

«Согласовано»  
Начальник Восточного территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора по Саратовской обл.

\_\_\_\_\_ Е.Н.Кондрашина

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 года

«Утверждаю»  
Директор \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 2018 года  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_

«Утверждаю»  
Руководитель ИИ

\_\_\_\_\_ А.М.Поляков

\_\_\_\_\_ 2018 года  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_

**Перспективное 10 дневное меню для детей с 7 до 11 лет**

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школы Энгельс (7-11)

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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
<b>Завтрак</b>														
175	Каша пшенично-рисовая на цельном молоке	1/150	4,21	3,59	20,42	131,56	0,08	0,65	18,85	0,38	64,13	86,11	21,23	0,47
209	Яйцо вареное	1/40	5	4,6	0,28	62,8	0,03		100	0,08	22	76,8	4,8	1
15	Сыр	1/15	3,45	4,35		54	0,01	0,11	39	0,03	132	75	5,25	0,15
14	Масло сливочное	1/10	0,06	8,25	0,09	74,85			59		1,2	1,9		0,02
	Батон	1/30	2,28	0,87	15,42	78,6	0,03			0,27	5,7	19,5	3,9	0,36
379	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,41	2,84	17,74	107,81	0,04	1,38	21,2	0,11	127,5	95,4	14,84	0,14
<b>Итого за Завтрак</b>			18,41	24,50	53,95	509,62	0,19	2,14	238,05	0,67	352,53	354,71	50,02	2,14
<b>Обед</b>														
52	Свекла тушеная	1/60	0,88	3,06	5,32	51,54	0,01	5,85		0,12	21,65	25,22	12,87	0,82
115	Суп с гречневой крупой на м.к бульоне	1/200	15,67	7,92	12,77	186,64	0,09	12,08		0,97	10,48	52,03	24,39	0,87
232	Рыба по-русски	1/75/200	18,36	12,97	32,46	319,65	0,3	33	36,73	3,21	128,87	346,81	87,35	2,26
388	Напиток из шиповника	1/200	0,11		10,68	41,47		70		0,08	4,5	1,19	1,19	0,24
	Хлеб Ржаной	1/30	1,98	0,36	11,88	71,7	0,05			0,36	8,7	45	14,1	1,17
	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,58	71,4	0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6
<b>Итого за Обед</b>			39,28	24,55	87,69	742,4	0,5	120,93	36,73	5,22	181,1	496,35	149,8	5,96
<b>Полдник</b>														
386	Снежок 2,5%	1/200	5,6	5	22	156	0,06	1,8	40	0,2	242	188	30	0,2
	Вафли	1/30	0,20	8,60	16,00	95,0	0,02		1,8	0,12	2,4	12,6	1,8	0,18
<b>Итого за Полдник</b>			5,80	13,60	38,00	251,0	0,08	1,8	41,8	0,32	244,4	200,6	31,8	0,38
<b>Итого за день</b>			63,49	62,7	179,64	1503,02	0,77	124,87	316,58	6,41	778,03	1051,66	231,62	8,48

Лигельс (7-11)

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
<b>Завтрак</b>														
120	Суп вермишелевый молочный	1/150	3,2	4,45	13,42	106,18	0,05	0,98	32,7	0,27	92,72	78,51	14,55	0,32
219	Сырники со сливочным маслом	50/10	8,71	6,29	15,67	154,1	0,03	0,19	13,65	0,32	86,41	111	15,32	0,29
377	Чай с лимоном	1/200/4	0,04		15,15	58,41		1,6			2,1	0,91	0,51	0,07
<b>Итого за Завтрак</b>			11,95	10,74	44,24	318,69	0,08	2,77	46,35	0,59	181,23	190,42	30,38	0,68
<b>Обед</b>														
45	Салат из свежей капусты/капуста припущенная с зеленым	1/60	1,21	2,07	3,25	36,5	0,06	21,2		0,61	24,26	32,39	14,22	0,38
116	Суп Харчо на м/к бульоне	1/200/15	5,78	8,85	12,85	154,47	0,04	7,78		1,47	17,09	80,84	19,72	1,08
268	Биточек/Котлета из говядины	1/80	8,74	9,24	10,95	162,15	0,05	1		1,99	10	90,26	12,4	1,31
198,00	Пюре гороховое	1/150	10,98	2,5	24,25	165,5	0,43		12,39	1,14	42,71	108,2	41,98	3,34
349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,28	0,04	16,5	68,28	0,01	0,22		0,16	13,39	564,85	6,63	0,48
	Хлеб Ржаной	1/30	1,98	0,36	11,88	71,7	0,05			0,36	8,7	45	14,1	1,17
	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,58	71,4	0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6
<b>Итого за Обед</b>			31,25	23,3	94,26	730	0,69	30,2	12,39	6,21	123,05	947,64	118,95	8,36
<b>Полдник</b>														
359	Кисель плодово-ягодный	1/200	0,02	0,02	13,22	148,41		0,3			1,46	0,6	0,4	0,09
	Плюшка Московская	1/75	0,56	8,35	11,00	64,00			0,15		0,26	0,18	0,01	0,02
<b>Итого за Полдник</b>			0,58	8,37	24,2	212,4		0,3	0,15		1,72	0,78	0,41	0,11
<b>Итого за день</b>			43,78	42,41	162,7	1261,10	0,77	33,27	58,89	6,8	306	1138,84	149,74	9,15

меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)  
 №: Школы Энгельс (7-11)

День: среда

Сезон:

Возраст:

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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
<b>Завтрак</b>														
171	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	3,66	1,87	25,32	135,32	0,17		7,08	1,61	7,82	114,66	76,8	2,58
326	Соус красный основной	1/20	0,16	0,35	1,24	8,55		0,53	2,36	0,05	1,07	2,86	1,41	0,05
252	Сосиска отварная	1/50	0,6	1,25		14,1	0,1			1,15	17,5	79,5	10	0,9
345	Глинтвейн	1/200	0,17	0,07	16,17	67,11		15		0,15	9,21	7,72	6,97	0,37
	Батон	1/30	2,28	0,87	15,42	78,6	0,03			0,27	5,7	19,5	3,9	0,36
			6,87	4,41	58,15	303,68	0,3	15,53	9,44	3,23	41,3	224,24	99,08	4,26
<b>Итого за Завтрак</b>														
								7,2		0,41	13,38	27,94	13,14	0,56
<b>Обед</b>														
67	Овощи отварные	1/60	0,88	6,11	6,11	83,02	0,04	5,6	7,9	0,45	6,53	26,3	8,95	0,38
108	Суп с клецками на курином бульоне	1/200	10,08	5,74	10,63	135,51	0,05							
259	Жаркое по-домашнему из курицы	1/40/160	10,7	11,79	21,23	220,03	0,18	26,06	30,1	4,94	26,02	152,4	40,31	1,96
388	Напиток из шиповника	1/200	0,11		10,68	41,47		70		0,08	4,5	1,19	1,19	0,24
	Хлеб Ржаной	1/30	1,98	0,36	11,88	71,7	0,05			0,36	8,7	45	14,1	1,17
	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,58	71,4	0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6
			26,03	24,24	75,11	623,13	0,37	109,46	38	6,72	66,03	278,93	87,59	4,91
<b>Итого за Обед</b>														
								4		0,2	14	14	8	2,8
<b>Полдник</b>														
389	Сок Фруктовый	1/200	1	0,2	20,2	92	0,02							
	Кекс "Столичный"	1/70	0,10	14,8	17	95,0	0,01			0,06	0,81	3,05	1,16	0,07
			1,10	15	37,2	187,0	0,03	4		0,26	14,81	17,05	9,16	2,87
<b>Итого за Полдник</b>														
			34,00	43,65	170,46	1113,81	0,7	128,99	47,44	10,21	122,14	520,22	195,83	12,04
<b>Итого за день</b>														

меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)  
 Школы Энгельс (7-11)

