне-зимний период

осенне-зимний период															
пищевая энергетич	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	Итого	Средняя за 12 дней	норма
Белки	60,26	53,73	63,56	76,84	55,41	58,84	64,76	54,56	47,19	78,4	52,84	70,52	736,91	61,41	53,9
Жиры	70,18	46,53	68,81	52,51	63,31	49,04	69,01	46,02	56,52	51,39	51,51	73,91	698,74	58,23	55,3
Углеводы	222,61	222,92	227,8	243,07	207,73	223,23	230,91	221,67	230,2	250,46	193,7	239,36	2713,66	226,14	234
Завтрак ккал	737,7	499,46	514	646,1	538,52	602,11	601,5	565,34	563,83	563,38	573,7	732,7	7138,34	594,86 25,30%	587,5
Обед ккал	831,09	785,58	922,82	794,48	863,26	727,85	925,35	682,23	833,51	921,65	649,41	935,76	9872,99	822,75 35,01%	822,5
Полдник ккал	297,52	258,62	362,47	304,31	230,52	250,5	370,81	281,82	304,65	299,52	230,52	254,81	3446,07	287,17 12,22%	235
Итого ккал	1866,31	1543,66	1799,29	1744,89	1632,3	1580,46	1897,66	1529,39	1701,99	1784,55	1453,63	1923,27	20457,4	1704,78 72,54%	1645

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (7-11 лет)

1-й день (осенне-зимний период 2020-2021 учебный год)

1-я смена (осенне-зимний период 2020-2021 учебный год)														
№ рел.	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК														
ЗМ 12г	Бутерброды с сыром	60	7,15	8,02	19,39	178	0,11	0,25	17		52,3	15,7	59,35	26,72
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
50****	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	-0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:		25,29	27,36	95,91	737,7	0,241	1,73	17,3	1,01	407,95	127,96	119,3	30,65
ОБЕД														
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, тушенный 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
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	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)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	63,2	14	18,8	1,56
	Итого:		25,83	29,87	90,65	831,09	0,5	34,01	12,202	3,04	438,78	138,19	115,69	9,98
ПОЛДНИК														
272**	Варени	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
	Итого:		9,14	12,95	36,05	297,52	0,14	1,4	9,04	0,75	217,51	249,71	40,2	0,84
	ВСЕГО:		60,26	70,18	222,61	1866,31	0,881	37,14	38,542	4,8	1064,24	515,86	275,19	41,47

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (7-11 лет)

2-й день (осенне-зимний период 2020-2021 учебный год)

2-й день (основная заминка период 2020-2021 учебный год)														
№ рел.	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК														
112****	Плоды свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	22	32	18	4,4
181**	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	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:		21,59	15,23	67,78	499,46	0,29	31,15	0,024	1,28	253,74	66,77	63,32	8,27
ОБЕД														
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*	Ци 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
454*	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	80	12,72	11,52	12,8	208,8	0,07	1,07	0,07	0,53	155,9	14,3	15,6	1,3
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)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	63,2	14	18,8	1,56
	Итого:		26,14	25,81	108,9	785,58	0,41	30,64	0,44	8,13	480,79	143,51	98,96	6,74
ПОЛДНИК														
296**	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,02	0,61	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29
335**	Пирожки печенье из слоистого 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
	Итого:		6	5,49	46,24	258,62	0,12	0,61	0,02	0,84	62,09	15,56	8,68	0,81
	ВСЕГО:		53,73	46,53	222,92	1543,66	0,82	62,4	0,484	10,25	796,62	225,84	170,96	15,82

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (7-11 лет)

3-й день (осенне-зимний период 2020-2021 учебный год)

