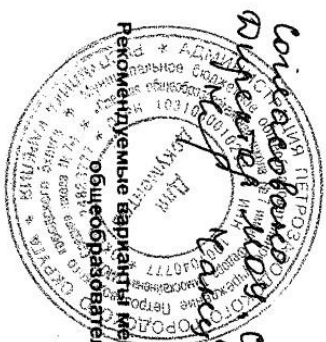
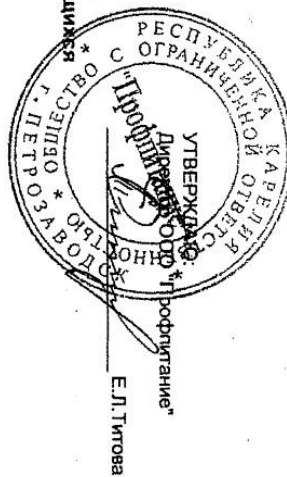


День: понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет



Рекомендуемые варианты меню рационов для обучающихся общеобразовательных учреждений



Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак															
Запеканка творожная с молоком сухим	130/30	17,6	15,3	36,7	352	0,07	0,73	0,08	0,87		228	280,1	29,9	1,08	
Бутерброд с маслом, сыром	155/35	6,1	9,4	17,5	179	0,05	0,24	0,03	0,32		158,6	109,5	19,4	0,76	
Чай с сахаром	200	0,2		15,0	58		0,1				5,3	8,3	4,4	0,86	
Итого		23,9	24,7	69,2	589	0,12	1,07	0,11	1,19		391,9	397,9	53,7	2,7	
Обед															
Салат помидоры, огурцы, масло растительное	100	1,0	6,8	5,5	86	0,04	9,80		1,52		51,7	47,8	14,3	0,68	
Борщ из свежей капусты	250	4,7	4,3	15,2	119	0,16	17,3	0,03	0,97		34	148,6	36,5	3,21	
Бифстрогон с макаронами	100/150	20,5	17,3	41,8	411	0,26	2,58	0,1	2,2		69,7	283	22,6	1,36	
Компот из свежих фруктов	200	0,2		23,6	98	0,02	6,56		0,15		18,6	29,7	9,7	0,72	
Хлеб ржаной, пшеничный	40/20	4,6	1,8	29,9	156	0,07					14,2	53	18	1,1	
Итого		31,0	30,2	116	870	0,55	36,24	0,13	4,84		188,2	562,1	102,1	7,07	
Всего		54,8	54,9	185,2	1459	0,67	37,31	0,19	6,03		579,9	960	155,8	9,77	

День: вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак															
Каша молочная "Дружба" с маслом	200/10	5,9	12	33,1	264	0,08	1,56	0,06	0,49		163,4	196,4	28,4	0,52	
Какао на молоке	200	4,9	4,8	31,8	186	0,03	1,95	0,02	0,14		126,6	105	15,8	0,06	
Бутерброд с колбасой	20/35	5	5,5	17,8	141	0,06	0,24	0,06	0,32		100,6	100,6	19,9	0,6	
Итого		15,8	22,3	82,7	591	0,17	3,75	0,14	0,95		390,6	402	64,1	1,18	
Обед															
Салат "Здоровье"	100	1,3	8,9	8,3	118	0,04	7,00		1,37		124,5	48,8	15,4	0,48	
Суп картофельный с мясными фрикадельками	<250/25	12,2	10,8	20,2	227	0,06	11,03	0,03	0,73		37,5	76,7	17,6	0,6	
Рыба тушеная с овощами, пюре картофельное	100/150	12,5	10,7	29,9	266	0,28	10,82	0,03	1,2		99,6	228,5	51,3	1,36	
Компот из сухофруктов	200	0,2		25,6	104	0,03			0,36		18,6	29,7	9,7	0,72	
Хлеб ржаной, пшеничный	40/20	4,6	1,8	29,9	156	0,07					14,2	53	18	1,1	
Итого		30,8	32,2	113,9	871	0,48	28,85	0,06	3,66		294,4	436,7	112	4,26	
Всего		46,6	54,5	196,6	1462	0,65	32,6	0,2	4,61		685	838,7	176,1	5,44	