День: четверг  
 Неделя: 1

Сезон:  
 Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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
<b>Завтрак</b>														
295	Котлета из курицы/биточек куриный	1/80	12,35	13,65	9,88	212,23	0,07	3,38	42	4,8	18,79	121,62	15,86	1,26
171	Каша пшеничная	1/150	3,89	1,43	21,31	115,63	0,1		7,08	0,47	13,64	93,38	20,25	1,59
326	Соус красный основной	1/20	0,16	0,35	1,24	8,55		0,53	2,36	0,05	1,07	2,86	1,41	0,05
376	Чай с сахаром	1/200			15,03	57,09					0,5	0,03	0,03	0,05
	Батон	1/30	2,28	0,87	15,42	78,6	0,03			0,27	5,7	19,5	3,9	0,36
14	Масло сливочное	1/10	0,06	8,25	0,09	74,85			59		1,2	1,9		0,02
<b>Итого за Завтрак</b>			18,74	24,55	62,97	546,95	0,2	3,91	110,44	5,59	40,9	239,29	41,45	3,33
<b>Обед</b>														
21	Салат из соленых огурцов	1/60	0,43	2,04	1,97	27,46	0,01	3,4		0,07	14,14	17,36	8,12	0,37
81	Борщ с капустой, картофелем на м/х	1/200/10	14,19	7,55	8,88	159,68	0,04	13,63	15	0,45	30,29	37,62	15,77	0,71
145	Картофель тушеный с говядиной	1/200	7,94	9,71	18,78	197,05	0,15	23,31		2,82	19,24	128,2	33,65	1,93
346	Напиток апельсиновый	1/200	0,14	0,03	14,19	55,27	0,01	9			5,49	3,45	1,95	0,08
	Хлеб Ржаной	1/30	1,98	0,36	11,88	71,7	0,05			0,36	8,7	45	14,1	1,17
	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,58	71,4	0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6
<b>Итого за Обед</b>			26,96	19,93	70,28	582,56	0,31	49,34	15	4,18	64,76	257,73	83,69	4,86
<b>Полдник</b>														
388	Напиток из шиповника	1/200	0,11		10,68	41,47		70		0,08	4,5	1,19	1,19	0,24
214	Омлет запеченный с овощами	1/150	9,2	12,06	5,78	168,08	0,08	2,63	177,4	0,33	100,13	172,05	20,62	1,7
<b>Итого за Полдник</b>			9,31	12,06	16,46	209,55	0,08	72,63	177,4	0,41	104,63	173,24	21,81	1,94
<b>Итого за день</b>			55,01	56,54	149,71	1339,06	0,59	125,88	302,84	10,18	230,29	670,26	146,95	10,13

меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Школа Энгельс (7-11)

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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
<b>Завтрак</b>														
401	Оладьи со сгущенным молоком	140/20	10,33	6,05	68,65	373,76	0,16	0,2	17,65	1,26	78,36	128,1	21,06	1,16
382	Какао с молоком	1/200	4,22	3,25	20,18	124,3	0,05	1,3	20	0,19	126,85	122,75	35,25	1,25
15	Сыр	1/15	3,45	4,35		54	0,01	0,11	39	0,03	132	75	5,25	0,15
14	Масло сливочное	1/10	0,06	8,25	0,09	74,85			59		1,2	1,9		0,02
	Батон	1/30	2,28	0,87	15,42	78,6	0,03			0,27	5,7	19,5	3,9	0,36
<b>Итого за Завтрак</b>			20,34	22,77	104,34	705,51	0,25	1,61	135,65	1,75	344,11	347,25	65,46	2,94
<b>Обед</b>														
37	Салат картофельный с соленым огурцом	1/60	0,88	3,16	6,59	59,45	0,05	8,95		0,52	9,25	26,22	11,2	0,45
102	Суп гороховый на м/к бульоне	1/200	22,82	9,13	14,06	230,93	0,17	8,37		0,89	20,27	60,6	24,43	1,39
206	Макароны запеченные с курицей	1/200	13,18	12,48	35,05	292,88	0,16	2,22	38	4,17	25,25	138,16	31,38	2,06
349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,28	0,04	16,5	68,28	0,01	0,22		0,16	13,39	564,85	6,63	0,48
	Хлеб Ржаной	1/30	1,98	0,36	11,88	71,7	0,05			0,36	8,7	45	14,1	1,17
	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,58	71,4	0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6
<b>Итого за Обед</b>			41,42	25,41	98,66	794,64	0,49	19,76	38	6,58	83,76	860,93	97,64	6,15
<b>Полдник</b>														
	Йогурт питьевой	1/200	5,6	5	22	156	0,06	1	20	0,2	224	172	26	0,2
	Сдоба выборгская	1/60	1,30	8,79	11,70	55,00	0,01	0,03		0,07	1,79	5,38	1,29	0,14
<b>Итого за Полдник</b>			6,90	13,79	33,70	211,00	0,07	1,03	20	0,27	225,79	177,38	27,29	0,34
<b>Итого за день</b>			68,66	61,97	236,70	1711,15	0,81	22,4	193,65	8,6	653,66	1385,56	190,39	9,43

меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Школы Энгельс (7-11)

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерго- тическая ценность	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
<b>Завтрак</b>														
223	Творожная запеканка с соусом молочным	1/170	23,22	14,76	29,51	345,65	0,09	0,45	35,33	0,87	176,57	267,45	36,2	0,77
378	Чай с молоком	1/200	1,5	1,25	12,39	64,64	0,02	0,65	10	0,05	60,35	45,03	7,03	0,08
	Батон	1/30	2,28	0,87	15,42	78,6	0,03			0,27	5,7	19,5	3,9	0,36
15	Сыр	1/15	3,45	4,35		54	0,01	0,11	39	0,03	132	75	5,25	0,15
<b>Итого за Завтрак</b>			30,45	21,23	57,32	542,89	0,15	1,21	84,33	1,22	374,62	406,98	52,38	1,36
<b>Обед</b>														
51	Салат из свеклы с кукурузой	1/60	0,81*	3,05	5,59	53,13	0,03	5,4		0,23	22,02	41,34	18,12	0,98
96	Рассольник на курином бульоне со сметаной	1/200/10	9,82	5,5	13,32	143,25	0,06	9,14	15	0,72	19,53	57,2	16,32	0,62
301	Тефтели из курицы с рисом	80/20	13,62	14,46	9,58	194,36	0,07	3,93	48,56	5,29	19,2	133,26	18,46	1,37
143	Рагу овощное	1/150	2,52	5,07	14,23	113,33	0,09	33,2		1,18	36,77	59,86	27,93	0,99
345	Компот из свежемороженых ягод	1/200	0,17	0,03	16,17	63,12		33		0,05	6,39	5,45	5,12	0,26
	Хлеб Ржаной	1/30	1,98	0,36	11,88	71,7	0,05			0,36	8,7	45	14,1	1,17
	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,58	71,4	0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6
<b>Итого за Обед</b>			31,2	28,71	85,35	710,29	0,35	84,67	63,56	8,31	119,51	368,21	109,95	5,99
<b>Полдник</b>														
	Вафли	1/30	0,20	8,60	16,00	95,00					3	9,9	0,6	0,18
386	Снежок 2,5%	1/200	5,6	5	22	156	0,06	1,8	40	0,2	242	188	30	0,2
<b>Итого за Полдник</b>			5,80	13,60	38,00	251,00	0,06	1,8	40	0,2	245	197,9	30,6	0,38
<b>Итого за день</b>			67,5	63,54	180,67	1504,18	0,56	87,68	187,89	9,73	739,13	973,09	192,93	7,73

меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Школа Энгельс (7-11)

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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
<b>Завтрак</b>														
229	Рыба тушеная с овощами	1/70	7,6	2,09	2,49	58,28	0,06	2,88	16,4	0,77	23,13	120,77	31,28	0,56
304	Рис отварной	1/150	3,58	2,37	36,43	185,14	0,04		13,28	0,82	4,35	76,93	25,5	0,51
379	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,41	2,84	17,74	107,81	0,04	1,38	21,2	0,11	127,5	95,4	14,84	0,14
	Батон	1/30	2,28	0,87	15,42	78,6	0,03			0,27	5,7	19,5	3,9	0,36
14	Масло сливочное	1/10	0,06	8,25	0,09	74,85			59		1,2	1,9		0,02
<b>Итого за Завтрак</b>			16,93	16,42	72,17	504,68	0,17	4,26	109,88	1,97	161,88	314,5	75,52	1,59
<b>Обед</b>														
21	Салат из соленых огурцов	1/60	0,43	2,04	1,97	27,46	0,01	3,4		0,07	14,14	17,36	8,12	0,37
82	Свекльник на м/к бульоне со сметаной	1/200/10	12,81	6,75	10,33	152,99	0,05	10,53	15	0,52	29,69	45,77	19,15	0,93
245	Бефстроганов из говядины	1/80	11,9	16,18	2,37	202,32	0,05	1,54	12	2,94	15,46	126,7	16,24	1,78
313	Картофель запеченый из отварного	1/150	3,79	5,74	30,77	195,8	0,23	37,7		2,43	20,15	110,88	43,48	1,71
34	Компот из свежих яблок	1/200	0,16	0,16	18,89	74,85	0,01	4		0,12	6,85	4,4	3,6	0,93
	Хлеб Ржаной	1/30	1,98	0,36	11,88	71,7	0,05			0,36	8,7	45	14,1	1,17
	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,58	71,4	0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6
<b>Итого за Обед</b>			33,35	31,47	90,79	796,52	0,45	57,17	27	6,92	101,89	376,21	114,59	7,49
<b>Полдник</b>														
389	Сок Фруктовый	1/200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Плюшка Московская	1/75	0,56	8,35	11,00	64,00			0,15		0,26	0,18	0,01	0,02
<b>Итого за Полдник</b>			1,56	8,55	31,20	156,00	0,02	4	0,15	0,2	14,26	14,18	8,01	2,82
<b>Итого за день</b>			51,84	56,44	194,16	1457,20	0,64	65,43	137,03	9,09	278,03	704,89	198,12	11,9



