

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Рацион для К2 7-11 лет

День: понедельник

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 1

Возраст: С 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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														
72	Икра баклажанная (Лето-Осень)	80	1	11	4	118					34	25	12	1
181	Каша жидкая из манной крупы с маслом и сахаром К2 (Лето-Осень)	200	6	7	40	245					127	115	19	
1	Бутерброд с маслом сливочным (Лето-Осень)	100/15	8	12	49	332					27	92	33	2
15	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	11	3	3		39					99	62	5	
382	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	20	126					123	103	23	1
209	Яйцо варёное (Лето-Осень)	40	5	5		63					26	78	5	1
Итого за Завтрак			26	42	113	923					436	475	97	5
2й завтрак														
389	Сок фруктовый (Лето-Осень)	200	1		20	92					14	14	8	3
410,13	Ватрушка с повидлом К2 (Лето-Осень)	75	6	4	53	265					26	64	12	1
Итого за 2й завтрак			7	4	73	357					40	78	20	4
Обед														
76	Сельдь с луком К2 (Лето-Осень)	25/5/5	4	7		83		1			22	71	11	
20,03	Салат из свежих огурцов К2 (Лето-Осень)	80	1	3		38		9			16	28	12	
42	Салат картофельный с солеными огурцами К2 (Лето-Осень)	80	1	3	10	73		8			15	35	15	1
102	Суп картофельный с бобовыми на бульоне К2 (Лето-Осень)	250	6	4	21	146		13		1	31	93	37	2
171,11	Каша рассыпчатая рисовая К2 (Лето-Осень)	180	5	4	50	259					7	104	34	1
260,01	Гуляш К2 (Лето-Осень)	50/50	15	18	1	229		1			11	160	21	2
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Лето-Осень)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
499,01	Хлеб пшеничный (порционно)К2 (Лето-Осень)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
349	Компот из смеси сухофруктов (Лето-Осень)	200			27	114					22	18	13	
303	Фрукты (Лето-Осень)	300												
Итого за Обед			39	41	153	1159		32		1	151	618	181	9
Полдник														
833,01	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах К2 (Лето-Осень)	200			28	114								
525,01	Печенье(порционно) К2 (Лето-Осень)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за Полдник			2	3	50	239					9	27	6	1
Ужин														
17,01	Рыба консервированная К2 (Лето-Осень)	80	14	12		160					32	224	40	1
52,04	Салат из отварной свеклы с растительным маслом К2 (Лето-Осень)	80	1	3	6	53					23	27	14	1
259,17	Рагу овощное с курицей к2 (Лето-Осень)	180/50	17	19	21	322		16		1	63	208	51	3
499,01	Хлеб пшеничный (порционно)К2 (Лето-Осень)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
499,01	Хлеб пшеничный (порционно)К2 (Лето-Осень)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
359	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			15	60								
Итого за Ужин			40	36	90	831		16		1	142	547	139	7
Итого за день			114	126	479	3509		48		2	778	1745	443	26

Утверждаю
11.10.19г.
Ректор



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Рацион для К2 7-11 лет

День: вторник

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 1

Возраст: С 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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														
72,01	Икра баклажанная К2 (Лето-Осень)	80	1	11	4	118					34	25	12	1
182,01	Каша овсяная жидкая молочная К2 (Лето-Осень)	200	7	9	43	282				1	141	213	62	1
1	Бутерброд с маслом сливочным (Лето-Осень)	100/15	8	12	49	332					27	92	33	2
15	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	11	3	3		39					99	62	5	
382	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	20	126					123	103	23	1
Итого за Завтрак			22	39	116	897				1	424	495	135	5
2й завтрак														
385	Молоко (порционно) (Лето-Осень)	200	6	6	9	116								
406	Пирожки печеные с рисом и яйцом К2 (Лето-Осень)	60	5	6	29	191					18	63	11	1
Итого за 2й завтрак			11	12	38	307					18	63	11	1
Обед														
76	Сельдь с луком К2 (Лето-Осень)	25/5/5	4	7		83		1			22	71	11	
23,03	Салат из свежих помидоров К2 (Лето-Осень)	80	1	3	3	46					11	21	15	1
45,08	Салат из белокочанной капусты К2 (Лето-Осень)	80	2	3	9	72					54	38	20	1
96,02	Рассольник Ленинградский на бульоне К о2 (Лето-Осень)	250	2	5	14	111		13		1	13	58	19	1
286,04	Перец фаршированный с томатным соусом К2 (Лето-Осень)	194/50	19	20	20	336		3		1	32	214	42	3
128,03	Картофельное пюре с маслом К2 (Лето-Осень)	180	4	6	27	174		31		2	50	116	39	1
279,03	Тефтели с томатным соусом К2 (Лето-Осень)	2/58/50	18	22	19	346		3			21	201	33	3
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Лето-Осень)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
499,01	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Лето-Осень)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
349	Компот из смеси сухофруктов (Лето-Осень)	200			27	114					22	18	13	
303	Фрукты (Лето-Осень)	300												
Итого за Обед			57	68	163	1499		51		4	252	846	230	13
Полдник														
386	Кефир (порционно) (Лето-Осень)	200	6	6	8	118					240	190	28	
525,01	Печенье (порционно) К2 (Лето-Осень)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за Полдник			8	9	30	243					249	217	34	1
Ужин														
20,03	Салат из свежих огурцов К2 (Лето-Осень)	80	1	3		38		9			16	28	12	
52,04	Салат из отварной свеклы с растительным маслом К2 (Лето-Осень)	80	1	3	6	53					23	27	14	1
139,02	Капуста тушеная К2 (Лето-Осень)	180	5	5	15	127		1			103	77	38	1
235,01	Шницель рыбный натуральный с соусом К2 (Лето-Осень)	75/50	2	6	6	84		2			17	29	6	
499,01	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Лето-Осень)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Лето-Осень)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
359	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			15	60								
Итого за Ужин			16	19	86	579		12			186	270	108	5
Итого за день			114	147	433	3525		63		5	1129	1891	518	25