Содержание питательных веществ и витаминов в продуктах питания (на 100 г продукта)														
№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность				Витамины					Минералы		
			Белки	Жиры	Углева.	Ккал.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК														
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
405*****	Курица в соусе с томатом	100	11,33	11,25	3,42	160	0,017	1,92	0,025	0,42	75	28,33	13,33	0,833
423*****	Капуста тушеная	150	5,5	5,4	5,85	94,5	0,06	25,5	0,04	1,05	82,5	91,5	36,0	1,5
614*****	Кисель с витаминами "Киселек Валетек"	200	0	0	18,4	74	0,3	20	0,12	2,3	0	0	0	0
108*****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,333
	Итого:		20,21	25,89	49,23	514	0,432	47,42	0,245	4,4	200,5	133,21	59,47	3,177
ОБЕД														
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	1,166
478*	Запеканка картофельная или рулет картофельный с мясом	220	22	21,56	36,3	435,11	0,28	16,5	0,088	0,93	320,1	34,47	64,29	4
503*****	Кисель из концентрата плодового или яблочного	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	0	1	0	0,1
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)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	63,2	14	18,8	1,56
	Итого:		37,55	31,09	120,27	922,82	0,544	34,87	3,548	6,58	558,8	107,11	134,5	7,8
ПОЛДНИК														
271**	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	113,22	126,27	29,92	1,03
94к.о.	Пирожное «песочное»/газированное 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
	Итого:		5,8	11,83	58,3	362,47	0,031	0,65	84,78	0,4	113,38	135,45	29,92	1,177
	ВСЕГО:		63,56	68,81	227,8	1799,29	1,007	82,94	88,573	11,38	872,68	375,77	223,89	12,14

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (7-11 лет)

4-й день(осенне-зимний период 2020-2021 учебный год)

Энергетическая ценность блюд 2020-2021 учебного года														
№ рел.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углева.	Ккал.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК														
300****	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	77	22	5	1
319****	Пудинг творожный запеченный	150	20,7	19,7	31,7	387	0,1	0,3	0,1	0,7	281	229	33	1,4
481****	Молоко стуженное	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
502М 13г	Чай с сахаром ,вареньем, медом (вареньем)	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	5	0	0,4
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:		29,62	26,24	72,86	646,1	0,172	0,5	0,208	1,27	421,3	323,4	49	3,17
ОБЕД														
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	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
	Итого:		36,53	17,09	125,53	794,48	1,276	40	0,257	3,26	563,71	187,78	162,68	11,94
ПОЛДНИК														
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
	Итого:		10,69	9,18	44,68	304,31	0,15	2,73	0,07	0,7	227	261	36,4	0,81
	ВСЕГО:		76,84	52,51	243,07	1744,89	1,598	43,23	0,535	5,23	1212,01	772,18	248,08	15,92

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (7-11 лет)

5-й день (осенне-зимний период 2020-2021 учебный год)

№ реч.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность					Витамины					Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо		
			ЗАВТРАК													
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		
392****	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100	11	11,7	7,8	180	0,05	0,1	0,01	0,6	101	10	13	1,6		
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	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33		
	Итого:		16,64	25,21	61,26	538,52	0,25	8,28	0,1	1,23	215,09	64,55	47,39	3,24		
	ОБЕД															
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	180	20,34	22,5	37,26	439,2	0,12	0,77	0,024	4,75	253,28	20,57	34,72	3,6		
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)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	63,2	14	18,8	1,56		
	Итого:		29,57	30,02	116,09	863,26	0,38	22,32	0,394	10,11	469,91	110,32	120,03	8,1		
	ПОЛДНИК															
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		
	Итого:		9,2	8,08	30,38	230,52	0,13	1,4	0,05	0,5	208,01	247,01	33	0,6		
	ВСЕГО:		55,41	63,31	207,73	1632,3	0,76	32	0,544	11,84	893,01	421,88	200,42	11,94		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (7-11 лет)

6-й день (осенне-зимний период 2020-2021 учебный год))

№ реч.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы					
			Белки	Жиры	Углева.	Ккал.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо		
ЗАВТРАК																
366**	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0	0,12	0,04	-0,08	140	140	6,6	0,16		
349****	Тфтели рыбные	100	8,7	5,3	9,6	121	0,07	0,7	0,01	2,6	125	29	25	0,7		
219**	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,81	0,24		0,03	0,48	164,37	15	98,36	3,33		
614****	Кисель с витаминами "Киселек Валетек"	200	0	0	18,4	74	0,3	20	0,12	2,3	0	0	0	0		
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33		
	Итого:		24,35	16,87	87,76	602,11	0,64	20,82	0,2	5,79	448,87	190	134,16	4,49		
ОБЕД																
17****	Салат из свежих овощей	60	0,42	6,06	1,2	61,2	0,02	3	0	2,7	19,8	10,8	7,8	0,3		
138*	Суп картофельный с крупой	200	2	2,4	14,64	90,4	0,02	0,6	0	1,88	33,2	6	12,2	0,28		
363****	Мясо тушеное	80	12,16	13,92	1,84	181,6	0,03	0,56	0	2,08	125,6	8,8	17,6	1,76		
423****	Капуста тушеная	150	5,5	5,4	5,85	94,5	0,06	25,5	0,04	1,05	82,5	91,5	36,0	1,5		
503****	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	0	1	0	0,1		
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)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	63,2	14	18,8	1,56		
	Итого:		27,54	28,62	88,27	727,85	0,25	29,66	0,04	8,21	353,55	141,1	98,7	5,94		
ПОЛДНИК																
50****	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8		
772*	Булочка с маком	50	4,05	1,55	26,3	137,5	0,08	0	0,02	0,72	31,67	12,59	7,9	0,77		
	Итого:		6,95	3,55	47,2	250,5	0,1	0,4	0,03	0,72	160,67	99,59	20,9	1,57		
	ВСЕГО:		58,84	49,04	223,23	1580,46	0,99	50,88	0,27	14,72	963,09	430,69	253,76	12		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (7-11 лет)

