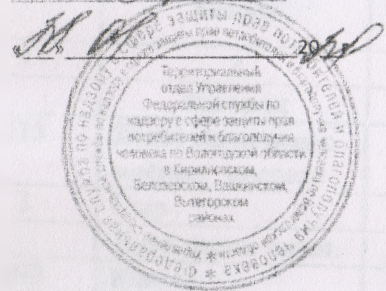


Согласовано:

Территориальный отдел управления Федеральной службы по надзору  
в сфере защиты прав потребителей и благополучия по Вологодской  
области в Кирилловском, Белозерском, Вашкинском, Вытегорском районах  
г. Кириллов, ул. Граве, д.7

Руководитель:

О.А.Птицына



Согласовано:

Директор МОУ «Средней школы №2 имени Героя Советского  
Союза С.С. Орлова» г. Белозерск  
Е.В.Миронова

2011 г.

**Примерное циклическое меню рационов питания для обучающихся муниципального бюджетного**

**Общеобразовательного учреждения «Средняя школа №2 г.Белозерск»**

( для возрастной группы с 7 до 11 лет)

Меню

День: 1-й

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 7-11

| № рец. | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда      | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетич<br>еская<br>ценность. | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные<br>Вещества |       |       |      |
|--------|---|-----------------|----------------------|-------|--------|---------------------------------|---------------|-------|-------|------|-------------------------|-------|-------|------|
|        |   |                 | Б                    | Ж     | У      |                                 | В1            | С     | А     | Е    | Са                      | Р     | Mg    | Fe   |
| 1      | 2   | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                               | 8             | 9     | 10    | 11   | 12                      | 13    | 14    | 15   |
|        | <b>Завтрак</b>                            |                 |                      |       |        |                                 |               |       |       |      |                         |       |       |      |
| 311    | Каша молочная с<br>маслом рисовая         | 200/5           | 5,7                  | 9,9   | 20,8   | 226,7                           | 0,14          | 0     | 0,02  | 2,1  | 41                      | 114   | 21    | 0,6  |
| 3      | Сыр                                       | 20              | 4,26                 | 6,72  | 0      | 65,11                           | 0,006         | 0,14  | 0,042 | 0,08 | 136                     | 103   | 11    | 0,14 |
|        | Хлеб ржан. пшен.                          | 1/30            | 2,04                 | 0,39  | 13,56  | 60,3                            | 0,054         | 0     | 0     | 0,42 | 6,6                     | 47,1  | 14,7  | 1,17 |
| 693    | Какао                                     | 200             | 3,46                 | 1,23  | 28,6   | 91,7                            | 0,07          | 2,4   | 0,035 | 0,1  | 86                      | 113   | 11    | 0,7  |
|        | Булочка                                   | 50              | 3,8                  | 1,2   | 17,4   | 122                             | 0,04          | 0     | 0     | 0,5  | 10                      | 34    | 6     | 0,6  |
|        | Итого:                                    |                 | 19,26                | 19,44 | 80,36  | 565,81                          | 0,31          | 2,54  | 0,097 | 3,2  | 279,6                   | 411,1 | 63,7  | 3,21 |
|        | <b>Обед</b>                               |                 |                      |       |        |                                 |               |       |       |      |                         |       |       |      |
| 43     | Салат капуст.с р.мас.                     | 100             | 1,3                  | 2,5   | 4,7    | 67                              | 0,06          | 6,3   | 0,14  | 0,4  | 32                      | 53    | 14    | 0,2  |
| 140    | Суп на курином<br>бульоне с<br>вермишелью | 200             | 3,1                  | 6,6   | 21,2   | 128                             | 0,13          | 0,9   | 0     | 0,3  | 185                     | 182   | 2,8   | 0,2  |
| 437    | Гуляш мясной<br>(соус сметанный)          | 80              | 13,18                | 11,4  | 0      | 187,8                           | 0,017         | 0,69  | 0,199 | 0,17 | 46,46                   | 127   | 7,5   | 0,48 |
| 511    | Рис отварной                              | 150             | 3                    | 5,95  | 13,8   | 132,5                           | 0,045         | 1,35  | 0     | 1,5  | 87                      | 70    | 11    | 0,4  |
| 640    | Кисель + вит. С                           | 200             | 0                    | 0     | 26     | 106                             | 0             | 15,3  | 0     | 0,2  | 12                      | 6     | 2     | 0,2  |
|        | Хлеб ржан. пшен.                          | 2/30            | 4,08                 | 0,78  | 27,12  | 120,6                           | 0,108         | 0     | 0     | 0,84 | 13,2                    | 94,2  | 29,4  | 2,34 |
|        | Банан                                     | 100             | 1,5                  | 0,5   | 21     | 96                              | 0,04          | 10    | 0     | 0,4  | 8                       | 28    | 32    | 0,6  |
|        | Соль йодир.                               |                 |                      |       |        |                                 |               |       |       |      |                         |       |       |      |
|        | Итого:                                    |                 | 26,16                | 27,73 | 113,82 | 837,9                           | 0,4           | 34,54 | 0,339 | 3,81 | 383,66                  | 560,2 | 98,7  | 4,42 |
|        | Всего:                                    |                 | 45,42                | 47,17 | 194,18 | 1403,71                         | 0,71          | 37,08 | 0,436 | 7,01 | 663,26                  | 971,3 | 162,4 | 7,63 |

