

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Рацион для К1 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
181	Каша жидкая из манной крупы с маслом и сахаром К2 (Лето-Осень)	200	6	7	40	245					127	115	19	
14,01	Масло сливочное(порционно)_ (Лето-Осень)	10		7		65					2	3		
839,02	Сыр (порционно) К1- (Лето-Осень)	15	4	4		53					135	84	7	
499,17	Хлеб пшеничный (порционно)К2 7-11 (Лето-Осень)	75	4	1	24	118					17	65	25	2
382,01	Какао с молоком К1 (Лето-Осень)	200	3	4	15	117					147	121	25	1
Итого за Завтрак		500	17	23	79	598					428	388	76	3
2й завтрак														
338,01	Яблоки- (Лето-Осень)	200	1	1	18	80					32	22	18	4
Итого за 2й завтрак		200	1	1	18	80					32	22	18	4
Обед														
24,07	Салат из свежих помидоров и огурцов К1 (Лето-Осень)	80	1	5	3	65		4			12	22	12	1
102,12	Суп гороховый К1 7-11 (Лето-Осень)	250	6	4	21	146		13		1	31	93	37	2
171,11	Каша рассыпчатая рисовая К2 (Лето-Осень)	180	5	4	40	220					7	104	34	1
271,09	Биточки из говядины с соусом (Лето-Осень)	90	9	8	5	125		1			17	105	15	2
499,05	Хлеб ржано-пшеничный 7-11 (Лето-Осень)	80	5	1	32	158					23	104	34	3
389	Сок фруктовый (Лето-Осень)	200	1		20	92					14	14	8	3
Итого за Обед		880	27	22	121	806		18		1	104	442	140	12
Полдник														
528	Компот из свежих фруктов К1 (Лето-Осень)	200			20	83					8	6	5	1
410,19	Ватрушка с повидлом К1- (Лето-Осень)	100	7	5	50	351					35	86	16	1
Итого за Полдник		300	7	5	70	434					43	92	21	2
Ужин														
842,02	Свежие овощи (порционно) К2_ (Лето-Осень)	80	1		2	11					18	34	11	
139,01	Капуста тушеная с курицей (Лето-Осень)	200	18	23	13	200		2			126	222	59	3
499,17	Хлеб пшеничный (порционно)К2 7-11 (Лето-Осень)	75	4	1	24	118					17	65	25	2
359,03	Чай с сахаром К1 (Лето-Осень)	200			14	59								
Итого за Ужин		555	23	24	53	388		2			161	321	95	5
Ужин-2														
385	Молоко (порционно) (Лето-Осень)	200	6	6	9	116								
Итого за Ужин-2		200	6	6	9	116								
Итого за день		2635	81	81	350	2422		20		1	768	1265	350	26

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Рацион для К1 7-11 лет

День: вторник

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 1

Возраст: С 7 до 11 лет

№ рец.	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														
182,01	Каша овсяная жидкая молочная К2 (Лето-Осень)	200	7	8	32	250				1	141	213	62	1
14,01	Масло сливочное (порционно) (Лето-Осень)	10		7		65					2	3		
209,05	Яйцо варёное К1. (Лето-Осень)	40	5	4	28	62					26	78	5	1
379,01	Кофейный напиток с молоком К1 (Лето-Осень)	200	4	5	15	130					183	139	25	
499,17	Хлеб пшеничный (порционно) К2 7-11 (Лето-Осень)	75	4	1	24	118					17	65	25	2
Итого за Завтрак		<i>525</i>	20	25	99	625				1	369	498	117	4
2й завтрак														
372,02	Груша- (Лето-Осень)	200	3	1	42	192					38	32	24	5
Итого за 2й завтрак		<i>200</i>	3	1	42	192					38	32	24	5
Обед														
49,01	Салат витаминный К2 (Лето-Осень)	80	1	3	5	53		2			30	32	17	1
96,03	Рассольник Ленинградский на бульоне К 1 (Лето-Осень)	250	2	5	14	111		13		1	13	58	19	1
128,03	Картофельное пюре с маслом К2 (Лето-Осень)	180	4	6	27	174		31		2	50	116	39	1
279,04	Тефтели мясные с соусом К2- (Лето-Осень)	90	2	8	14	144		3			13	46	14	1
528	Компот из свежих фруктов К1 (Лето-Осень)	200			20	83					8	6	5	1
499,05	Хлеб ржано-пшеничный 7-11 (Лето-Осень)	80	5	1	32	158					23	104	34	3
Итого за Обед		<i>880</i>	14	23	112	723		49		3	137	362	128	8
Полдник														
388,02	Напиток из плодов шиповника К1 (Лето-Осень)	200	1		30	137					12	3	3	1
223,11	Запеканка из творога с молоком сгущенным К2- (Лето-Осень)	100	13	10	31	250			12		199	218	27	
Итого за Полдник		<i>300</i>	14	10	61	387			12		211	221	30	1
Ужин														
842,03	Свежие овощи (порционно) К1 7-11 (Лето-Осень)	80	1		2	11					18	34	11	
143,2	Овощное рагу с кабачками К1 7-11 (Лето-Осень)	200	2	6	16	135		16		1	45	107	38	2
234,06	Котлеты рыбные К1 7-11 (Лето-Осень)	90	19	7	14	198		1			44	208	40	1
499,17	Хлеб пшеничный (порционно) К2 7-11 (Лето-Осень)	75	4	1	24	118					17	65	25	2
377,02	Чай с лимоном и сахаром К2 (Лето-Осень)	200/7			15	62					3	2	1	
Итого за Ужин		<i>630</i>	26	14	71	524		17		1	127	416	115	5
Ужин-2														
376,03	Ряженка (Лето-Осень)	200	6	5	8	102		1						
Итого за Ужин-2		<i>200</i>	6	5	8	102		1						
Итого за день		<i>2455</i>	83	78	393	2553		67	12	5	882	1529	414	23