Питательное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Школа: Школа Энгельс (7-11)

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
<b>Завтрак</b>														
173	Каша геркулесовая молочная на цельном молоке	1/150	4,49	4,37	16,1	121,84	0,12	0,84	21,81	0,27	88,54	125,03	35,19	0,8
377	Чай с лимоном	1/200/4	0,04		15,15	58,41		1,6			2,1	0,91	0,51	0,07
	Батон	1/30	2,28	0,87	15,42	78,6	0,03			0,27	5,7	19,5	3,9	0,36
15	Сыр	1/15	3,45	4,35		54	0,01	0,11	39	0,03	132	75	5,25	0,15
14	Масло сливочное	1/10	0,06	8,25	0,09	74,85			59		1,2	1,9		0,02
<b>Итого за Завтрак</b>			10,32	17,84	46,74	387,70	0,16	2,55	119,81	0,57	229,54	222,34	44,85	1,4
<b>Обед</b>														
136	Овощи припущенные(Морковь с кукурузой)		0,7	2,05	4,67	38,24	0,06	2,7		0,69	16,96	50,81	27,8	0,64
103	Суп вермишелевый на м/к бульоне	1/200	14,01	6,21	10,54	155,46	0,07	8,77		0,68	7,86	34,01	13,75	0,55
252	Сосиска отварная	1/50	0,6	1,25		14,1	0,1			1,15	17,5	79,5	10	0,9
198	Пюре гороховое	1/150	10,98	2,5	24,25	165,5	0,43		12,39	1,14	42,71	108,2	41,98	3,34
349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,28	0,04	16,5	68,28	0,01	0,22		0,16	13,39	564,85	6,63	0,48
	Хлеб Ржаной	1/30	1,98	0,36	11,88	71,7	0,05			0,36	8,7	45	14,1	1,17
	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,58	71,4	0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6
<b>Итого за Обед</b>			30,83	12,65	82,42	584,68	0,77	11,69	12,39	4,66	114,02	908,47	124,16	7,68
<b>Полдник</b>														
398	Блинчики со сметаной	1/100/20	8,52	6,04	45,04	269,2	0,12	0,89	39	0,79	137,4	149,07	22,65	0,85
359	Кисель плодово-ягодный	1/200	0,02	0,02	13,22	148,41		0,3			1,46	0,6	0,4	0,09
<b>Итого за Полдник</b>			8,54	6,06	58,26	417,61	0,12	1,19	39	0,79	138,86	149,67	23,05	0,94
<b>Итого за день</b>			49,38	36,29	186,94	1384,58	1,05	15,43	171,2	6,02	462,42	1280,48	192,06	10,02

1  
 Примерное меню и пищевая ценность,готавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Школы Энгельс (7-11)