Ум. К. К. К. К. К.
1.12.192
Р. К. К. К. К. К.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Рацион для К2 7-11 лет

День: среда

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 1

Возраст: С 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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														
188	Запеканка рисовая с творогом с маслом К2 (Лето-Осень)	260	36	25	41	541					328	464	55	1
330	Соус сметанный сладкий К2 (Лето-Осень)	50	2	10	7	122					45	34	5	
1	Бутерброд с маслом сливочным (Лето-Осень)	100/15	8	12	49	332					27	92	33	2
15	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	11	3	3		39					99	62	5	
382	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	20	126					123	103	23	1
Итого за Завтрак			52	54	117	1160					622	755	121	4
2й завтрак														
389	Сок фруктовый (Лето-Осень)	200	1		20	92					14	14	8	3
424	Булочка "Домашняя" К2 (Лето-Осень)	60	5	6	34	214					22	61	9	1
Итого за 2й завтрак			6	6	54	306					36	75	17	4
Обед														
76	Сельдь с луком К2 (Лето-Осень)	25/5/5	4	7		83		1			22	71	11	
24,05	Салат из свежих помидоров и огурцов К2 (Лето-Осень)	80	1	3	2	41		4			12	22	12	1
52,04	Салат из отварной свеклы с растительным маслом К2 (Лето-Осень)	80	1	3	6	53					23	27	14	1
88,07	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне К2 (Лето-Осень)	250	3	5	14	116		13		1	37	65	29	1
263,02	Жаркое по-домашнему из говядины К2 (Лето-Осень)	180/50	19	18	30	360		30		1	31	257	60	4
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Лето-Осень)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
499,01	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Лето-Осень)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
349	Компот из смеси сухофруктов (Лето-Осень)	200			27	114					22	18	13	
303	Фрукты (Лето-Осень)	300												
Итого за Обед			35	38	123	984		48		2	174	569	177	10
Полдник														
386	Кефир (порционно) (Лето-Осень)	200	6	6	8	118					240	190	28	
525,01	Печенье (порционно) К2 (Лето-Осень)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за Полдник			8	9	30	243					249	217	34	1
Ужин														
45	Салат из белокочанной капусты с свежим огурцом К2 (Лето-Осень)	80	2	3	7	64		3			43	33	17	1
42	Салат картофельный с соевыми огурцами К2 (Лето-Осень)	80	1	3	10	73		8			15	35	15	1
309,01	Макаронные изделия отварные К2 (Лето-Осень)	180	5	4	32	189					13	56	21	1
243,03	Сосиска отварная с соусом К2 (Лето-Осень)	25/50	3	8	4	103					13	51	10	1
499,01	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Лето-Осень)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Лето-Осень)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
359	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			15	60								
Итого за Ужин			18	20	112	706		11			111	284	101	7
Итого за день			119	127	436	3399		59		2	1192	1900	450	26