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Рацион для К1 7-11 лет

День: среда

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 1

Возраст: С 7 до 11 лет

№ рец.	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														
182,17	Каша пшеничная молочная К1. 7-11 (Лето-Осень)	200	7	10	35	254					126	166	41	1
839,02	Сыр (порционно) К1- (Лето-Осень)	15	4	4		53					135	84	7	
14,01	Масло сливочное(порционно)_ (Лето-Осень)	10		7		65					2	3		
499,17	Хлеб пшеничный (порционно)К2 7-11 (Лето-Осень)	75	4	1	24	118					17	65	25	2
378	Чай с молоком К1 (Лето-Осень)	200	3	3	18	110					120	90	14	
Итого за Завтрак		<i>500</i>	18	25	77	600					400	408	87	3
2й завтрак														
372,03	Банан- (Лето-Осень)	200	3	1	42	187					16	56	84	1
Итого за 2й завтрак		<i>200</i>	3	1	42	187					16	56	84	1
Обед														
20,05	Салат из свежих огурцов К1 (Лето-Осень)	80	1	3		38		9			16	28	12	
88,11	Щи из свежей капусты К1. 7-11 (Лето-Осень)	250	4	11	19	197		15		1	77	102	43	2
171,19	Каша рассыпчатая гречневаяК1.7-11 (Лето-Осень)	180	7	5	31	195					12	165	110	4
246,05	Гуляш из отварной говядины К1- (Лето-Осень)	90	1	9	5	100		2			16	31	15	
499,05	Хлеб ржано-пшеничный 7-11 (Лето-Осень)	80	5	1	32	158					23	104	34	3
389	Сок фруктовый (Лето-Осень)	200	1		20	92					14	14	8	3
Итого за Обед		<i>880</i>	19	29	107	780		26		1	158	444	222	12
Полдник														
833	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах К1 (Лето-Осень)	200			28	114								
424,03	Булочка "Домашняя"К1 (Лето-Осень)	100	5	7	28	170					29	81	13	1
Итого за Полдник		<i>300</i>	5	7	56	284					29	81	13	1
Ужин														
842,03	Свежие овощи (порционно) К1 7-11 (Лето-Осень)	80	1		2	11					18	34	11	
291,16	Плов из курицы К1 7-11 (Лето-Осень)	200	22	28	35	385		3		1	34	238	53	2
499,17	Хлеб пшеничный (порционно)К2 7-11 (Лето-Осень)	75	4	1	24	118					17	65	25	2
377	Чай с лимоном К1 (Лето-Осень)	200			13	54					3	2	1	
Итого за Ужин		<i>555</i>	27	29	74	568		3		1	72	339	90	4
Ужин-2														
376,03	Ряженка (Лето-Осень)	200	6	5	8	102		1						
Итого за Ужин-2		<i>200</i>	6	5	8	102		1						
Итого за день		<i>2635</i>	78	96	364	2521		30		2	675	1328	496	21