Меню

День: 2-й

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 7-11

| № рсц. | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетич<br>еская<br>ценность | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные<br>Вещества |       |       |      |
|--------|--|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|------|-------------------------|-------|-------|------|
|        |  |                 | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | С     | А     | Е    | Са                      | Р     | Mg    | Fe   |
| 1      | 2                                      | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10    | 11   | 12                      | 13    | 14    | 15   |
|        | <b>Завтрак</b>                         |                 |                      |       |        |                                |               |       |       |      |                         |       |       |      |
| 413    | Сосиски отварные                       | 80              | 8,5                  | 6,96  | 20,32  | 202,8                          | 0,152         | 0     | 0     | 0,32 | 123,5                   | 159   | 25    | 0,14 |
| 516    | Макароны с маслом                      | 150             | 3                    | 5,95  | 13,8   | 112,5                          | 0,045         | 0     | 0     | 1,5  | 87                      | 70    | 11    | 0,2  |
| 337    | Яйцо отварное                          | 1/40            | 5,1                  | 4,6   | 0,3    | 63                             | 0,03          | 0     | 0,1   | 0,2  | 22                      | 67    | 5     | 0,8  |
|        | Хлеб ржан. пшен.                       | 1/30            | 2,04                 | 0,39  | 13,56  | 60,3                           | 0,054         | 0     | 0     | 0,42 | 6,6                     | 47,1  | 14,7  | 1,17 |
| 686    | Чай с лимоном                          | 200             | 0                    | 0     | 36     | 86                             | 0             | 1,8   | 0     | 0,2  | 12                      | 6     | 2     | 0,2  |
|        | Яблоко                                 | 100             | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                             | 0,03          | 10    | 0     | 0,2  | 16                      | 11    | 9     | 2,2  |
|        | <b>Итого:</b>                          |                 | 19,04                | 18,3  | 93,78  | 571,6                          | 0,311         | 11,8  | 0,1   | 2,84 | 267,1                   | 360,1 | 66,7  | 4,71 |
|        | <b>Обед</b>                            |                 |                      |       |        |                                |               |       |       |      |                         |       |       |      |
| 16     | Салат из свежих<br>огурцов с раст.масл | 100             | 1,2                  | 4     | 2,7    | 52                             | 0,03          | 5,1   | 0,137 | 0,1  | 35                      | 46    | 13    | 0,5  |
| 124    | Щи из свежей<br>капусты со сметаной    | 200/10          | 4,2                  | 5,3   | 8,3    | 111,4                          | 0,103         | 7,23  | 0,17  | 0,1  | 85                      | 185   | 9,1   | 0,3  |
| 443    | Плов с мясом                           | 230             | 12,13                | 10,35 | 36,8   | 289,15                         | 0,046         | 2,44  | 0     | 1,1  | 44,5                    | 92,8  | 8,7   | 0,31 |
| 639    | Компот из<br>сухофруктов + вит.С       | 200             | 3                    | 4,95  | 20,2   | 112,5                          | 0,045         | 16,8  | 0     | 0,6  | 137                     | 80    | 13    | 0,4  |
|        | Печенье                                | 20              | 1,5                  | 1,96  | 14,88  | 98,3                           | 0,016         | 0     | 0,06  | 0,7  | 25,8                    | 59    | 4     | 0,32 |
|        | Хлеб ржан. пшен.                       | 2/30            | 4,08                 | 0,78  | 27,12  | 120,6                          | 0,108         | 0     | 0     | 0,84 | 13,2                    | 94,2  | 29,4  | 2,34 |
|        | Соль йодир.                            |                 |                      |       |        |                                |               |       |       |      |                         |       |       |      |
|        | <b>Итого:</b>                          |                 | 26,11                | 27,34 | 110    | 783,95                         | 0,348         | 31,57 | 0,367 | 3,44 | 340,5                   | 557   | 77,2  | 4,17 |
|        | <b>Всего:</b>                          |                 | 45,15                | 45,64 | 203,78 | 1355,55                        | 0,659         | 43,37 | 0,467 | 6,28 | 607,6                   | 917,1 | 143,9 | 8,88 |