Михайлов
1.12.1922
Рукетиш

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Рацион для К2 7-11 лет

День: четверг

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 1

Возраст: С 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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														
72	Икра баклажанная (Лето-Осень)	80	1	11	4	118					34	25	12	1
0,09	Каша пшеничная молочная вязкая К2 (Лето-Осень)	200	10	7	51	303					234	196	37	1
1	Бутерброд с маслом сливочным (Лето-Осень)	100/15	8	12	49	332					27	92	33	2
15	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	11	3	3		39					99	62	5	
382	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	20	126					123	103	23	1
Итого за Завтрак			25	37	124	918					517	478	110	5
2й завтрак														
385	Молоко (порционно) (Лето-Осень)	200	6	6	9	116								
420	Колбасные или мясные изделия, запеченные в тесте К2 (Лето-Осень)	75	8	13	23	243					28	104	14	1
Итого за 2й завтрак			14	19	32	359					28	104	14	1
Обед														
20,03	Салат из свежих огурцов К2 (Лето-Осень)	80	1	3		38		9			16	28	12	
52,04	Салат из отварной свеклы с растительным маслом К2 (Лето-Осень)	80	1	3	6	53					23	27	14	1
108	Суп картофельный с клецками на бульоне К2 (Лето-Осень)	250	4	5	17	133		13			47	67	13	1
259,04	Рагу овощное с баклажанами и мясом К2 (Лето-Осень)	180/50	17	20	21	330		14		1	50	226	51	3
143,07	Рагу из овощей с мясом К2 (Лето-Осень)	180/50	19	18	21	325		16		1	58	239	56	4
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Лето-Осень)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
499,01	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Лето-Осень)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
349	Компот из смеси сухофруктов (Лето-Осень)	200			27	114					22	18	13	
303	Фрукты (Лето-Осень)	300												
Итого за Обед			49	51	136	1210		52		2	243	714	197	12
Полдник														
386	Кефир (порционно) (Лето-Осень)	200	6	6	8	118					240	190	28	
525,01	Печенье(порционно) К2 (Лето-Осень)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за Полдник			8	9	30	243					249	217	34	1
Ужин														
17,01	Рыба консервированная К2 (Лето-Осень)	80	14	12		160					32	224	40	1
45	Салат из белокочанной капусты с свежим огурцом К2 (Лето-Осень)	80	2	3	7	64		3			43	33	17	1
47	Салат из квашеной капусты К2 (Лето-Осень)	80	1	3	2	42					29	20	10	
243	Сосиски отварные (Лето-Осень)	36	4	9		94					13	57	7	1
213,01	Омлет с жареным картофелем К2 (Лето-Осень)	180	13	24	21	355		23		2	93	250	40	3
499,01	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Лето-Осень)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Лето-Осень)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
359	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			15	60								
Итого за Ужин			41	53	89	992		26		2	237	693	152	9
Итого за день			137	169	411	3722		78		4	1274	2206	507	28

Меню
1-12-19-2
Виктор

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Рацион для К2 7-11 лет

День: пятница

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 1

Возраст: С 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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														
208	Лапшевник с творогом К2_ (Лето-Осень)	270	38	26	47	578					340	473	59	2
330	Соус сметанный сладкий К2 (Лето-Осень)	50	2	10	7	122					45	34	5	
1	Бутерброд с маслом сливочным (Лето-Осень)	100/15	8	12	49	332					27	92	33	2
15	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	11	3	3		39					99	62	5	
382	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	20	126					123	103	23	1
Итого за Завтрак			54	55	123	1197					634	764	125	5
2й завтрак														
406	Пирожки печеные со свежей капустой К2 (Лето-Осень)	60	5	6	25	172		1			36	58	13	1
389	Сок фруктовый (Лето-Осень)	200	1		20	92					14	14	8	3
Итого за 2й завтрак			6	6	45	264		1			50	72	21	4
Обед														
42	Салат картофельный с солеными огурцами К2 (Лето-Осень)	80	1	3	10	73		8			15	35	15	1
24,05	Салат из свежих помидоров и огурцов К2 (Лето-Осень)	80	1	3	2	41		4			12	22	12	1
82,04	Борщ с капустой и картофелем на бульоне К2 (Лето-Осень)	250	3	5	16	126		15		1	42	73	34	1
0,12	Каша пшенная рассыпчатая К2 (Лето-Осень)	180	8	6	48	279					21	169	60	2
251,03	Поджарка из говядины К2 (Лето-Осень)	50/15	15	18	2	231		2			14	165	22	2
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Лето-Осень)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
499,01	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Лето-Осень)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
349	Компот из смеси сухофруктов (Лето-Осень)	200			27	114					22	18	13	
303	Фрукты (Лето-Осень)	300												
Итого за Обед			35	37	149	1081		29		1	153	591	194	10
Полдник														
833,01	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах К2 (Лето-Осень)	200			28	114								
525,01	Печенье (порционно) К2 (Лето-Осень)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за Полдник			2	3	50	239					9	27	6	1
Ужин														
17,01	Рыба консервированная К2 (Лето-Осень)	80	14	12		160					32	224	40	1
21,01	Салат из соленых огурцов с луком К2 (Лето-Осень)	80	1	3	2	38		4			19	21	11	
46,01	Салат из белокочанной капусты с яблоками К2 (Лето-Осень)	80	2	3	8	68					46	33	18	1
128,03	Картофельное пюре с маслом К2 (Лето-Осень)	180	4	6	27	174		31		2	50	116	39	1
296,04	Курица тушенная (порционно) К2 (Лето-Осень)	50/50	14	18	4	236		1			17	134	19	1
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Лето-Осень)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
499,01	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Лето-Осень)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
359	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			15	60								
Итого за Ужин			42	44	100	953		36		2	191	637	165	7
Итого за день			139	145	467	3734		66		3	1037	2091	511	27