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Рацион для К1 7-11 лет

День: четверг

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 1

Возраст: С 7 до 11 лет

№ рец.	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														
182,16	Каша рисовая жидкая молочная К1 7-11 (Лето-Осень)	200	5	7	41	246					124	134	28	
14,01	Масло сливочное(порционно)_ (Лето-Осень)	10		7		65					2	3		
209,05	Яйцо варёное К1. (Лето-Осень)	40	5	4	28	62					26	78	5	1
359,03	Чай с сахаром К1 (Лето-Осень)	200			14	59								
499,17	Хлеб пшеничный (порционно)К2 7-11 (Лето-Осень)	75	4	1	24	118					17	65	25	2
Итого за Завтрак		<i>525</i>	14	19	107	550					169	280	58	3
2й завтрак														
338,01	Яблоки- (Лето-Осень)	200	1	1	18	80					32	22	18	4
Итого за 2й завтрак		<i>200</i>	1	1	18	80					32	22	18	4
Обед														
24,09	Салат из свежих помидор и огурцов К1 7-11. (Лето-Осень)	80	1	5	3	61		10			15	28	13	1
108,09	Суп картофельный с клецками К1 7-11 (Лето-Осень)	250	4	9	17	169		13			47	68	13	1
263,15	Жаркое по-домашнему из говядины К2- (Лето-Осень)	200	3	5	25	206		25		1	22	91	36	1
499,05	Хлеб ржано-пшеничный 7-11 (Лето-Осень)	80	5	1	32	158					23	104	34	3
833,01	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах К2 (Лето-Осень)	200			28	114								
Итого за Обед		<i>810</i>	13	20	105	708		48		1	107	291	96	6
Полдник														
410	Ватрушка с творогом (Лето-Осень)	100	17	11	50	368					116	202	25	1
528	Компот из свежих фруктов К1 (Лето-Осень)	200			20	83					8	6	5	1
Итого за Полдник		<i>300</i>	17	11	70	451					124	208	30	2
Ужин														
62,03	Салат из моркови с кукурузой К1 7-11 (Лето-Осень)	80	1	3	5	50					18	36	25	
309,01	Макаронные изделия отварные К2 (Лето-Осень)	180	5	4	32	189					13	56	21	1
240,04	Фрикадельки рыбные в соусе К1 7-11 (Лето-Осень)	100	16	13	10	135		1			43	145	33	1
499,17	Хлеб пшеничный (порционно)К2 7-11 (Лето-Осень)	75	4	1	24	118					17	65	25	2
359,03	Чай с сахаром К1 (Лето-Осень)	200			14	59								
Итого за Ужин		<i>635</i>	26	21	85	551		1			91	302	104	4
Ужин-2														
385	Молоко (порционно) (Лето-Осень)	200	6	6	9	116								
Итого за Ужин-2		<i>200</i>	6	6	9	116								
Итого за день		<i>2640</i>	77	78	394	2456		49		1	523	1103	306	19

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Рацион для К1 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
210	Омлет натуральный К1 (Лето-Осень)	150	15	24	3	284				1	112	250	19	3
14,01	Масло сливочное(порционно)_ (Лето-Осень)	10		7		65					2	3		
499,17	Хлеб пшеничный (порционно)К2 7-11 (Лето-Осень)	75	4	1	24	118					17	65	25	2
359,03	Чай с сахаром К1 (Лето-Осень)	200			14	59								
72	Икра баклажанная К2 (Лето-Осень)	80	1	11	4	118					34	25	12	1
Итого за Завтрак		<i>515</i>	20	43	45	644				1	165	343	56	6
2й завтрак														
372,03	Банан- (Лето-Осень)	200	3	1	42	187					16	56	84	1
Итого за 2й завтрак		<i>200</i>	3	1	42	187					16	56	84	1
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с свежим огурцом К2 (Лето-Осень)	80	2	3	7	64		3			43	33	17	1
102,12	Суп гороховый К1 7-11 (Лето-Осень)	250	6	4	21	146		13		1	31	93	37	2
171,11	Каша рассыпчатая рисовая К2 (Лето-Осень)	180	5	4	40	220					7	104	34	1
246,06	Бефстроганов из отварной говядины. Л (Лето-Осень)	90	1	5	4	66		2			13	26	12	
499,05	Хлеб ржано-пшеничный 7-11 (Лето-Осень)	80	5	1	32	158					23	104	34	3
528	Компот из свежих фруктов К1 (Лето-Осень)	200			20	83					8	6	5	1
Итого за Обед		<i>880</i>	19	17	124	737		18		1	125	366	139	8
Полдник														
385	Молоко (порционно) (Лето-Осень)	200	6	6	9	116								
406,03	Пирожки печеные с яблоками К1 (Лето-Осень)	100	6	5	40	170					33	87	16	2
Итого за Полдник		<i>300</i>	12	11	49	286					33	87	16	2
Ужин														
67,07	Винегрет овощной К1.7-11 (Лето-Осень)	80	1	4	10	83		7			25	38	17	1
261,03	Сердце тушёное в соусе К1 7-11 (Лето-Осень)	100	1	7	5	87		1			17	21	5	
309,01	Макаронные изделия отварные К2 (Лето-Осень)	180	5	4	32	189					13	56	21	1
499,17	Хлеб пшеничный (порционно)К2 7-11 (Лето-Осень)	75	4	1	24	118					17	65	25	2
377	Чай с лимоном К1 (Лето-Осень)	200			13	54					3	2	1	
Итого за Ужин		<i>635</i>	11	16	84	531		8			75	182	69	4
Ужин-2														
376,03	Ряженка (Лето-Осень)	200	6	5	8	102		1						
Итого за Ужин-2		<i>200</i>	6	5	8	102		1						
Итого за день		<i>2420</i>	71	93	352	2487		27		2	414	1034	364	21