Меню

День: 3-й

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 7-11

| № рецеп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |        |      |      | Минеральные вещества |       |        |      |
|----------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|--------|------|------|----------------------|-------|--------|------|
|          |                                |              | Б                    | Ж     | У      |                         | В1            | С      | А    | Е    | Са                   | Р     | Mg     | Fe   |
| 1        | 2                              | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                       | 8             | 9      | 10   | 11   | 12                   | 13    | 14     | 15   |
|          | <b>Завтрак</b>                 |              |                      |       |        |                         |               |        |      |      |                      |       |        |      |
|          | Помидоры свежие (нарезка)      | 50           | 0,55                 | 0,1   | 1,9    | 12                      | 0,03          | 12,5   | 0    | 0,35 | 7                    | 13    | 10     | 0,45 |
| 451      | Котлета мясная                 | 80/50        | 8,2                  | 8,72  | 9,84   | 173,6                   | 0,072         | 0,32   | 0,16 | 1,16 | 81,2                 | 137,6 | 25,6   | 0,76 |
| 508      | Гречка отварная                | 150          | 4,9                  | 4,79  | 21,9   | 121,5                   | 0,15          | 5,6    | 0,07 | 0,2  | 60,3                 | 84    | 20     | 1    |
| 692      | Кофейный напиток               | 200          | 2,84                 | 2     | 25,4   | 119,4                   | 0,02          | 0,4    | 0    | 0    | 84                   | 70    | 0      | 0    |
|          | Хлеб ржан. пшени.              | 1/30         | 2,04                 | 0,39  | 13,56  | 60,3                    | 0,054         | 0      | 0    | 0,42 | 6,6                  | 47,1  | 14,7   | 1,17 |
|          | Печенье                        | 20           | 1,5                  | 1,96  | 14,88  | 81,4                    | 0,016         | 0      | 0,06 | 0,7  | 25,8                 | 59    | 4      | 0,32 |
|          | <b>Итого:</b>                  |              | 20,03                | 17,96 | 87,48  | 568,2                   | 0,312         | 6,32   | 0,29 | 2,48 | 257,9                | 397,7 | 64,3   | 3,25 |
|          | <b>Обед</b>                    |              |                      |       |        |                         |               |        |      |      |                      |       |        |      |
| 40       | Венегрет с раст.масл           | 100          | 0,49                 | 5,98  | 5,1    | 93                      | 0,014         | 8,1    | 0    | 0,3  | 23,8                 | 12,1  | 12     | 0,12 |
| 132      | Рассольник со сметаной         | 200/10       | 2,75                 | 11,2  | 11,16  | 125,6                   | 0,1           | 1,8    | 0,11 | 0,1  | 182                  | 156   | 3,83   | 0,2  |
| 374      | Рыба запеч. с овощами          | 80           | 13,56                | 4,59  | 2,8    | 198,6                   | 0,1           | 0,765  | 0    | 0,21 | 94,4                 | 124,1 | 3,7    | 0,36 |
| 520      | Картофельное пюре              | 150          | 4,9                  | 5,1   | 21,9   | 151,5                   | 0,12          | 0      | 0    | 0,85 | 21                   | 118   | 19,5   | 0,6  |
|          | Сок фруктовый                  | 200          | 0,6                  | 0     | 39     | 92                      | 0,04          | 12     | 0    | 1,3  | 10                   | 30    | 8      | 0,4  |
|          | Хлеб ржан. пшени.              | 2/30         | 4,08                 | 0,78  | 27,12  | 120,6                   | 0,108         | 0      | 0    | 0,84 | 13,2                 | 94,2  | 29,4   | 2,34 |
|          | Груши                          | 100          | 0,4                  | 0,3   | 10,3   | 47                      | 0,02          | 5      | 0    | 0,4  | 19                   | 16    | 12     | 0,9  |
|          | Соль йодир.                    |              |                      |       |        |                         |               |        |      |      |                      |       |        |      |
|          | <b>Итого:</b>                  |              | 26,78                | 27,95 | 117,38 | 828,3                   | 0,402         | 27,655 | 0,11 | 4    | 363,4                | 550,4 | 88,43  | 4,92 |
|          | <b>Всего:</b>                  |              | 46,81                | 45,91 | 204,86 | 1396,5                  | 0,714         | 33,985 | 0,4  | 6,48 | 621,3                | 948,1 | 152,73 | 8,17 |