7-й день (осенне-зимний период 2020-2021 учебный год)

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы					
			Белки	Жиры	Углева.	Ккал.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо		
ЗАВТРАК																
8м 1бг	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		
442*	Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,4	5,8	9,9	155	0,053	1,07	0,04	0,53	158,7	15,33	24,7	2,2		
426****	Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05	153	0,15	20,85	0,05	0,15	78	16,5	30	1,2		
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	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33		
	Итого:		27,3	21,86	73,69	601,5	0,343	22,17	17,09	1,01	308,5	58,53	118,25	30,85		
ОБЕД																
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		
225**	Рис припущенный	150	3,72	5,44	37,7	215	0,045	0	0,03	0,27	79,65	5,76	25,91	0,52		
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	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)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	63,2	14	18,8	1,56		
	Итого:		28,67	28,27	115,84	925,35	0,369	18,2	0,256	3,2	419,6	83	104,82	8,28		
ПОЛДНИК																
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		
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		
	Итого:		8,79	18,88	41,38	370,81	0,105	2,751	0,05	0	219,81	252	33,04	1,03		
	ВСЕГО:		64,76	69,01	230,91	1897,66	0,82	43,12	17,40	4,21	947,91	393,53	256,11	40,16		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (7-11 лет)

8-й день (осенне-зимний период 2020-2021 учебный год)

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы					
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо		
ЗАВТРАК																
112****	Плоды свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	22	32	18	4,4		
298М 12г	Голубцы ленивые	190	14,69	10,8	22,64	246,69	0,07	1,07	0,07	0,53	155,9	14,3	15,6	1,3		
271**	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	133,22	126,27	29,92	1,03		
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33		
	Итого:		21,55	15,75	83,04	565,34	0,19	21,38	0,08	1,31	330,62	178,57	67,72	7,06		
ОБЕД																
55 Дист	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	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		
	Итого:		22,81	20	101,55	682,23	0,44	32,24	0,71	6,68	411,29	147,9	115,42	6,24		
ПОЛДНИК																
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 слоистого 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		
	Итого:		10,2	10,27	37,08	281,82	0,18	1,4	0,06	0,83	238,56	249,32	34,34	0,72		
	ВСЕГО:		54,56	46,02	221,67	1529,39	0,81	55,02	0,85	8,82	980,47	575,79	217,48	14,02		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (7-11 лет)

9-й день (осенне-зимний период 2020-2021 учебный год)

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы					
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо		
ЗАВТРАК																
96****	Бульбород с джемом или повидлом (2-й вариант)	40	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	0,03	0,2	12	6	3	0,4		
406****	Плов из отварной птицы	180	13,71	13,63	32,49	307,71	0,026	1,11	0,08	4,63	114	28,3	26,57	1,11		
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	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33		
	Итого:		17,26	18,08	82,96	563,83	0,116	4,01	0,11	5,17	149,04	46,55	36,11	2,13		
ОБЕД																
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	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		
	Итого:		25,66	26,71	101,23	833,51	0,438	50,03	0,344	8,08	439,23	166,78	121,87	8,18		
ПОЛДНИК																
296**	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,02	0,61	0,01	0	43,45	58,61	7,7	0,25		
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		
	Итого:		4,27	11,73	46,01	304,65	0,11	0,61	0,03	0,71	92,15	71,58	16,36	0,94		
	ВСЕГО:		47,19	56,52	230,2	1701,99	0,664	54,65	0,484	13,96	680,42	284,91	174,34	11,25		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (7-11 лет)

10-й день (осенне-зимний период 2020-2021 учебный год)