День: среда
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак													
Пудинг из творога с молоком стуженным	130/30	18,3	15,1	34,6	348	0,1	0,78	0,1	1,55	272,6	330,7	35,1	0,8
Выпечное изделие <i>мол</i>	50	3,7	4,5	30,3	179	0,05	0,24	0,03	0,32	148,6	109,5	19,4	0,66
Чай с сахаром	200	0,2		15,0	58		0,10			5,3	8,3	4,4	0,86
Итого		22,2	19,6	79,9	585	0,15	1,12	0,13	1,87	426,5	448,5	58,9	2,32
Обед													
Салат из свежей капусты	100	1,33	6	8,5	94	0,02	24,4		2,31	43	28,3	16	0,52
Рассольник ленинградский	250	4,8	4,3	15,5	123	0,1	6,26	0,03	0,77	48	139,3	18	1,72
Сосиски молочные, овощи тушеные	100/150	16,9	26,9	17,9	389	0,18	22,9	0,05	0,68	109,4	203,6	42,8	11,56
Сок	200	0,2		22,6	98	0,03			0,36	18,6	29,7	9,7	0,72
Хлеб ржаной, пшеничный	40/30	5,4	2,1	34,9	182	0,07				16,7	63	21	1,1
Фрукты <i>мол</i>	100	0,2		12,6	51	0,02	7,2		0,1	15,8	23	8,2	0,94
Итого		275,0	33,3	103,5	843	0,4	36,36	0,08	1,91	206	448,6	96,7	16,04
Всего		49,7	52,9	183,4	1428	0,65	37,48	0,21	3,78	632,5	897,1	155,6	18,36

День: четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак													
Омлет натуральный с зеленым горошком	200	17,6	18,4	11,4	286	0,12	3,34	0,39	3	141	274,7	24,3	2,65
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	22,1	104	0,03	1,95	0,02	0,14	126,6	105	15,8	0,06
Бутерброд с маслом	10/30	2,4	9,1	15,1	151	0,04				6,6	25,5	9,9	0,6
Хлеб ржаной	30	2,3	0,9	15,0	78	0,02	11,38			11,4	7,6	6,2	1,57
Итого		23,7	30	63,5	619	0,21	16,67	0,41	3,14	295,6	407,2	56,2	4,92
Обед													
Салат из свеклы с изюмом	100	2,4	1,8	19,3	92	0,02	34,70		1,52	36,4	30	13,7	0,36
Щи из свежей капусты	250	6	6	12,3	127	0,08	13,24	0,03	0,87	43,8	92	22,3	0,8
Тефтели рыбные, соус, картофель отварной	100/60/150	13,6	14,2	41,4	349	0,28	12,62	0,05	1,9	86,2	276	36,2	2,08
Напиток брусничный	200	0,2		25,9	104	0,03			0,36	18,6	29,7	9,7	0,72
Хлеб ржаной, пшеничный	40/20	4,6	1,8	29,9	156	0,07				14,2	53	18	1,1
Итого		26,8	23,8	128,8	828	0,48	60,56	0,08	4,65	206,7	490,7	93,9	5,06
Всего		50,5	53,8	192,3	1447	0,69	77,23	0,49	7,79	502,3	897,9	150,1	9,98

День: пятница
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак														
Котлета куриная, пюре картофельное	80/150	14,1	15,5	32,8	327	0,21	12,72	0,04	0,22	125,6	187	32,6	0,58	
Чай с сахаром, лимон	200/7	0,2		15,2	60		0,2			5,3	8,3	4,4	0,76	
Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20	104	0,04				7,7	31,5	9,9	0,6	
Йогурт	125	3,5	3,1	18,1	108	0,03	2,2	0,03	0,16	150	124,9	18,4	0,08	
Итого		20,8	19,7	86,5	598	0,28	15,12	0,07	0,39	288,6	351,7	65,3	2,04	
Обед														
Салат св.помидоры,огурцы,масло растительн	100	1,0	7,5	6,5	94	0,04	12,80		1,52	51,7	47,8	14,3	0,68	
Суп картофельный с рыбой	250/20	7,5	6,2	12,6	142	0,13	7,26	0,03	1,27	66	201,6	27	2,32	
Голубцы с мясом, рисом	266	16,5	15,6	24	301	0,06	3,18	0,3	0,85	103,7	142	24,8	1,1	
Компот из сухофруктов	200	0,2		25,6	104	0,03			0,36	18,6	39,7	9,7	0,72	
Хлеб ржаной, пшеничный	40/30	5,4	2,1	34,9	182	0,07				14,2	53	18	1,1	
Итого		29,8	31,1	105,6	823	0,33	23,24	0,33	4	277,5	494,1	87,8	5,82	
Всего		50,6	50,8	192,1	1421	0,61	38,36	0,4	4,39	566,1	845,8	153,1	7,86	