Меню

День: 4-й

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 7-11

| № рецеп. | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда    | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | Витамины (мг) |      |       |      | Минеральные<br>Вещества |       |       |      |
|----------|---|-----------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|---------------|------|-------|------|-------------------------|-------|-------|------|
|          |   |                 | Б                    | Ж     | У      |                            | В1            | С    | А     | Е    | Са                      | Р     | Mg    | Fe   |
| 1        | 2                                       | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                          | 8             | 9    | 10    | 11   | 12                      | 13    | 14    | 15   |
|          | <b>Завтрак</b>                          |                 |                      |       |        |                            |               |      |       |      |                         |       |       |      |
| 366      | Творожная<br>запеканка со сгущ.         | 120/30          | 13,84                | 14,29 | 38,5   | 344                        | 0,15          | 0,3  | 0,23  | 2    | 177                     | 255   | 40    | 1,2  |
| 693      | Какао                                   | 200             | 3,46                 | 1,23  | 28,6   | 91,7                       | 0,07          | 2,4  | 0,035 | 0,1  | 86                      | 113   | 11    | 0,7  |
|          | Вафли                                   | 20              | 0,78                 | 1,96  | 12,5   | 108,4                      | 0,01          | 0    | 1,2   | 0,94 | 1,6                     | 8,4   | 1,2   | 0,12 |
|          | <b>Итого:</b>                           |                 | 18,08                | 17,48 | 79,6   | 544,1                      | 0,23          | 2,7  | 1,465 | 3,04 | 264,6                   | 376,4 | 52,2  | 2,02 |
|          | <b>Обед</b>                             |                 |                      |       |        |                            |               |      |       |      |                         |       |       |      |
| 16       | Салат из свежих<br>огурцов с раст.масл. | 80              | 0,96                 | 3,2   | 2,16   | 41,6                       | 0,024         | 5,1  | 0,137 | 0,08 | 28                      | 36,8  | 10,4  | 0,4  |
| 139      | Суп гороховый                           | 200             | 6,47                 | 5,9   | 16,2   | 108,3                      | 0,08          | 1    | 0,07  | 0,3  | 117,4                   | 180   | 5     | 0,1  |
| 462      | Тефтели мясные                          | 80/50           | 6,6                  | 5,3   | 12,1   | 142,4                      | 0,024         | 0    | 0     | 0,54 | 27,48                   | 71    | 7,8   | 0,22 |
| 511      | Рис отварной                            | 150             | 4,6                  | 5,25  | 39,2   | 216                        | 0,03          | 0    | 0     | 0,61 | 39,3                    | 48    | 16,6  | 0,2  |
| 639      | Компот из<br>сухофруктов + вит.С        | 200             | 3                    | 4,95  | 20,2   | 112,5                      | 0,045         | 16,8 | 0     | 0,6  | 137                     | 80    | 13    | 0,4  |
|          | Хлеб ржан. пшен.                        | 2/30            | 4,08                 | 0,78  | 27,12  | 120,6                      | 0,108         | 0    | 0     | 0,84 | 13,2                    | 94,2  | 29,4  | 2,34 |
|          | Мандарины                               | 100             | 0,8                  | 0,2   | 7,5    | 38                         | 0,06          | 14   | 0     | 0,2  | 35                      | 17    | 11    | 0,1  |
|          | Соль йодир.                             |                 |                      |       |        |                            |               |      |       |      |                         |       |       |      |
|          | <b>Итого:</b>                           |                 | 26,51                | 25,58 | 124,48 | 779,4                      | 0,371         | 36,9 | 0,207 | 3,17 | 397,38                  | 527   | 93,2  | 3,76 |
|          | <b>Всего:</b>                           |                 | 44,59                | 43,06 | 204,08 | 1323,5                     | 0,601         | 39,6 | 1,672 | 6,21 | 661,98                  | 903,4 | 145,4 | 5,78 |

Меню

День: 5-й

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 7-11

| № рецеп. | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергети-<br>ческая<br>ценность | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные<br>вещества |        |        |      |
|----------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|---------------------------------|---------------|-------|-------|------|-------------------------|--------|--------|------|
|          |                                      |                 | 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  |                                      |                 |                      |       |        |                                 |               |       |       |      |                         |        |        |      |
| 311      | Каша молочная (пшен.)                | 200/5           | 5,7                  | 9,9   | 20,8   | 226,7                           | 0,14          | 0     | 0,02  | 2,1  | 41                      | 114    | 21     | 0,6  |
| 3        | Сыр                                  | 20              | 4,9                  | 6,72  | 0      | 63,42                           | 0,006         | 0,14  | 0,42  | 0,08 | 136                     | 103    | 11     | 0,14 |
|          | Хлеб ржан. пшен.                     | 1/30            | 2,04                 | 0,39  | 13,56  | 60,3                            | 0,054         | 0     | 0     | 0,42 | 6,6                     | 47,1   | 14,7   | 1,17 |
| 692      | Кофейный напиток                     | 200             | 2,84                 | 2     | 25,4   | 119,4                           | 0,02          | 0,4   | 0     | 0    | 84                      | 70     | 0      | 0    |
|          | Булочка                              | 50              | 3,8                  | 1,2   | 17,4   | 122                             | 0,04          | 0     | 0     | 0,5  | 10                      | 34     | 6      | 0,6  |
|          | Итого:                               |                 | 19,28                | 20,21 | 77,16  | 591,82                          | 0,26          | 0,54  | 0,062 | 2,9  | 277,6                   | 368,1  | 52,7   | 2,51 |
| Обед     |                                      |                 |                      |       |        |                                 |               |       |       |      |                         |        |        |      |
| 85       | Салат овощной<br>раст.масл           | 100             | 3,69                 | 9,37  | 3,72   | 111,05                          | 0,057         | 6,3   | 0,05  | 2,58 | 0,46                    | 72,88  | 16,96  | 0,2  |
| 124      | Щи со сметаной                       | 200/10          | 4,2                  | 5,3   | 8,3    | 111,4                           | 0,103         | 7,23  | 0,17  | 0,1  | 85                      | 487,2  | 4,1    | 0,2  |
| 439      | Печень тушенная                      | 100             | 9,8                  | 10,35 | 6,88   | 167,2                           | 0,13          | 2,35  | 0,26  | 0,5  | 129,8                   | 129,5  | 8,5    | 0,9  |
| 516      | Макароны отварные                    | 150             | 5,4                  | 1,6   | 38     | 147                             | 0,06          | 0     | 0     | 0,6  | 10                      | 36     | 3,2    | 0,1  |
|          | Напиток шиповник +<br>вит. С         | 200             | 0,4                  | 0,2   | 23,8   | 97,76                           | 0             | 20,1  | 0     | 0,8  | 34                      | 32     | 17,8   | 0,5  |
|          | Хлеб ржан. пшен.                     | 2/30            | 4,08                 | 0,78  | 27,12  | 120,6                           | 0,108         | 0     | 0     | 0,84 | 13,2                    | 94,2   | 29,4   | 2,34 |
|          | Соль йодир.                          |                 |                      |       |        |                                 |               |       |       |      |                         |        |        |      |
|          | Итого:                               |                 | 27,57                | 27,6  | 107,82 | 755,01                          | 0,458         | 35,98 | 0,48  | 5,42 | 282,46                  | 551,78 | 79,96  | 4,24 |
|          | Всего:                               |                 | 46,85                | 47,81 | 184,98 | 1346,83                         | 0,718         | 36,52 | 0,542 | 8,32 | 550,06                  | 919,88 | 132,66 | 6,75 |