№ п.п.		Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность				Витамины					Минералы		
				Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК															
366**	Сыр (порциями)		20	4,64	5,9	0	72,8	0	0,12	0,04	0,08	140	140	6,6	0,16
141**	Запеканка из творога		150	27,95	9,44	20,94	280,48	0,09	0,7	0,09	0,6	338,98	244,93	40,11	1,35
481****	Молоко стуженное		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
614****	Кисель с витаминами "Киселек Валетек"		200	0	0	18,4	74	0,3	20	0,12	2,3	0	0	0	0
108****	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:			36,31	17,28	65,2	563,38	0,432	21,02	0,258	3,35	542,28	452,33	57,71	1,88
ОБЕД															
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
469*	Фрикадельки в соусе		105	13,15	13,26	14,22	230,4	0,11	0,55	0,05	0,51	203,3	136,2	3,12	1,86
219**	Каша гречневая рассыпчатая		150	8,73	5,43	45	263,81	0,24		0,03	0,48	164,37	15	98,36	3,33
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		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)		40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	63,2	14	18,8	1,56
	Итого:			31,39	24,93	141,78	921,65	0,62	19,59	0,26	4,67	578,36	250,12	188,61	9,41
ПОЛДНИК															
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****	Слобо обыкновенная		60	5,1	2,8	35,3	187	0,07	0	0,02	0,7	38	9	7	0,6
	Итого:			10,7	9,18	43,48	299,52	0,15	1,4	0,06	0,7	218,01	249,01	35	0,8
	ВСЕГО:			78,4	51,39	250,46	1784,55	1,202	42,01	0,578	8,72	1338,65	951,46	281,32	12,09

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (7-11 лет)

11-й день (осенне-зимний период 2020-2021 учебный год)

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность				Витамины					Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	
ЗАВТРАК															
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 рубленные 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	
502М 13г	Чай с сахаром, вареньем, медом (вареньем)	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	5	0	0,4	
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33	
	Итого:		20,55	24,3	67,71	573,7	0,23	6,45	0,16	1,17	223,27	67,6	47,68	3,01	
ОБЕД															
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	
298М 12г	Голубцы ленивые	190	14,69	10,8	22,64	246,69	0,07	1,07	0,07	0,53	155,9	14,3	15,6	1,3	
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	
	Итого:		23,09	19,13	95,61	649,41	0,274	23,93	0,26	3,9	316,21	93,19	75,39	5,93	
ПОЛДНИК															
272**	Кефир	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	
	Итого:		9,2	8,08	30,38	230,52	0,13	1,4	0,05	0,5	208,01	247,01	33	0,6	
	ВСЕГО:		52,84	51,51	193,7	1453,63	0,634	31,78	0,47	5,57	747,49	407,8	156,07	9,54	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (7-11 лет)

12-й день (осенне-зимний период 2020-2021 учебный год)

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы					
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо		
ЗАВТРАК																
112****	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	11	16	9	2,2		
300****	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	77	22	5	1		
479*	Макаронник с мясом	180	20,34	22,5	37,26	439,2	0,12	0,77	0,024	4,75	253,28	20,57	34,72	3,6		
50****	Кофейный напиток на стуженном молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8		
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33		
	Итого:		31,02	29,74	83,02	732,7	0,23	11,17	0,134	5,48	489,78	151,57	65,92	7,93		
ОБЕД																
119****	Икра свекольная или морковная (свекольная)	60	1,44	4,26	6,24	69	0,018	4,74	0	2,28	34,8	26,4	18	1,02		
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		
270 М 11 г.	Котлеты московские	80	9,41	22,55	7,32	269,6	0,048	0,17	36,52	0	89,56	13,49	12,9	1,54		
508*	Каша рассыпчатая (перловая)	150	4,5	6	31,95	204	0,12	4,5	0,07	4,11	47,55	25,12	1,06	1,35		
503****	Кисель из концентрата плодового или яблочного	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	0	1	0	0,1		
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)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	63,2	14	18,8	1,56		
	Итого:		29,86	36,24	120,66	935,76	0,416	18,54	40,05	9,22	389,96	118,65	90,67	7,17		
ПОЛДНИК																
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		
772*	Булочка с маком	50	4,05	1,55	26,3	137,5	0,08	0	0,02	0,72	38	12,59	7,89	0,77		
	Итого:		9,64	7,93	35,68	254,81	0,16	2,73	0,07	0,72	227	264,59	37,29	0,98		
	ВСЕГО:		70,52	73,91	239,36	1923,27	0,806	32,44	40,254	15,42	1106,74	534,81	193,88	16,08		