

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Николаева И.В.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **Зимне-весенний**
Категория: **приходящие обуч.7-10лет**
Диета:

1-ая неделя/Понедельник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
089	Флоды или ягоды свежие (Яблоки)	150	0,53	0,53	12,38	57	0,03	5,55			19,98	13,74	11,25	2,76	
366	Сыр (порциями)	25	5,75	6,58		83	0,01	0,7	0,06		262,5	135	12,5	0,23	
112	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,84	7,26	32,3	221	0,15	0,51	0,02		113,98	157,21	40,18	1	
139	Яйца вареные	40	4,42	3,45	0,28	50	0,02	0,06	0,06		18,7	61,44	3,84	0,8	
493	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37					0,19		0,89	0,19	
111	Батон	30	1,84	0,77	14,03	70							3,4	0,31	
065	Соль	1									3,24		0,19	0,03	
	Всего в Завтрак		19,42	18,59	68,08	518	0,2	6,76	0,14		418,59	367,39	72,24	5,31	
	Обед														
233	Икра морковная	100	1,15	6,26	7,06	89	0,03	0,99			34,85	41,05	24,82	0,56	
051	Суп крестьянский с крупой	250	2,11	4,62	12,53	100	0,05	8			25,43	58,64	17,18	0,64	
182	Запеканка капустная с говядиной	205	25,27	29,43	14,57	424	0,11	29,32	0,07		117,79	276,64	50,22	3,78	
280	Компот из кураги	200	0,57	0,32	23,54	96	0,01	0,4			368,01	16,56	20,7	34,61	
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			0,44	8	26	5,6	0,44	
065	Соль	1									3,24		0,19	0,03	
110	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72	0,07				14	63,2	18,8	1,56	
	Всего в Обед		34,78	41,11	90,98	875	0,32	38,71	0,07	0,44	571,32	482,08	137,51	41,61	
	Всего в день		54,2	59,7	159,06	1 394	0,52	45,47	0,21	0,44	989,91	849,47	209,76	46,92	

УТВЕРЖДАЮ:

Директор _____ Николаева И.В.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **Зимне-весенний**
Категория: **приходящие обуч.7-10лет**
Диета:

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б		Ж		У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
			4	5	6	7	8	9										10	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
	Завтрак																		
089	Фрукты или ягоды свежие (Яблоки)	150	0,53	0,53	12,38	57	0,03	5,55			19,98	13,74	11,25	2,76					
366	Сыр (порциями)	25	5,75	6,58		83	0,01	0,7	0,06		262,5	135	12,5	0,23					
112	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,84	7,26	32,3	221	0,15	0,51	0,02		113,98	157,21	40,18	1					
139	Яйца вареные	40	4,42	3,45	0,28	50	0,02	0,06			18,7	61,44	3,84	0,8					
493	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37					0,19		0,89	0,19					
111	Батон	30	1,84	0,77	14,03	70					3,24		3,4	0,31					
065	Соль	1											0,19	0,03					
	Всего в Завтрак		19,42	18,59	68,08	518	0,2	6,76	0,14		418,59	367,39	72,24	5,31					
	Обед																		
233	Икра морковная	100	1,15	6,26	7,06	89	0,03	0,99			34,85	41,05	24,82	0,56					
051	Суп крестьянский с крупой	250	2,11	4,62	12,53	100	0,05	8			25,43	58,64	17,18	0,64					
182	Запеканка капустная с говядиной	205	25,27	29,43	14,57	424	0,11	29,32	0,07		117,79	276,64	50,22	3,78					
280	Компот из кураги	200	0,57	0,32	23,54	96	0,01	0,4			368,01	16,56	20,7	34,61					
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				8	26	5,6	0,44					
065	Соль	1									3,24		0,19	0,03					
110	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72	0,07				14	63,2	18,8	1,56					
	Всего в Обед		34,78	41,11	90,98	875	0,32	38,71	0,07		571,32	482,08	137,51	41,61					
	Всего в день		54,2	59,7	159,06	1 394	0,52	45,47	0,21		989,91	849,47	209,76	46,92					