Меню

День: 6-й

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 7-11

| № рецеп.       | Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |       |       |       | Минеральные вещества |       |        |      |
|----------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|-------|-------|-------|----------------------|-------|--------|------|
|                |  |              | Б                    | Ж     | У      |                         | В1            | С     | А     | Е     | Са                   | Р     | Mg     | Fe   |
| 1              | 2                                      | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                       | 8             | 9     | 10    | 11    | 12                   | 13    | 14     | 15   |
| <b>Завтрак</b> |  |              |                      |       |        |                         |               |       |       |       |                      |       |        |      |
| 344            | Омлет натуральный с колбасой           | 150          | 12,76                | 11,95 | 5,34   | 245                     | 0,155         | 0     | 0,1   | 1,517 | 83,4                 | 162,3 | 33,1   | 0,83 |
| 3              | Сыр                                    | 20           | 4,9                  | 6,72  | 0      | 63,42                   | 0,006         | 0,14  | 0,42  | 0,08  | 136                  | 103   | 11     | 0,14 |
|                | Хлеб ржан. пшен.                       | 1/30         | 2,04                 | 0,39  | 13,56  | 60,3                    | 0,054         | 0     | 0     | 0,42  | 6,6                  | 47,1  | 14,7   | 1,17 |
| 686            | Чай с лимоном                          | 200          | 0                    | 0     | 36     | 86                      | 0             | 1,8   | 0     | 0,2   | 12                   | 6     | 2      | 0,2  |
|                | Банан                                  | 100          | 1,5                  | 0,5   | 21     | 96                      | 0,04          | 10    | 0     | 0,4   | 8                    | 28    | 32     | 0,6  |
|                | <b>Итого:</b>                          |              | 19,7                 | 19,06 | 75,9   | 550,72                  | 0,215         | 1,94  | 0,142 | 2,217 | 238                  | 318,4 | 60,8   | 2,34 |
| <b>Обед</b>    |  |              |                      |       |        |                         |               |       |       |       |                      |       |        |      |
| 20             | Салат из огурцов и помид. с раст.масл. | 100          | 1,3                  | 2     | 5,8    | 67                      | 0,06          | 4,3   | 0     | 0,4   | 51                   | 53    | 11     | 0,9  |
| 110            | Борщ со сметаной                       | 200/10       | 3,6                  | 7,97  | 19,9   | 127,04                  | 0,05          | 7,2   | 0,17  | 0,85  | 128                  | 167   | 4,92   | 0,3  |
| 436            | Жаркое по-домашнему                    | 230          | 15,3                 | 12,3  | 43,7   | 322,9                   | 0,238         | 2,6   | 0,2   | 0,44  | 158,1                | 228   | 29,4   | 1,32 |
| 640            | Кисель + вит. С                        | 200          | 0                    | 0     | 26     | 106                     | 0             | 15,3  | 0     | 0,2   | 12                   | 6     | 2      | 0,2  |
|                | Хлеб ржан. пшен.                       | 2/30         | 4,08                 | 0,78  | 27,12  | 120,6                   | 0,108         | 0     | 0     | 0,84  | 13,2                 | 94,2  | 29,4   | 2,34 |
|                | Соль йодир.                            |              |                      |       |        |                         |               |       |       |       |                      |       |        |      |
|                | Яблоко                                 | 100          | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                      | 0,03          | 10    | 0     | 0,2   | 16                   | 11    | 9      | 2,2  |
|                | <b>Итого:</b>                          |              | 24,68                | 23,45 | 132,32 | 790,54                  | 0,456         | 29,4  | 0,37  | 2,73  | 362,3                | 548,2 | 76,72  | 5,06 |
|                | <b>Всего:</b>                          |              | 44,38                | 42,51 | 208,22 | 1341,26                 | 0,671         | 31,34 | 0,512 | 4,947 | 600,3                | 866,6 | 137,52 | 7,4  |