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Рацион для К1 7-11 лет

День: понедельник

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 2

Возраст: С 7 до 11 лет

№ рец.	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														
182,07	Каша рисовая жидкая молочная К2 (Лето-Осень)	200	5	7	41	246					124	134	28	
14,01	Масло сливочное(порционно) (Лето-Осень)	10		7		65					2	3		
499,17	Хлеб пшеничный (порционно)К2 7-11 (Лето-Осень)	75	4	1	24	118					17	65	25	2
209	Яйцо варёное (Лето-Осень)	40	5	4	28	62					26	78	5	1
359,03	Чай с сахаром К1 (Лето-Осень)	200			14	59								
Итого за Завтрак		<i>525</i>	14	19	107	550					169	280	58	3
2й завтрак														
338,01	Яблоки- (Лето-Осень)	200	1	1	18	80					32	22	18	4
Итого за 2й завтрак		<i>200</i>	1	1	18	80					32	22	18	4
Обед														
23,07	Салат из свежих помидор К1. 7-11 (Лето-Осень)	80	1	3	4	51		23		1	14	26	19	1
82,09	Борщ с картофелем и со сметаной К1 7-11 (Лето-Осень)	250	4	10	21	190		14		1	73	92	41	2
286,04	Перец фаршированный с соусом К2 (Лето-Осень)	200	17	17	20	286		2		1	20	54	21	1
499,05	Хлеб ржано-пшеничный 7-11 (Лето-Осень)	80	5	1	32	158					23	104	34	3
349	Компот из смеси сухофруктов (Лето-Осень)	200			27	114					22	18	13	
Итого за Обед		<i>870</i>	27	31	104	799		39		3	152	294	128	7
Полдник														
388,02	Напиток из плодов шиповника К1 (Лето-Осень)	200	1		30	137					12	3	3	1
406,03	Пирожки печеные с яблоками К1 (Лето-Осень)	100	6	5	40	170					33	87	16	2
Итого за Полдник		<i>300</i>	7	5	70	307					45	90	19	3
Ужин														
49,01	Салат витаминный К2 (Лето-Осень)	80	1	3	5	53		2			30	32	17	1
171,19	Каша рассыпчатая гречневаяК1.7-11 (Лето-Осень)	180	7	5	31	195					12	165	110	4
239,02	Тефтели рыбные с соусом (Лето-Осень)	90	16	7	10	167		1			35	178	34	1
499,17	Хлеб пшеничный (порционно)К2 7-11 (Лето-Осень)	75	4	1	24	118					17	65	25	2
359,03	Чай с сахаром К1 (Лето-Осень)	200			14	59								
Итого за Ужин		<i>625</i>	28	16	84	592		3			94	440	186	8
Ужин-2														
376,03	Ряженка (Лето-Осень)	200	6	5	8	102		1						
Итого за Ужин-2		<i>200</i>	6	5	8	102		1						
Итого за день			83	77	391	2430		43		3	492	1126	409	25