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
089	Плоды или ягоды свежие (Апельсины)	230	1,91	0,44	17,23	81	0,09	127,65			72,33	48,94	27,67	0,64	
268	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,17	6,76	29,65	200	0,05	0,61	0,03		127,66	133,72	27,79	0,35	
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33	
269	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,32	3,28	18,94	119	0,03	0,52	0,01		107,32	95,4	17,17	0,48	
065	Соль	1									3,24		0,19	0,03	
	Всего в Завтрак		12,67	10,72	80,57	470	0,21	128,78	0,04	0,33	316,55	297,56	77,02	1,83	
	Обед														
060	Салат из свеклы с яблоками	100	1,2	5,4	11,3	99	0,02	6		2,3	31	33	18	1,6	
050	Суп картофельный с рыбой	250	9	6,83	15,88	161	0,18	8,4	0,02		16,59	153,67	38,08	1,2	
369	Жаркое по-домашнему	230	17,66	15,06	19,29	283	0,17	10,56	0,02		25,5	260,82	45,94	2,42	
231	Горошек зеленый консервированный отварной	30	0,87	0,05	1,78	11	0,02	1,2			5,28	16,18	5,48	0,18	
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,67		25,3	104					0,27			0,05	
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			0,44	8	26	5,6	0,44	
110	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72	0,07				14	63,2	18,8	1,56	
065	Соль	1									3,24		0,19	0,03	
	Всего в Обед		35,08	28,15	106,82	825	0,51	26,16	0,04	2,74	103,88	552,87	132,09	7,47	
	Всего в День		47,76	38,87	187,4	1 295	0,71	154,94	0,08	3,07	420,43	850,44	209,11	9,3	

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Завтрак																
294	Чай с лимоном	200	0,1	0,02	13,82	56		1,07			2,48	1,07	1,58	0,22			
132	Омлет натуральный	200	16,4	16,96	4,56	236	0,08	0,4	0,22		137,17	246,03	20,46	2,51			
111	Батон	30	1,84	0,77	14,03	70							3,4	0,31			
089	Плоды или ягоды свежие (Бананы)	170	2,24	0,14	30,06	131	0,05	6,29			11,32	39,63	59,45	0,85			
065	Соль	1									3,24		0,19	0,03			
	Всего в Завтрак		20,58	17,88	62,47	493	0,13	7,76	0,22		154,21	286,73	85,08	3,92			
	Обед																
065	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,1	11,4	9,8	154	0,08	10,2	0,03	4,6	18	66	18	0,9			
042	Рассольник ленинградский	250	2,34	5,53	16,01	123	0,07	6,71	0,02		24,2	61,16	23,64	0,84			
479	Сметана в суп	10	0,26	1,5	0,36	16		0,04	0,01	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02			
405	Курица в соусе с томатом	100	11,33	11,25	3,42	160	0,02	1,92	0,03	0,42	28,33	75	13,33	0,83			
235	Капуста тушеная	150	3,47	4,79	10,38	99	0,04	30,99	0,02		75,14	59,86	30,49	1,23			
282	Компот из яблок свежих	200	0,15	0,15	17,19	71	0,01	1,6		0,55	6,03	3,96	3,24	0,84			
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,06				10	32,5	7	0,55			
110	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72	0,07				14	63,2	18,8	1,56			
065	Соль	1									3,24		0,19	0,03			
	Всего в Обед		27,09	35,49	95,36	813	0,35	51,46	0,1	5,6	187,74	367,78	115,6	6,8			
	Всего в день		47,67	53,38	157,83	1 306	0,48	59,22	0,32	5,6	341,95	654,5	200,68	10,72			

1-ая неделя/Пятница

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Массы порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Завтрак																
153	Пудинг творожный запеченный	150	14,09	13,02	21,74	260	0,07	0,23	0,06		181,01	255,72	30,73	1,06			
141a	Сгущенное молоко	15	0,74	1,12	7,64	44	0,01	0,06			41,84	29,89	4,43	0,01			
111	Батон	30	1,83	0,76	14,03	71							3,39	0,31			
089	Плоды или ягоды свежие (Мандарины)	110	0,65	0,17	6,11	31	0,02	30,93			28,49	0,08	8,95	1,95			
268	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37					0,19		0,89	0,19			
	Всего в Завтрак		17,37	15,08	58,61	442	0,1	31,22	0,06		251,53	285,68	48,4	3,51			
	Обед																
022	Салат из свежих помидоров	110	1,1	11,19	3,81	120	0,06	25,03			14,01	26,03	20,02	0,9			
128	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	5	10,65	95	0,04	7,2			29,08	37,76	18,36	0,84			
479	Сметана в суп	10	0,26	1,5	0,36	16		0,04	0,01	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02			
165	Рыба, припущенная в молоке	100	12,54	12,41	2,84	174	0,15	0,97	0,02		38,8	190,51	29,63	0,65			
224	Рис отварной	150	3,45	5,1	33,69	195	0,03		0,02	0,44	4,71	69,06	22,53	0,45			
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				8	26	5,6	0,44			
268	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37					0,19		0,89	0,19			
065	Соль	2									6,48		0,38	0,05			
110	Хлеб ржаной-пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	109	0,11				21	94,8	28,2	2,34			
	Всего в Обед		26,22	36,25	100,52	839	0,43	33,23	0,05	0,47	131,07	450,25	126,52	5,89			
	Всего в день		43,59	51,33	159,13	1 281	0,52	64,46	0,11	0,47	382,6	735,93	174,92	9,4			