День: понедельник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак														
Каша геркулесовая с курагой, с маслом	200/10	7,4	12,9	32	273	0,06	1,82	0,12	0,49	143,4	148,4	15,8	0,57	
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15	78	0,03				6,6	25,5	9,9	0,6	
Какао на молоке	200	4,9	4,8	31,8	186	0,03	1,95	0,02	0,14	126,6	105	15,8	0,06	
Фрукты <i>фрукты</i>	100	0,2		12,6	51	0,01	7,2		0,1	15,8	23	8,2	0,94	
Итого		14,8	18,6	91,4	588	0,13	10,97	0,14	0,73	292,4	302,3	49,7	2,17	
Обед														
Салат овощной	100	1,2	6,8	7,3	95	0,02	10,33		1,65	52,3	55,6	12,8	0,76	
Суп гороховый с мясом	250/15	7	6,2	16,4	164	0,1	12,26	0,03	0,77	328	119,3	20	2,12	
Рыба, запеченная с овощами, пюре картоф	100/150	15,6	15,5	30,3	321	0,3	0,08	0,28	1,82	75	260,7	41,2	1,62	
Компот из свежих фруктов <i>яблоки</i>	200	0,2		23,6	98	0,03			0,36	18,6	39,7	9,7	0,92	
Хлеб ржаной, пшеничный	40/20	4,6	1,8	29,9	156	0,07				14,2	53	18	1,1	
Итого		33,6	30,9	107,5	834	0,52	22,67	0,31	4,6	488,1	528,3	101,7	6,52	
Всего		48,4	49,5	198,9	1443	0,65	33,64	0,45	5,33	780,2	830,5	151,4	8,69	

День: вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

14/2011
17/2011
18/2011
19/2011
20/2011

Прием пищи наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	200	17,6	17,8	12,2	279	0,12	1,2	0,56	3,83	485,4	405,3	37,6	3,33
Омлет натуральный с овощами	75/15	2,2	2,3	22,9	129	0,02	1,89	0,02	0,68	18,7	38,6	11,8	0,46
Запеканка рисовая с яблоками, джемом	200	1,4	1,6	22,1	104	0,03	1,95	0,02	0,14	126,6	105	15,8	0,06
Напиток кофейный с молоком	30	2,3	0,9	15,0	78	0,04				6,6	25,5	9,9	0,6
Хлеб пшеничный	Итого	23,5	22,6	72,3	590	0,21	5,04	0,6	4,65	637,3	574,4	75,1	4,45
Обед	100	1,3	7,2	5,1	91	0,04	11,00	0,38	1,53	66,8	57,8	32,6	1,16
Салат из моркови с огурцами	250	4,6	4,4	18,5	131	0,12	7,3	0,03	0,98	63,8	152	22,3	2,02
Суп фасолевый	100/150	16	14,2	43,3	365	0,26	18,3	4,16	1,92	132,5	233,8	32,2	3,02
Печень тушеная, рис отварной	200	0,2		25,9	104		2,45		0,5	15,5	4	3,4	0,62
Напиток брусничный	40/20	4,6	1,8	29,9	156	0,07				14,2	53	18	1,1
Хлеб ржаной, пшеничный	Итого	26,7	27,6	122,7	847	0,5	45,25	4,57	5,03	308,6	523,6	116,7	8,86
Всего		50,2	50,2	195	1437	0,73	50,21	5,37	7,38	852,2	1048,9	193,9	10,13

10/2/2011
16/30/11
10/09/2008
1/10/08

День: среда
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	130/30	16,5	14,5	38	350	0,1	0,85	0,1	1,56	238,3	330,8	43,8	1
Запеканка творожная, соус фруктовый	15/15/35	6,1	9,4	17,5	179	0,05	0,24	0,03	0,32	158,6	109,5	19,4	0,76
Бутерброд с маслом, сыром	200	0,2		15,2	60		0,2			5,3	8,3	4,4	0,76
Чай с сахаром, лимоном	Итого	22,8	23,9	70,7	589	0,15	1,29	0,13	1,88	402,2	448,6	58,6	2,52
Обед	100	1,1	5,2	7,8	83	0,04	11,00		1,53	66,8	57,8	32,6	1,16
Салат из св. капусты со сладким перцем	250/15	6,6	7,2	16,7	158	0,12	7,3	0,03	0,98	63,8	152	22,3	2,02
Суп крестьянский с мясом	100/150	14,8	14,6	34,1	329	0,26	18,3	4,16	1,92	132,5	233,8	32,2	3,02
Рыба отварная, соус польский, картофель отв	200	0,2		22,9	98		2,45		0,5	15,5	4	3,4	0,62
Сок	40/20	4,6	1,8	29,9	156	0,07				14,2	53	18	1,1
Хлеб ржаной, пшеничный	Итого	27,3	27,8	112,4	824	0,49	39,05	4,19	4,93	308,6	421,4	118,5	7,92
Всего		50,1	51,7	183,1	1413	0,64	40,34	4,32	6,9	735,1	870	177,1	10,44