Утверждаю
11.12.19 г.
Ректор

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Рацион для К2 7-11 лет

День: суббота

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 1

Возраст: С 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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														
72	Икра баклажанная (Лето-Осень)	80	1	11	4	118					34	25	12	1
0,04	Каша перловая вязкая К2 (Лето-Осень)	200	7	7	47	281					137	224	30	1
1	Бутерброд с маслом сливочным (Лето-Осень)	100/15	8	12	49	332					27	92	33	2
382	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	20	126					123	103	23	1
209	Яйцо варёное (Лето-Осень)	40	5	5		63					26	78	5	1
15	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	11	3	3		39					99	62	5	
Итого за Завтрак			27	42	120	959					446	584	108	6
2й завтрак														
401	Оладьи с повидлом К2 (Лето-Осень)	100/20	7	8	55	322					39	83	15	1
385	Молоко (порционно) (Лето-Осень)	200	6	6	9	116								
Итого за 2й завтрак			13	14	64	438					39	83	15	1
Обед														
46,01	Салат из белокочанной капусты с яблоками К2 (Лето-Осень)	80	2	3	8	68					46	33	18	1
24,05	Салат из свежих помидоров и огурцов К2 (Лето-Осень)	80	1	3	2	41		4			12	22	12	1
98	Суп крестьянский К2 (Лето-Осень)	250	3	4	18	119		13		1	17	71	28	1
128,03	Картофельное пюре с маслом К2 (Лето-Осень)	180	4	6	27	174		31		2	50	116	39	1
260,01	Гуляш К2 (Лето-Осень)	50/50	15	18	1	229		1			11	160	21	2
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Лето-Осень)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
499,01	Хлеб пшеничный (порционно)К2 (Лето-Осень)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
349	Компот из смеси сухофруктов (Лето-Осень)	200			27	114					22	18	13	
303	Фрукты (Лето-Осень)	300												
Итого за Обед			32	36	127	962		49		3	185	529	169	9
Полдник														
833,01	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах К2 (Лето-Осень)	200			28	114								
525,01	Печенье(порционно) К2 (Лето-Осень)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за Полдник			2	3	50	239					9	27	6	1
Ужин														
67,03	Винегрет овощнойК2 (Лето-Осень)	80	1	3	10	76		7			22	37	16	1
24,05	Салат из свежих помидоров и огурцов К2 (Лето-Осень)	80	1	3	2	41		4			12	22	12	1
171,11	Каша рассыпчатая рисовая К2 (Лето-Осень)	180	5	4	50	259					7	104	34	1
243,03	Сосиска отварная с соусом К2 (Лето-Осень)	25/50	3	8	4	103					13	51	10	1
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Лето-Осень)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
499,01	Хлеб пшеничный (порционно)К2 (Лето-Осень)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
359	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			15	60								
Итого за Ужин			17	20	125	756		11			81	323	110	7
Итого за день			91	115	486	3354		60		3	760	1546	408	24

Утверждаю
 1.12.19г.
Ректор

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Рацион для К2 7-11 лет

День: воскресенье

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 1

Возраст: С 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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														
120	Суп молочный с макаронными изделиями К2 (Лето-Осень)	200	5	7	31	205					126	110	21	1
1	Бутерброд с маслом сливочным (Лето-Осень)	100/15	8	12	49	332					27	92	33	2
15	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	11	3	3		39					99	62	5	
382	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	20	126					123	103	23	1
209	Яйцо варёное (Лето-Осень)	40	5	5		63					26	78	5	1
Итого за Завтрак			24	31	100	765					401	445	87	5
2й завтрак														
396	Блины с повидлом К2 (Лето-Осень)	100/20	6	4	49	257					15	62	11	1
385	Молоко (порционно) (Лето-Осень)	200	6	6	9	116								
Итого за 2й завтрак			12	10	58	373					15	62	11	1
Обед														
42	Салат картофельный с солеными огурцами К2 (Лето-Осень)	80	1	3	10	73		8			15	35	15	1
24,05	Салат из свежих помидоров и огурцов К2 (Лето-Осень)	80	1	3	2	41		4			12	22	12	1
101	Суп картофельный с рисовой крупой на бульоне К2 (Лето-Осень)	250	2	5	19	132		13		1	13	61	24	1
199,1	Гороховое пюре с маслом К2 (Лето-Осень)	180	16	5	34	242					64	160	62	5
260,01	Гуляш К2 (Лето-Осень)	50/50	15	18	1	229		1			11	160	21	2
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Лето-Осень)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
499,01	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Лето-Осень)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
349	Компот из смеси сухофруктов (Лето-Осень)	200			27	114					22	18	13	
303	Фрукты (Лето-Осень)	300												
Итого за Обед			42	36	137	1048		26		1	164	565	185	13
Полдник														
833,01	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах К2 (Лето-Осень)	200			28	114								
525,01	Печенье (порционно) К2 (Лето-Осень)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за Полдник			2	3	50	239					9	27	6	1
Ужин														
17,01	Рыба консервированная К2 (Лето-Осень)	80	14	12		160					32	224	40	1
47	Салат из квашеной капусты К2 (Лето-Осень)	80	1	3	2	42					29	20	10	
20,03	Салат из свежих огурцов К2 (Лето-Осень)	80	1	3		38		9			16	28	12	
395,01	Вареники с картофелем и соусом К2 (Лето-Осень)	200/50	10	10	62	379		22		1	48	154	44	2
243,03	Сосиска отварная с соусом К2 (Лето-Осень)	25/50	3	8	4	103					13	51	10	1
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Лето-Осень)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
499,01	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Лето-Осень)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
359	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			15	60								
Итого за Ужин			36	38	127	999		31		1	165	586	154	7
Итого за день			116	118	472	3424		57		2	754	1685	443	27