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	5,8	7,87	22,32	183	0,13	0,55	0,02		124,18	166,14	45,54	1		
100	Сыр (порциями)	25	6,4	6,53		86	0,01	0,17	0,06		225	147,5	12,5	0,23		
111	Батон	30	1,83	0,76	14,03	71							3,39	0,31		
301	Чай с молоком (3-й вариант)	200	2,67	2,82	13,37	90	0,03	0,52	0,01		105,78	78,3	12,87	0,21		
089	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	150	0,53	0,53	12,38	57	0,03	5,55			19,98	13,74	11,25	2,76		
065	Соль	1									3,24		0,19	0,03		
	Всего в Завтрак		17,23	18,51	62,1	487	0,19	6,79	0,09		478,17	405,68	85,75	4,53		
	Обед															
233	Икра свекольная	100	1,3	6,26	8,36	95	0,01	1,61			26,97	34,51	15,68	0,98		
045	Суп с бобовыми	250	5,09	3,97	17,79	127	0,17	4,6	0,01		32,65	93,44	33,16	1,71		
381	Котлеты	100	17,8	17,5	14,3	286	0,09		0,04	0,5	39	185	26	2,8		
241	Картофельное пюре	180	3,38	6,03	21,55	155	0,11	4,9	0,02		37,93	86,36	29,21	1,04		
280	Компот из кураги	200	0,57		23,54	96	0,01	0,4			368,01	16,56	20,7	34,61		
065	Соль	1									3,24		0,19	0,03		
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			0,44	8	26	5,6	0,44		
110	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72	0,07				14	63,2	18,8	1,56		
	Всего в Обед		33,83	34,56	118,81	925	0,51	11,51	0,07	0,94	529,79	505,07	149,35	43,18		
	Всего в день		51,06	53,07	180,91	1 412	0,7	18,3	0,16	0,94	1 007,97	910,75	235,09	47,7		

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
132	Омлет натуральный	200	16,4	16,96	4,56	236	0,08	0,4	0,22		137,17	246,03	20,46	2,51	
231	Горошек зеленый консервированный отварной	20	0,58	0,04	1,18	7	0,02	0,8			3,52	10,79	3,65	0,12	
301	Чай с молоком (3-й вариант)	200	2,67	2,82	13,37	90	0,03	0,52	0,01		105,78	78,3	12,87	0,21	
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33	
089	Плоды или ягоды свежие (Апельсины)	230	1,91	0,44	17,23	81	0,09	127,65			72,33	48,94	27,67	0,64	
065	Соль	1									3,24		0,19	0,03	
	Всего в Завтрак		23,84	20,49	51,1	484	0,25	129,37	0,23	0,33	328,04	403,56	69,05	3,84	
	Обед														
069	Салат овощной с зеленым горошком	100	2,8	7,1	9,1	111	0,08	10,2	0,03	4,6	18	66	18	0,9	
132	Рассольник домашний	250	2,08	5,2	12,8	106	0,09	12,47		2,38	26,25	64,75	27,75	1,02	
479	Сметана в суп	10	0,26	1,5	0,36	16		0,04	0,01	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02	
404	Птица отварная	90	18,17	18,22	0,75	239	0,08	0,05	0,03		17	180,21	22,1	1,47	
092	Рагу из овощей	180	2,29	5,2	13,23	109	0,08	12,24	0,02		38,27	61,45	27,84	0,93	
282	Компот из яблок свежих	200	0,15	0,15	17,19	71	0,01	1,6		0,44	6,03	3,96	3,24	0,84	
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				8	26	5,6	0,44	
110	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72	0,07				14	63,2	18,8	1,56	
065	Соль	1									3,24		0,19	0,03	
	Всего в Обед		31,42	38,17	86,71	819	0,46	36,61	0,08	7,45	139,58	471,67	124,42	7,2	
	Всего в день		55,26	58,66	137,81	1 303	0,71	165,98	0,31	7,78	467,63	875,23	193,47	11,05	