11/3/2011
1/2/2011
17/7/2011
15/2/2011
16/3/10/11
18/9/2011
1/10/08

День: четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

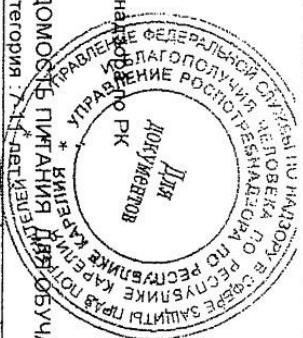
№ раск сб реч	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
288/2011	Завтрак	80/150	13,6	14,6	34,9	333	0,04	11,78	0,04	0,15	72,6	130,7	35,1	0,2		
302/2011	Биточки мясные, соевые															
302/2011	каша гречневая рассыпчатая	200	4,8	4,9	31,8	186	0,03	1,95	0,02	0,14	126,6	105	15,8	0,06		
382/2011	Какао на молоке	30	2,3	0,9	15,0	78	0,04				6,6	25,5	9,9	0,6		
382/2011	Хлеб пшеничный	Итого	20,7	20,4	81,7	597	0,11	13,73	0,06	0,29	205,8	261,2	60,8	0,86		
63/2011	Обед	100	2,1	4,9	15,5	114	0,03	9,00	0,02	1,24	62,6	43,6	18,6	1,42		
82/2011	Салат овощной с сухофруктами	250	4,7	4,3	15,2	119	0,16	17,3	0,03	0,97	34	148,6	36,5	3,21		
259/2011	Борщ из свежей капусты	250	16,2	17,2	32,5	350	0,05	2,71	0,3	0,54	70,4	125,3	22,9	0,61		
342/2011	Жаркое по-домашнему	200	0,2	23,6	23,6	98	0,03			0,36	18,6	39,7	9,7	0,92		
342/2011	Компот из свежих фруктов	40/20	4,6	1,8	29,9	156	0,07				14,2	53	18	1,1		
342/2011	Хлеб ржаной, пшеничный	Итого	27,8	28,2	115,7	837	0,34	29,01	0,35	3,14	199,8	410,2	105,7	7,26		
342/2011	Всего	Всего	48,5	48,6	197,4	1434	0,45	42,74	0,41	3,43	405,6	671,4	166,5	8,12		

День: пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

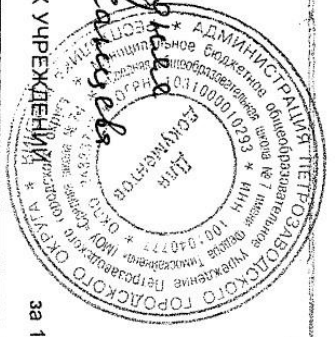
№ раск сб реч	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
204/2011	Завтрак	125	3,5	3,1	18,1	108	0,03	2,2	0,03	0,16	150	124,9	18,4	0,08		
376/2011	Йогурт	170/30	12,6	13,2	32,5	305	0,06		0,02	0,63	84,5	119,6	24,1	1,02		
338/2011	Макароны с сыром	30	2,3	0,9	15	78	0,04				6,6	25,5	9,9	0,6		
338/2011	Хлеб пшеничный	200	0,2	23,6	23,6	98	0,03				18,6	39,7	9,7	0,92		
338/2011	Чай с сахаром	100	0,2	12,6	12,6	51	0,01	7,2		0,1	15,8	23	8,2	0,94		
338/2011	Фрукты	Итого	18,8	17,2	93,2	600	0,14	9,5	0,05	0,89	262,2	301,3	65	3,3		
48/2011	Обед	100	1,0	4,9	10,2	88	0,04	7,00		1,37	124,5	48,8	15,4	0,48		
121/2011	Салат витаминный	250	5,3	5,5	16,5	128	0,12	2	0,05	0,58	223,5	154,1	24,8	0,75		
260/2011	Суп молочный с пшеном	100/150	19,5	19,7	30,9	367	0,28	18,82	0,03	1,2	99,6	228,5	51,3	1,36		
349/2011	Гуляш из говядины, капуста св тушеная	200	0,2	25,6	25,6	104	0,03			0,36	18,6	29,7	9,7	0,72		
349/2011	Компот из сухофруктов	40/20	4,6	1,8	29,9	156	0,07				14,2	53	18	1,1		
349/2011	Хлеб ржаной, пшеничный	Итого	30,6	31,9	113,1	843	0,54	27,82	0,08	3,51	480,4	514,1	119,2	4,41		
349/2011	Всего	Всего	49,4	49,1	206,3	1443	0,68	37,32	0,13	4,41	742,6	815,4	184,2	7,71		