Утверждено
11.10.19г
Рекетов

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Рацион для К2 7-11 лет

День: понедельник

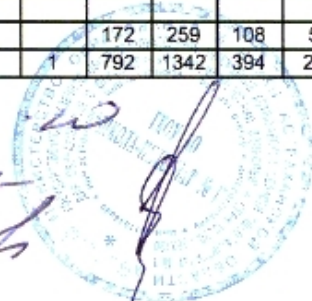
Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 2

Возраст: С 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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														
72	Икра баклажанная (Лето-Осень)	80	1	11	4	118					34	25	12	1
182,07	Каша рисовая жидкая молочная К2 (Лето-Осень)	200	5	7	40	245					124	134	28	
15	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	11	3	3		39					99	62	5	
1	Бутерброд с маслом сливочным (Лето-Осень)	100/15	8	12	49	332					27	92	33	2
382	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	20	126					123	103	23	1
209	Яйцо варёное (Лето-Осень)	40	5	5		63					26	78	5	1
Итого за Завтрак			25	42	113	923					433	494	106	5
2й завтрак														
410,13	Ватрушка с повидлом К2 (Лето-Осень)	75	6	4	53	265					26	64	12	1
389	Сок фруктовый (Лето-Осень)	200	1		20	92					14	14	8	3
Итого за 2й завтрак			7	4	73	357					40	78	20	4
Обед														
21,01	Салат из соленых огурцов с луком К2 (Лето-Осень)	80	1	3	2	38		4			19	21	11	
24,05	Салат из свежих помидоров и огурцов К2 (Лето-Осень)	80	1	3	2	41		4			12	22	12	1
102	Суп картофельный с бобовыми на бульоне К2 (Лето-Осень)	250	6	4	21	146		13		1	31	93	37	2
309,01	Макаронные изделия отварные К2 (Лето-Осень)	180	5	4	32	189					13	56	21	1
251,03	Поджарка из говядины К2 (Лето-Осень)	50/15	15	18	2	231		2			14	165	22	2
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Лето-Осень)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
499,01	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Лето-Осень)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
349	Компот из смеси сухофруктов (Лето-Осень)	200			27	114					22	18	13	
303	Фрукты (Лето-Осень)	300												
Итого за Обед			35	34	130	976		23		1	138	484	154	9
Полдник														
833,01	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах К2 (Лето-Осень)	200			28	114								
525,01	Печенье (порционно) К2 (Лето-Осень)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за Полдник			2	3	50	239					9	27	6	1
Ужин														
52,04	Салат из отварной свеклы с растительным маслом К2 (Лето-Осень)	80	1	3	6	53					23	27	14	1
20,03	Салат из свежих огурцов К2 (Лето-Осень)	80	1	3		38		9			16	28	12	
139,02	Капуста тушеная К2 (Лето-Осень)	180	5	5	15	127		1			103	77	38	1
239,01	Тефтели рыбные с соусом К2 (Лето-Осень)	75/50	1	5	8	85		1			3	18	6	
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Лето-Осень)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
499,01	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Лето-Осень)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
359	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			15	60								
Итого за Ужин			15	18	88	580		11			172	259	108	5
Итого за день			84	101	454	3075		34		1	792	1342	394	24

Утверждаю
11.08.10 г.
Директор



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Рацион для К2 7-11 лет

День: вторник

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 2

Возраст: С 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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														
72	Икра баклажанная (Лето-Осень)	80	1	11	4	118					34	25	12	1
182,05	Каша пшеничная жидкая молочная К2 (Лето-Осень)	200	7	8	44	279					132	178	45	1
1	Бутерброд с маслом сливочным (Лето-Осень)	100/15	8	12	49	332					27	92	33	2
15	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	11	3	3		39					99	62	5	
382	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	20	126					123	103	23	1
Итого за Завтрак			22	38	117	894					415	460	118	5
2й завтрак														
406	Пирожки печеные с рисом и яйцом К2 (Лето-Осень)	60	5	6	29	191					18	63	11	1
385	Молоко (порционно) (Лето-Осень)	200	6	6	9	116								
Итого за 2й завтрак			11	12	38	307					18	63	11	1
Обед														
76	Сельдь с луком К2 (Лето-Осень)	25/5/5	4	7		83		1			22	71	11	
46,01	Салат из белокачанной капусты с яблоками К2 (Лето-Осень)	80	2	3	8	68					46	33	18	1
24,05	Салат из свежих помидоров и огурцов К2 (Лето-Осень)	80	1	3	2	41		4			12	22	12	1
96,02	Рассольник Ленинградский на бульоне К2 (Лето-Осень)	250	2	5	14	111		13		1	13	58	19	1
286,04	Перец фаршированный с томатным соусом К2 (Лето-Осень)	194/50	19	20	20	336		3		1	32	214	42	3
284,03	Запеканка картофельная с мясом К2 (Лето-Осень)	180	19	19	26	349		32		2	30	256	55	4
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Лето-Осень)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
499,01	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Лето-Осень)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
349	Компот из смеси сухофруктов (Лето-Осень)	200			27	114					22	18	13	
303	Фрукты (Лето-Осень)	300												
Итого за Обед			54	59	141	1319		53		4	204	781	208	13
Полдник														
386	Кефир (порционно) (Лето-Осень)	200	6	6	8	118					240	190	28	
525,01	Печенье (порционно) К2 (Лето-Осень)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за Полдник			8	9	30	243					249	217	34	1
Ужин														
17,01	Рыба консервированная К2 (Лето-Осень)	80	14	12		160					32	224	40	1
45	Салат из белокачанной капусты с свежим огурцом К2 (Лето-Осень)	80	2	3	7	64		3			43	33	17	1
46,01	Салат из белокачанной капусты с яблоками К2 (Лето-Осень)	80	2	3	8	68					46	33	18	1
128,03	Картофельное пюре с маслом К2 (Лето-Осень)	180	4	6	27	174		31		2	50	116	39	1
296,04	Курица тушенная (порционно) К2 (Лето-Осень)	50/50	14	18	4	236		1			17	134	19	1
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Лето-Осень)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
499,01	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Лето-Осень)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
359	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			15	60								
Итого за Ужин			43	44	105	979		35		2	215	649	171	8
Итого за день			138	162	431	3742		88		6	1101	2170	542	28