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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
<b>Завтрак</b>														
291	Плов из курицы	1/50/150	16,8	20,75	37,18	405,51	0,1	2,55	50,4	6,46	20,61	203,09	42,8	1,78
14	Масло сливочное	1/10	0,06	8,25	0,09	74,85			59		1,2	1,9		0,02
	Батон	1/30	2,28	0,87	15,42	78,6	0,03			0,27	5,7	19,5	3,9	0,36
388	Напиток из шиповника	1/200	0,11		10,68	41,47		70		0,08	4,5	1,19	1,19	0,24
<b>Итого за Завтрак</b>			19,25	29,87	63,37	600,43	0,13	72,55	100,4	6,81	32,01	225,68	47,89	2,4
<b>Обед</b>														
52	Салат из свеклы с чесноком	1/60	0,04	1,2	0,05	11,14		0,03			0,11	0,15	0,07	
88	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	1/200/3	14,72	7,65	5,58	150,51	0,04	14,18	4,5	0,73	17,86	36,7	12,78	0,56
191	Гречаники	1/40/40	4,82	7,92	7,93	115,39	0,05	3,18	6,72	1,18	10,84	64,55	15,64	1,02
313	Картофель запеченый из отварного	1/150	3,79	5,74	30,77	195,8	0,23	37,7		2,43	20,15	110,88	43,48	1,71
345	Компот из свежемороженных ягод	1/200	0,17	0,03	16,17	63,12		33		0,05	6,39	5,45	5,12	0,26
	Хлеб Ржаной	1/30	1,98	0,36	11,88	71,7	0,05			0,36	8,7	45	14,1	1,17
	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,58	71,4	0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6
<b>Итого за Обед</b>			27,8	23,14	86,96	679,06	0,42	88,09	11,22	5,23	70,95	288,83	101,09	5,32
<b>Полдник</b>														
	Йогурт питьевой	С	5,6	5	22	156	0,06	1	20	0,2	224	172	26	0,2
212	Булочка Веснушка	1/50	1,20	3,24	10,00	58,2	0,07		3,33	0,58	9,53	40,9	7,43	0,57
<b>Итого за Полдник</b>			6,80	8,24	32,00	214,2	0,13	1	23,33	0,78	233,53	212,9	33,43	0,77
<b>Итого за день</b>			53,85	61,25	182,33	1493,09	0,68	161,64	143,95	12,82	336,49	727,41	182,41	8,49

Примерное меню и пищевая ценность, приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школы Энгельс (7-11)

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
<b>Завтрак</b>														
280	Фрикадельки из говядины в соусе	1/40/40	6,13	6,23	9,88	120,53	0,03	0,4		1,46	5,68	62,78	9,18	0,94
171	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	3,66	1,87	25,32	135,32	0,17		7,08	1,61	7,82	114,66	76,8	2,58
376	Чай с сахаром	1/200			15,03	57,09					0,5	0,03	0,03	0,05
	Булочка Школьная	1/30	0,31	0,96	16,79	86			2		0,44	1,6	0,1	0,02
<b>Итого за Завтрак</b>			10,1	9,06	67,02	398,94	0,2	0,4	9,08	3,07	14,44	179,07	86,11	3,59
<b>Обед</b>														
67	Овощи отварные	1/60	0,88	6,11	6,11	83,02	0,04	7,2		0,41	13,38	27,94	13,14	0,56
119	Суп гороховый на курином бульоне	1/200	15,88	6,55	16	187,73	0,17	8,3		0,89	20,03	60,14	24,27	1,39
143	Рагу овощное с курицей	1/200	10,82	12,8	19,11	220,21	0,15	44,57	28	4,64	54,89	145,45	44,51	1,96
388	Напиток из шиповника	1/200	0,11		10,68	41,47		70		0,08	4,5	1,19	1,19	0,24
	Хлеб Ржаной	1/30	1,98	0,36	11,88	71,7	0,05			0,36	8,7	45	14,1	1,17
	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,58	71,4	0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6
<b>Итого за Обед</b>			31,95	26,06	78,36	675,53	0,46	130,07	28	6,86	108,4	305,82	107,11	5,92
<b>Полдник</b>														
389	Сок Фруктовый	1/200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Пряники	1/60	1,45	6,90	11,1	97,7	0,05			0,36	6,6	30	5,4	0,48
<b>Итого за Полдник</b>			2,45	7,10	31,3	189,7	0,07	4		0,56	20,6	44	13,4	3,28
<b>Итого за день</b>			44,50	42,22	176,68	1264,17	0,73	134,47	37,08	10,49	143,44	528,89	206,62	12,79
<b>Итого за 10 день</b>			53,20	52,70	182,00	1403,20								

Составил \_\_\_\_\_ Технолог

Утвердил \_\_\_\_\_

М.П.