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
227	Макаронные изделия отварные	113	3,57	3,39	22,23	133	0,03		0,01		6,36	26,3	4,67	0,46		
231	Кукуруза сахарная консервированная отварная	50	1		5,5	25	0,01	0,96			2,25	22,5		0,18		
100	Сыр (порциями)	25	6,4	6,53		86	0,01	0,17	0,06		225	147,5	12,5	0,23		
089	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	150	0,53	0,53	12,38	57	0,03	5,55			19,98	13,74	11,25	2,76		
287	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	1,32	1,41	15,76	81	0,01	0,26	0,01		53,06	39,15	6,09	0,07		
111	Батон	30	1,84	0,77	14,03	70							3,4	0,31		
065	Соль	1									3,24		0,19	0,03		
	Всего в Завтрак		14,65	12,62	69,9	452	0,09	6,95	0,08		309,89	249,19	38,09	4,04		
	Обед															
018	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,92	4,52	3,48	58	0,04	6,68			16,27	29,7	14,08	0,64		
169	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	260	18,53	13,62	22,01	285	0,26	10,49	0,04		13,86	231,64	50,83	1,59		
479	Сметана в суп	10	0,26	1,5	0,36	16	0,06	0,04	0,01	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02		
046	Суп картофельный с клецками	250	2,21	2,79	13,59	88	0,06	4,11	0,02		13,4	42,47	14,46	0,61		
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,67		25,3	104				0,55	0,27			0,05		
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,06				10	32,5	7	0,55		
110	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72	0,07				14	63,2	18,8	1,56		
065	Соль	1									3,24		0,19	0,03		
	Всего в Обед		29,03	23,31	102,94	741	0,49	21,32	0,07	0,58	79,83	405,61	106,26	5,05		
	Всего в день		43,68	35,93	172,84	1 193	0,58	28,26	0,15	0,58	389,72	654,79	144,36	9,08		

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
141	Запеканка из творога	150	17,08	16,71	20,51	301	0,06	0,49	0,08		249,89	315,94	34,96	0,72	
089	Флоды или ягоды свежие (Мандарины)	150	0,89	0,23	8,33	42	0,03	42,18			38,85	0,11	12,21	2,66	
141a	Сгущенное молоко	10	0,5	0,75	5,1	29		0,04			27,9	19,92	2,96		
111	Батон	30	1,84	0,77	14,03	70					107,4	95,4	3,4	0,31	
269	Какао на молоке	200	3,32	3,28	23,48	137	0,03	0,52	0,01				17,17	0,49	
	Всего в Завтрак		23,62	21,73	71,45	580	0,12	43,23	0,09		424,04	431,37	70,69	4,18	
	Обед														
076	Сметана в суп	9	0,22	1,19	0,3	13		0,02	0,01		6,81	4,7	0,7	0,02	
231	Горошек зеленый консервированный отварной	20	0,58	0,04	1,18	7	0,02	0,8			3,52	10,79	3,65	0,12	
242	Каша перловая рассыпчатая	150	4,59	6,73	31,47	209	0,04		0,04	0,63	19,5	159,45	19,5	0,9	
73	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,45	5,49	8,46	89	0,05	3,88			18,74	43,41	15,97	0,55	
047	Суп с макаронными изделиями	250	2,67	2,95	18,99	113	0,09	6,6	0,01		16,09	56,1	20,94	0,86	
389	Тефтели из говядины паровые	100	13,8	12,7	8,7	204	0,06	2,5	0,02	0,5	19	153	21	2,2	
268	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37					0,19		0,89	0,19	
110	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72	0,07				14	63,2	18,8	1,56	
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			0,44	8	26	5,6	0,44	
065	Соль	2									6,48		0,38	0,05	
	Всего в Обед		29,04	29,91	111,47	839	0,37	13,8	0,08	1,57	112,33	516,65	107,44	6,89	
	Всего в день		52,66	51,64	182,92	1 418	0,49	57,02	0,18	1,57	536,36	948,02	178,13	11,07	
	Итого		479,17	494,17	1 685,	13 162	5,78	693,47	1,74	24,4	5 488,5	7 895,87	1 935,8	175,69	
	Среднее за период		47,92	49,42	168,55	1 316	0,58	69,35	0,17	2,44	548,85	789,59	193,58	17,57	