М. М. М. М. М.
1.12.19
В. В. В. В. В.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Рацион для К2 7-11 лет

День: среда

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 2

Возраст: С 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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														
223,01	Запеканка из творога К2 (Лето-Осень)	195	35	25	35	506					305	427	45	1
330	Соус сметанный сладкий К2 (Лето-Осень)	50	2	10	7	122					45	34	5	
1	Бутерброд с маслом сливочным (Лето-Осень)	100/15	8	12	49	332					27	92	33	2
15	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	11	3	3		39					99	62	5	
382	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	20	126					123	103	23	1
Итого за Завтрак			51	54	111	1125					599	718	111	4
2й завтрак														
424	Булочка "Домашняя" К2 (Лето-Осень)	60	5	6	34	214					22	61	9	1
389	Сок фруктовый (Лето-Осень)	200	1		20	92					14	14	8	3
Итого за 2й завтрак			6	6	54	306					36	75	17	4
Обед														
52,04	Салат из отварной свеклы с растительным маслом К2 (Лето-Осень)	80	1	3	6	53					23	27	14	1
20,03	Салат из свежих огурцов К2 (Лето-Осень)	80	1	3		38		9			16	28	12	
98	Суп крестьянский К2 (Лето-Осень)	250	3	4	18	119		13		1	17	71	28	1
414,12	Пирог (пирожки) с мясом с капустой свежей К2 (Лето-Осень)	225	27	28	75	655		2			53	283	41	4
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Лето-Осень)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
499,01	Хлеб пшеничный (порционно)К2 (Лето-Осень)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
349	Компот из смеси сухофруктов (Лето-Осень)	200			27	114					22	18	13	
303	Фрукты (Лето-Осень)	300												
Итого за Обед			39	40	170	1196		24		1	158	536	146	9
Полдник														
386	Кефир (порционно) (Лето-Осень)	200	6	6	8	118					240	190	28	
525,01	Печенье(порционно) К2 (Лето-Осень)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за Полдник			8	9	30	243					249	217	34	1
Ужин														
45	Салат из белокочанной капусты с свежим огурцом К2 (Лето-Осень)	80	2	3	7	64		3			43	33	17	1
21,01	Салат из соевых огурцов с луком К2 (Лето-Осень)	80	1	3	2	38		4			19	21	11	
263,05	Жаркое по-домашнему из курицы К2 (Лето-Осень)	180/50	17	19	30	357		30		1	36	225	55	3
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Лето-Осень)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
499,01	Хлеб пшеничный (порционно)К2 (Лето-Осень)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
359	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			15	60								
Итого за Ужин			27	27	98	736		37		1	125	388	121	7
Итого за день			131	136	463	3606		61		2	1167	1934	429	25