Меню

День: 7-й

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 7-11

| № рец. | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергети-<br>ческая<br>плотность | Витамины (мг) |      |      |      | Минеральные<br>Вещества |       |       |      |
|--------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|----------------------------------|---------------|------|------|------|-------------------------|-------|-------|------|
|        |                                      |                 | Б                    | Ж     | У      |                                  | В1            | С    | А    | Е    | Ca                      | P     | Mg    | Fe   |
| 1      | 2                                    | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                | 8             | 9    | 10   | 11   | 12                      | 13    | 14    | 15   |
|        | <b>Завтрак</b>                       |                 |                      |       |        |                                  |               |      |      |      |                         |       |       |      |
| 366    | Творожная запеканка со сгущ. молоком | 120/30          | 16,84                | 14,29 | 38,5   | 344                              | 0,15          | 0,3  | 0,23 | 2    | 177                     | 255   | 40    | 1,2  |
| 686    | Чай с лимоном                        | 200             | 0                    | 0     | 36     | 86                               | 0             | 1,8  | 0    | 0,2  | 12                      | 6     | 2     | 0,2  |
|        | Булочка печенье                      | 50              | 3,8                  | 1,2   | 26,4   | 132                              | 0,06          | 0    | 0    | 0,8  | 10                      | 34    | 6     | 0,6  |
|        | <b>Итого:</b>                        |                 | 20,64                | 15,49 | 100,9  | 562                              | 0,21          | 2,1  | 0,23 | 3    | 199                     | 295   | 48    | 2    |
|        | <b>Обед</b>                          |                 |                      |       |        |                                  |               |      |      |      |                         |       |       |      |
| 16     | Салат капуст.с раст.мас.             | 80              | 0,96                 | 3,2   | 2,16   | 41,6                             | 0,014         | 5,1  | 0    | 0,3  | 23,8                    | 12,1  | 12    | 0,12 |
| 132    | Рассольник со сметанной              | 200/10          | 2,75                 | 7     | 11,16  | 149                              | 0,1           | 1,8  | 0,11 | 0,8  | 139                     | 156   | 6,4   | 0,4  |
| 413    | Сосиски отварные, соус               | 80/50           | 11,5                 | 8,48  | 20,32  | 234,5                            | 0,152         | 0    | 0    | 0,32 | 123,5                   | 159   | 15    | 0,14 |
| 508    | Гречка отварная                      | 150             | 4,9                  | 4,79  | 21,9   | 121,5                            | 0,03          | 0    | 0,07 | 0,61 | 39,3                    | 48    | 16,6  | 0,2  |
| 933    | Компот из сухофруктов + вит. С       | 200             | 3                    | 4,95  | 17,2   | 112,5                            | 0,045         | 16,8 | 0    | 1,5  | 87                      | 80    | 20    | 1,2  |
|        | Хлеб ржан. пшени.                    | 2/30            | 4,08                 | 0,78  | 27,12  | 120,6                            | 0,108         | 0    | 0    | 0,84 | 13,2                    | 94,2  | 29,4  | 2,34 |
|        | Мандарины                            | 100             | 0,8                  | 0,2   | 7,5    | 38                               | 0,06          | 14   | 0    | 0,2  | 35                      | 17    | 11    | 0,1  |
|        | Итого                                |                 | 77,99                | 29,4  | 107,36 | 817,7                            | 0,509         | 37,7 | 0,18 | 4,57 | 460,8                   | 566,3 | 110,4 | 4,5  |
|        | Итого                                |                 | 48,63                | 44,89 | 208,26 | 1379,7                           | 0,719         | 39,8 | 0,41 | 7,57 | 659,8                   | 861,3 | 158,4 | 6,5  |