Рекомендуемое меню разработано с учетом сезонности осень-зима.
Рекомендуемое меню разработано согласно сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Под редакцией А.И.Здобного и В.А.Цыганенко, 2008год.
Рекомендуемое меню разработано согласно сборника рецептов на производство для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях/Под редакцией М.П.Могилевского и В.А.Тутельяна, 2011год.
Рекомендуемое меню разработано согласно сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/Под редакцией М.П.Могилевского и В.А.Тутельяна, 2012год.
Рекомендуемое меню разработано согласно сборника рецептов Карельских национальных фирменных и новых блюд и изделий для предприятий общественного питания
разработан Министерством торговли Карельской АССР совместно со специалистами отрасли республики.

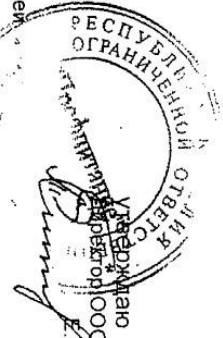
согласовано
Управление Роспотребнадзора
С.Н. Дронова



Согласовано
Директор МОУ «Средняя школа №7»
И.С. Кавалева



за 10 дней



Утверждаю
Директор МОУ «Профитание»
Е.Л. Титова

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ ПИТАНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

1ДНЕИ	НАИМЕНОВАНИЕ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ИТОГО	НОРМА	Вып. %
300	МОЛОКО	790	227	810	115	24	222	131	122	100	125	2544	3000	84
50	ТВОРОГ	122		99								343	500	68
10	СМЕТАНА	27		2	20	13		8	4			74	100	74
10	СЫР	16	6						16		32	70	100	70
77	МЯСО 6/к	79	29			81	24	86	24	138	79	540	770	70
60	РЫБА филе		61		65	24	119		122			391	600	65
15	КОЛЕБАСА		21	103								124	150	82
40	ЯЙЦО	4	2	10	120			101	12			249	400	62
250	КАРТОФЕЛЬ	27	304	100	240	321	238	67	233	247		1777	2500	71
350	ОВОЩИ	224	162	262	245	306	129	198	183	218	336	2263	3500	65
200	ФРУКТЫ	45		100	26	8	140	54	23	75	133	604	2000	30
15	СУХОФРУКТЫ		20	13	20	20	20			12	20	125	150	83
80	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	40	70	40	40	40	40	40	40	430	800	53
150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	55	20	64	84	50	50	50	64	50	542	1500	36
45	БОБОВЫЕ, КРУПЫ		35	15		11	64	90	10	63	20	308	450	68
15	МАСЛО РАСТИТ	14	15	5	10	10	16	15	5	14	15	119	150	79
15	МАКАРОНЫ	53									60	113	150	75
15	МЯКА	14		31	13	4	6	5	12		9	94	150	62
30	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20	18	15	31	13	28	21	33	16	8	203	300	67
200	СОКИ			200					200			400	2000	20
0.4	ЧАЙ	0.6		0.6		0.6			0.6		0.6	3	4	75
1.2	КАКАО		4				4			4		12	12	100
150	КИСЛОМОЛ. ПРОД.					125					125	250	1500	16
40	САХАР	46	44	32	41	30	50	41	19	53	39	395	400	98
51	КУРА					126						126	510	25
1	ДРОЖЖИ		1									1	10	10
5	СОЛЬ	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	35	50	70
10	КОНДИТЕРКА											0	100	0

Согласовано
Директор МОУ «Профитание»
Е.Л. Титова