Ум. Копия 10
1-10-19-2
В. Копия

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Рацион для К2 7-11 лет

День: четверг

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 2

Возраст: С 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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														
72	Икра баклажанная (Лето-Осень)	80	1	11	4	118					34	25	12	1
0,04	Каша перловая вязкая К2 (Лето-Осень)	200	7	7	47	281					137	224	30	1
15	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	11	3	3		39					99	62	5	
1	Бутерброд с маслом сливочным (Лето-Осень)	100/15	8	12	49	332					27	92	33	2
382	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	20	126					123	103	23	1
Итого за Завтрак			22	37	120	896					420	506	103	5
2й завтрак														
420	Колбасные или мясные изделия, запеченные в тесте К2 (Лето-Осень)	75	8	13	23	243					28	104	14	1
385	Молоко (порционно) (Лето-Осень)	200	6	6	9	116								
Итого за 2й завтрак			14	19	32	359					28	104	14	1
Обед														
52,04	Салат из отварной свеклы с растительным маслом К2 (Лето-Осень)	80	1	3	6	53					23	27	14	1
23,03	Салат из свежих помидоров к2 (Лето-Осень)	80	1	3	3	46					11	21	15	1
108	Суп картофельный с клецками на бульоне К2 (Лето-Осень)	250	4	5	17	133		13			47	67	13	1
259,04	Рагу овощное с баклажанами и мясом К2 (Лето-Осень)	180/50	17	20	21	330		14		1	50	226	51	3
143,07	Рагу из овощей с мясом К2 (Лето-Осень)	180/50	19	18	21	325		16		1	58	239	56	4
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Лето-Осень)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
499,01	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Лето-Осень)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
349	Компот из смеси сухофруктов (Лето-Осень)	200			27	114					22	18	13	
303	Фрукты (Лето-Осень)	300												
Итого за Обед			49	51	139	1218		43		2	238	707	200	13
Полдник														
386	Кефир (порционно) (Лето-Осень)	200	6	6	8	118					240	190	28	
525,01	Печенье (порционно) К2 (Лето-Осень)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за Полдник			8	9	30	243					249	217	34	1
Ужин														
17,01	Рыба консервированная К2 (Лето-Осень)	80	14	12		160					32	224	40	1
49,01	Салат витаминный К2 (Лето-Осень)	80	1	3	5	53		2			30	32	17	1
47	Салат из квашеной капусты К2 (Лето-Осень)	80	1	3	2	42					29	20	10	
213,01	Омлет с жареным картофелем К2 (Лето-Осень)	180	13	24	21	355		23		2	93	250	40	3
235,01	Шницель рыбный натуральный с соусом К2 (Лето-Осень)	75/50	2	6	6	84		2			17	29	6	
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Лето-Осень)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
499,01	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Лето-Осень)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
359	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			15	60								
Итого за Ужин			38	50	93	971		27		2	228	664	151	8
Итого за день			131	166	414	3687		70		4	1163	2198	502	28

Чистов
11.10.10
Виктор

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Рацион для К2 7-11 лет

День: пятница

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 2

Возраст: С 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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														
185	Запеканка пшеничная с творогом (Лето-Осень)	265	38	25	44	562					395	497	58	2
330	Соус сметанный сладкий К2 (Лето-Осень)	50	2	10	7	122					45	34	5	
15	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	11	3	3		39					99	62	5	
1	Бутерброд с маслом сливочным (Лето-Осень)	100/15	8	12	49	332					27	92	33	2
382	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	20	126					123	103	23	1
Итого за Завтрак			54	54	120	1181					689	788	124	5
2й завтрак														
406	Пирожки печеные из дрож. теста, простые пирожки с картофелем К2 (Лето-Осень)	60	5	4	27	168		5			20	65	13	1
389	Сок фруктовый (Лето-Осень)	200	1		20	92					14	14	8	3
Итого за 2й завтрак			6	4	47	260		5			34	79	21	4
Обед														
67,03	Винегрет овощной К2 (Лето-Осень)	80	1	3	10	76		7			22	37	16	1
24,05	Салат из свежих помидоров и огурцов К2 (Лето-Осень)	80	1	3	2	41		4			12	22	12	1
82,04	Борщ с капустой и картофелем на бульоне К2 (Лето-Осень)	250	3	5	16	126		15		1	42	73	34	1
285,03	Макаронник с мясом К2 (Лето-Осень)	250	25	24	53	525		1			35	263	53	4
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Лето-Осень)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
499,01	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Лето-Осень)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
349	Компот из смеси сухофруктов (Лето-Осень)	200			27	114					22	18	13	
303	Фрукты (Лето-Осень)	300												
Итого за Обед			37	37	152	1099		27		1	160	522	166	10
Полдник														
833,01	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах К2 (Лето-Осень)	200			28	114								
525,01	Печенье (порционно) К2 (Лето-Осень)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за Полдник			2	3	50	239					9	27	6	1
Ужин														
42	Салат картофельный с солеными огурцами К2 (Лето-Осень)	80	1	3	10	73		8			15	35	15	1
171,13	Каша рассыпчатая гречневая К2 (Лето-Осень)	180	7	5	30	193					12	156	104	3
243,03	Сосиска отварная с соусом К2 (Лето-Осень)	25/50	3	8	4	103					13	51	10	1
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Лето-Осень)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
499,01	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Лето-Осень)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
359	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			15	60								
Итого за Ужин			18	18	103	646		8			67	351	167	8
Итого за день			117	116	472	3425		40		1	959	1767	484	28

Утверждаю
11.08.19
В. В. Векштейн

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 13)