Меню

Дети: 8-й

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 7-11

| № рецеп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества |        |        |      |
|----------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|-------|-------|------|----------------------|--------|--------|------|
|          |                                |              | Б                    | Ж     | У      |                         | В1            | С     | А     | Е    | Са                   | Р      | Mg     | Fe   |
| 1        | 2                              | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                       | 8             | 9     | 10    | 11   | 12                   | 13     | 14     | 15   |
|          | <b>Завтрак</b>                 |              |                      |       |        |                         |               |       |       |      |                      |        |        |      |
| 492      | Кукуруза консерв.              | 30           | 0,86                 | 0,18  | 2,97   | 17,34                   | 0,033         | 3     | 0     | 0,03 | 3                    | 9,3    | 3      | 0,12 |
|          | Плов с курицей                 | 180          | 13,68                | 16,7  | 27,15  | 297                     | 0,176         | 0     | 0,041 | 1,24 | 123,2                | 142,4  | 17,6   | 0,35 |
|          | Хлеб ржан. пшен.               | 1/30         | 2,04                 | 0,39  | 13,56  | 60,3                    | 0,054         | 0     | 0     | 0,42 | 6,6                  | 47,1   | 14,7   | 1,17 |
| 693      | Какао                          | 200          | 3,46                 | 1,23  | 28,6   | 91,7                    | 0,07          | 2,4   | 0,035 | 0,1  | 86                   | 113    | 11     | 0,7  |
|          | Печенье                        | 20           | 1,5                  | 1,96  | 14,88  | 81,4                    | 0,016         | 0     | 0,06  | 0,7  | 25,8                 | 59     | 4      | 0,32 |
|          | Итого:                         |              | 21,54                | 20,46 | 87,16  | 547,74                  | 0,349         | 5,4   | 0,076 | 1,76 | 215,8                | 302,5  | 43,3   | 2,66 |
|          | <b>Обед</b>                    |              |                      |       |        |                         |               |       |       |      |                      |        |        |      |
| 85       | Винегрет с раст.маслом         | 100          | 3,69                 | 9,37  | 3,72   | 111,05                  | 0,057         | 6,3   | 0,05  | 2,58 | 0,46                 | 72,88  | 16,96  | 0,2  |
| 149      | Суп рыбный                     | 200          | 2,6                  | 6,2   | 17,3   | 185                     | 0,09          | 1     | 0     | 0,2  | 182                  | 198    | 18     | 0,32 |
| 451      | Биточки мясные                 | 80/50        | 8,2                  | 8,72  | 9,84   | 173,6                   | 0,095         | 6,35  | 0,26  | 1,5  | 65                   | 119,5  | 4,5    | 0,87 |
| 516      | Макароны отварные              | 150          | 5,4                  | 1,6   | 38     | 147                     | 0,06          | 0     | 0     | 0,4  | 10                   | 36     | 6      | 0,3  |
| 639      | Компот из сухофруктов + вит.С  | 200          | 3                    | 4,95  | 17,2   | 112,5                   | 0,045         | 16,8  | 0     | 1,1  | 87                   | 60     | 17,1   | 1,2  |
|          | Хлеб ржан. пшен.               | 2/30         | 4,08                 | 0,78  | 27,12  | 120,6                   | 0,108         | 0     | 0     | 0,84 | 13,2                 | 94,2   | 29,4   | 2,34 |
|          | Соль йодир.                    |              |                      |       |        |                         |               |       |       |      |                      |        |        |      |
|          | Итого:                         |              | 26,97                | 31,62 | 113,18 | 849,75                  | 0,455         | 30,45 | 0,31  | 6,62 | 357,66               | 580,58 | 91,96  | 5,23 |
|          | Всего:                         |              | 48,51                | 52,08 | 200,34 | 1397,49                 | 0,804         | 35,85 | 0,386 | 8,38 | 573,46               | 883,08 | 135,26 | 7,89 |

Меню

День: 9-й

Полет: 1

Сезон:

Классификация категории: 7-11

| № п/п | Продукты питания                  | Масса порции | Питательные вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |       |       |      |        |       |       | Минеральные вещества |  |  |  |  |
|-------|-----------------------------------|--------------|--------------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|-------|-------|------|--------|-------|-------|----------------------|--|--|--|--|
|       |                                   |              | Б                        | Ж     | У      |                         | В1            | С     | А     | Е    | Са     | Р     | Mg    | Fe                   |  |  |  |  |
| 1     | 2<br>Завтрак                      | 3            | 4                        | 5     | 6      | 7                       | 8             | 9     | 10    | 11   | 12     | 13    | 14    | 15                   |  |  |  |  |
| 311   | Каша молочная с маслом овсяная    | 200/5        | 5,7                      | 11,9  | 26,8   | 250                     | 0,14          | 0     | 0,02  | 2,3  | 41     | 114   | 28    | 1,1                  |  |  |  |  |
| 602   | Кофейный напиток                  | 200          | 2,84                     | 2     | 25,4   | 119,4                   | 0,02          | 0,4   | 0     | 0    | 84     | 70    | 0     | 0                    |  |  |  |  |
|       | Хлеб ржан. диет.                  | 1/30         | 2,04                     | 0,39  | 13,56  | 60,3                    | 0,054         | 0     | 0     | 0,42 | 6,6    | 47,1  | 14,7  | 1,17                 |  |  |  |  |
|       | Сыр                               | 20           | 5,26                     | 4,72  | 0      | 97,7                    | 0,006         | 0,14  | 0,042 | 0,08 | 136    | 103   | 11    | 0,14                 |  |  |  |  |
|       | Итого:                            |              | 15,84                    | 19,01 | 65,76  | 527,4                   | 0,22          | 0,54  | 0,062 | 2,8  | 267,6  | 334,1 | 53,7  | 2,41                 |  |  |  |  |
|       | Обезжиренный с раст.масл          | 100          | 2,3                      | 2,8   | 5,8    | 138                     | -0,03         | 9,9   | 0     | 1,3  | 39     | 59    | 13    | 0,7                  |  |  |  |  |
|       | Сыр с клеевыми на курином бульоне | 200          | 3,1                      | 6,6   | 33,2   | 128                     | 0,13          | 4,1   | 0     | 0,3  | 85     | 162   | 1,8   | 0,2                  |  |  |  |  |
|       | Грибная, тушеная с луком          | 230          | 19,18                    | 16,35 | 13,8   | 312,3                   | 0,017         | 0,69  | 0,299 | 0,17 | 116,46 | 127   | 7,5   | 0,48                 |  |  |  |  |
|       | Мед с лимонным                    | 200          | 0                        | 0     | 36     | 86                      | 0             | 1,8   | 0     | 0,2  | 12     | 6     | 2     | 0,2                  |  |  |  |  |
|       | Хлеб ржан. диет.                  | 2/30         | 4,08                     | 0,78  | 27,12  | 120,6                   | 0,108         | 0     | 0     | 0,84 | 13,2   | 94,2  | 29,4  | 2,34                 |  |  |  |  |
|       | Апельсин                          | 100          | 0,9                      | 0,2   | 8,1    | 43                      | 0,04          | 20    | 0     | 0,8  | 34     | 23    | 13    | 0,3                  |  |  |  |  |
|       | Сыр. Водор.                       |              |                          |       |        |                         |               |       |       |      |        |       |       |                      |  |  |  |  |
|       | Итого:                            |              | 29,56                    | 26,73 | 124,02 | 827,9                   | 0,325         | 36,49 | 0,299 | 3,61 | 299,66 | 471,2 | 66,7  | 4,22                 |  |  |  |  |
|       | Извест.                           |              | 45,4                     | 45,74 | 189,78 | 1355,3                  | 0,545         | 31,03 | 0,361 | 6,41 | 567,26 | 805,3 | 120,4 | 6,63                 |  |  |  |  |

Меню

День: 10-й

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 7-11

| № рецеп. | Пример пищи,<br>наименование<br>блюда  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергети-<br>ческая<br>ценность | Витамины (мг) |      |       |      |        | Минеральные<br>Вещества |        |       |
|----------|--|-----------------|----------------------|-------|--------|---------------------------------|---------------|------|-------|------|--------|-------------------------|--------|-------|
|          |  |                 | Б                    | Ж     | У      |                                 | В1            | С    | А     | Е    | Са     | Р                       | Mg     | Fe    |
| 1        | 2                                      | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                               | 8             | 9    | 10    | 11   | 12     | 13                      | 14     | 15    |
|          | <b>Завтрак</b>                         |                 |                      |       |        |                                 |               |      |       |      |        |                         |        |       |
| 81       | Салат из свежей<br>капусты с раст.масл | 100             | 2,6                  | 5     | 3,1    | 69                              | 0,04          | 6,3  | 0,14  | 0,4  | 0,46   | 55                      | 15     | 0,8   |
| 436      | Жаркое по-<br>домашнему                | 180             | 11,97                | 17,5  | 34,2   | 252,7                           | 0,088         | 0    | 0,09  | 0,44 | 137,6  | 144                     | 17,4   | 0,42  |
| 693      | Какао                                  | 200             | 3,46                 | 1,23  | 28,6   | 91,7                            | 0,07          | 2,4  | 0,035 | 0,1  | 86     | 113                     | 11     | 0,7   |
|          | Хлеб ржан. пшени.                      | 1/30            | 2,04                 | 0,39  | 13,56  | 60,3                            | 0,054         | 0    | 0     | 0,42 | 6,6    | 47,1                    | 14,7   | 1,17  |
|          | Печенье убраться                       | 20              | 1,5                  | 2,96  | 14,88  | 98,3                            | 0,016         | 0    | 0,02  | 0,7  | 10     | 59                      | 4      | 0,32  |
|          | Итого:                                 |                 | 18,97                | 22,08 | 91,24  | 503                             | 0,228         | 2,4  | 0,145 | 1,66 | 240,2  | 363,1                   | 47,1   | 2,61  |
|          | <b>Обед</b>                            |                 |                      |       |        |                                 |               |      |       |      |        |                         |        |       |
| 50       | Салат из свеклы                        | 100             | 1,65                 | 7,1   | 9,1    | 107,35                          | 0,022         | 6,3  | 0     | 2,4  | 0,46   | 48,78                   | 23,24  | 1,5   |
| 139      | Суп гороховый с<br>мясом               | 200             | 6,47                 | 5,9   | 16,2   | 108,3                           | 0,05          | 1    | 0,07  | 0,85 | 158    | 167                     | 6,92   | 0,2   |
| 492      | Плов с курицей                         | 230             | 17,4                 | 21,34 | 34,7   | 379,5                           | 0,23          | 0    | 0,046 | 0,46 | 177,1  | 181,7                   | 25,3   | 0,506 |
| 686      | Чай с лимоном                          | 200             | 0,2                  | 0     | 13,6   | 86                              | 0             | 2,2  | 0     | 0    | 16     | 8                       | 6      | 0,6   |
|          | Хлеб ржан. пшени.                      | 2/30            | 4,08                 | 0,78  | 27,12  | 120,6                           | 0,108         | 0    | 0     | 0,84 | 13,2   | 94,2                    | 29,4   | 2,34  |
|          | Апельсин                               | 100             | 0,9                  | 0,2   | 8,1    | 43                              | 0,04          | 20   | 0     | 0,8  | 34     | 23                      | 13     | 0,3   |
|          | Соль йодир.                            |                 |                      |       |        |                                 |               |      |       |      |        |                         |        |       |
|          | Итого:                                 |                 | 30,7                 | 35,32 | 108,82 | 844,75                          | 0,45          | 29,5 | 0,116 | 5,35 | 398,76 | 522,68                  | 103,86 | 5,446 |
|          | Всего:                                 |                 | 49,67                | 57,4  | 200,06 | 1347,75                         | 0,678         | 31,9 | 0,261 | 7,01 | 638,96 | 885,78                  | 150,96 | 8,056 |