Рацион: Рацион для К2 7-11 лет

День: суббота

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 2

Возраст: С 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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														
72	Икра баклажанная (Лето-Осень)	80	1	11	4	118					34	25	12	1
183	Каша гречневая молочная вязкая К2 (Лето-Осень)	200	9	8	45	291					131	226	104	3
15	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	11	3	3		39					99	62	5	
1	Бутерброд с маслом сливочным (Лето-Осень)	100/15	8	12	49	332					27	92	33	2
209	Яйцо варёное (Лето-Осень)	40	5	5		63					26	78	5	1
382	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	20	126					123	103	23	1
Итого за Завтрак			29	43	118	969					440	586	182	8
2й завтрак														
396	Блины с повидлом К2 (Лето-Осень)	100/20	6	4	49	257					15	62	11	1
385	Молоко (порционно) (Лето-Осень)	200	6	6	9	116								
Итого за 2й завтрак			12	10	58	373					15	62	11	1
Обед														
17,01	Рыба консервированная К2 (Лето-Осень)	80	14	12		160					32	224	40	1
45	Салат из белокачанной капусты с свежим огурцом К2 (Лето-Осень)	80	2	3	7	64		3			43	33	17	1
47	Салат из квашеной капусты К2 (Лето-Осень)	80	1	3	2	42					29	20	10	
96,02	Рассольник Ленинградский на бульоне К2 (Лето-Осень)	250	2	5	14	111		13		1	13	58	19	1
263,02	Жаркое по-домашнему из говядины К2 (Лето-Осень)	180/50	19	18	30	360		30		1	31	257	60	4
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Лето-Осень)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
499,01	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Лето-Осень)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
349	Компот из смеси сухофруктов (Лето-Осень)	200			27	114					22	18	13	
303	Фрукты (Лето-Осень)	300												
Итого за Обед			45	43	124	1068		46		2	197	719	197	10
Полдник														
833,01	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах К2 (Лето-Осень)	200			28	114								
525,01	Печенье (порционно) К2 (Лето-Осень)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за Полдник			2	3	50	239					9	27	6	1
Ужин														
67,03	Винегрет овощной К2 (Лето-Осень)	80	1	3	10	76		7			22	37	16	1
309,01	Макаронные изделия отварные К2 (Лето-Осень)	180	5	4	32	189					13	56	21	1
243,03	Сосиска отварная с соусом К2 (Лето-Осень)	25/50	3	8	4	103					13	51	10	1
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Лето-Осень)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
499,01	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Лето-Осень)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
359	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			15	60								
Итого за Ужин			16	17	105	645		7			75	253	85	6
Итого за день			104	116	455	3294		53		2	736	1647	481	26

М.П. Ковалев
 1.10.19
Р.К. Ковалев

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: Рацион для К2 7-11 лет

День: воскресенье

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 2

Возраст: С 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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														
72	Икра баклажанная (Лето-Осень)	80	1	11	4	118					34	25	12	1
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена(Дружба) К2 (Лето-Осень)	200	7	8	50	298					130	176	43	1
15	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	11	3	3		39					99	62	5	
1	Бутерброд с маслом сливочным (Лето-Осень)	100/15	8	12	49	332					27	92	33	2
209	Яйцо варёное (Лето-Осень)	40	5	5		63					26	78	5	1
382	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	20	126					123	103	23	1
Итого за Завтрак			27	43	123	976					439	536	121	6
2й завтрак														
401	Оладьи с повидлом К2 (Лето-Осень)	100/20	7	8	55	322					39	83	15	1
385	Молоко (порционно) (Лето-Осень)	200	6	6	9	116								
Итого за 2й завтрак			13	14	64	438					39	83	15	1
Обед														
42	Салат картофельный с солеными огурцами К2 (Лето-Осень)	80	1	3	10	73		8			15	35	15	1
45	Салат из белокочанной капусты с свежим огурцом К2 (Лето-Осень)	80	2	3	7	64		3			43	33	17	1
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне (Лето-Осень)	250	3	5	18	132		13		1	14	58	24	1
291,06	Плов из говядины К2 (Лето-Осень)	200/50	20	19	53	460		1			23	272	61	3
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Лето-Осень)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
499,01	Хлеб пшеничный (порционно)К2 (Лето-Осень)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
349	Компот из смеси сухофруктов (Лето-Осень)	200			27	114					22	18	13	
303	Фрукты (Лето-Осень)	300												
Итого за Обед			33	32	159	1060		25		1	144	525	168	9
Полдник														
833,01	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах К2 (Лето-Осень)	200			28	114								
525,01	Печенье(порционно) К2 (Лето-Осень)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за Полдник			2	3	50	239					9	27	6	1
Ужин														
17,01	Рыба консервированная К2 (Лето-Осень)	80	14	12		160					32	224	40	1
21,01	Салат из соленых огурцов с луком К2 (Лето-Осень)	80	1	3	2	38		4			19	21	11	
24,05	Салат из свежих помидоров и огурцов К2 (Лето-Осень)	80	1	3	2	41		4			12	22	12	1
128,03	Картофельное пюре с маслом К2 (Лето-Осень)	180	4	6	27	174		31		2	50	116	39	1
296,04	Курица тушенная (порционно) К2 (Лето-Осень)	50/50	14	18	4	236		1			17	134	19	1
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Лето-Осень)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
499,01	Хлеб пшеничный (порционно)К2 (Лето-Осень)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
359	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			15	60								
Итого за Ужин			41	44	94	926		40		2	157	626	159	7
Итого за день			116	136	490	3639		65		3	788	1797	469	24

Утверждаю
1.10.19
Директор