2660

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Рацион для К1 7-11 лет

День: вторник

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 2

Возраст: С 7 до 11 лет

№ рец.	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														
182,17	Каша пшеничная молочная К1. 7-11 (Лето-Осень)	200	7	10	35	254					126	166	41	1
499,17	Хлеб пшеничный (порционно)К2 7-11 (Лето-Осень)	75	4	1	24	118					17	65	25	2
14,01	Масло сливочное(порционно)_ (Лето-Осень)	10		7		65					2	3		
839,02	Сыр (порционно) К1- (Лето-Осень)	15	4	4		53					135	84	7	
382	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	15	117					123	103	23	1
Итого за Завтрак		<i>500</i>	18	26	74	607					403	421	96	4
2й завтрак														
372,02	Груша- (Лето-Осень)	200	3	1	42	192					38	32	24	5
Итого за 2й завтрак		<i>200</i>	3	1	42	192					38	32	24	5
Обед														
24,05	Салат из свежих помидоров и огурцов К2 (Лето-Осень)	80	1	3	2	41		4			12	22	12	1
101,17	Суп картофельный с рисовой крупой К1 - (Лето-Осень)	250	6	7	10	140		13		1	13	55	22	1
259,08	Азу из курицы К1 7-11 (Лето-Осень)	200	13	13	26	279		31		1	41	193	55	3
499,05	Хлеб ржано-пшеничный 7-11 (Лето-Осень)	80	5	1	32	158					23	104	34	3
389,03	Сок фруктовый К1 (Лето-Осень)	200	1		20	92					14	14	8	3
Итого за Обед		<i>810</i>	26	24	90	710		48		2	103	388	131	11
Полдник														
385,02	Молоко К1 (Лето-Осень)	200	6	6	9	120					240	180	28	
410,19	Ватрушка с повидлом К1- (Лето-Осень)	100	7	5	50	351					35	86	16	1
Итого за Полдник		<i>300</i>	13	11	59	471					275	266	44	1
Ужин														
842,03	Свежие овощи (порционно) К1 7-11 (Лето-Осень)	80	1		2	11					18	34	11	
309,01	Макаронные изделия отварные К2 (Лето-Осень)	180	5	4	32	189					13	56	21	1
261,03	Сердце тушёное в соусе К1 7-11 (Лето-Осень)	100	1	7	5	87		1			17	21	5	
499,17	Хлеб пшеничный (порционно)К2 7-11 (Лето-Осень)	75	4	1	24	118					17	65	25	2
377	Чай с лимоном К1 (Лето-Осень)	200			13	54					3	2	1	
Итого за Ужин		<i>655</i>	11	12	76	459		1			68	178	63	3
Ужин-2														
376,03	Ряженка (Лето-Осень)	200	6	5	8	102		1						
Итого за Ужин-2		<i>200</i>	6	5	8	102		1						
Итого за день		<i>2645</i>	77	79	349	2541		50		2	887	1285	358	24

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Рацион для К1 7-11 лет

День: среда

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 2

Возраст: С 7 до 11 лет

№ рец.	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														
0,22	Каша пшеничная молочная вязкая К17-11 (Лето-Осень)	200	10	7	51	303					234	196	37	1
14,01	Масло сливочное(порционно)_ (Лето-Осень)	10		7		65					2	3		
209,05	Яйцо варёное К1. (Лето-Осень)	40	5	4	28	62					26	78	5	1
499,17	Хлеб пшеничный (порционно)К2 7-11 (Лето-Осень)	75	4	1	24	118					17	65	25	2
378	Чай с молоком К1 (Лето-Осень)	200	3	3	18	110					120	90	14	
Итого за Завтрак		<i>525</i>	22	22	121	658					399	432	81	4
2й завтрак														
372,03	Банан- (Лето-Осень)	200	3	1	42	187					16	56	84	1
Итого за 2й завтрак		<i>200</i>	3	1	42	187					16	56	84	1
Обед														
23,07	Салат из свежих помидор К1. 7-11 (Лето-Осень)	80	1	3	4	51		23		1	14	26	19	1
103,1	Суп картофельный с макаронными изделиями К1 7-11 (Лето-Осень)	250	3	3	17	140		15		1	23	87	35	1
171,19	Каша рассыпчатая гречневаяК1.7-11 (Лето-Осень)	180	7	5	31	195					12	165	110	4
279,04	Тефтели мясные с соусом К2- (Лето-Осень)	90	2	8	14	144		3			13	46	14	1
389	Сок фруктовый (Лето-Осень)	200	1		20	92					14	14	8	3
499,05	Хлеб ржано-пшеничный 7-11 (Лето-Осень)	80	5	1	32	158					23	104	34	3
Итого за Обед		<i>880</i>	19	20	118	780		41		2	99	442	220	13
Полдник														
528	Компот из свежих фруктов К1 (Лето-Осень)	200			20	83					8	6	5	1
223,11	Запеканка из творога с молоком сгущенным К2- (Лето-Осень)	100	13	10	31	250			12		199	218	27	
Итого за Полдник		<i>300</i>	13	10	51	333			12		207	224	32	1
Ужин														
20,08	Салат из свежих огурцов К17-11. (Лето-Осень)	80	1	5	2	57		1			19	34	11	
125,1	Картофель тушёный с овощами К1 7-11 (Лето-Осень)	180	5	8	19	170		28		1	27	100	41	2
240,04	Фрикадельки рыбные в соусе К1 7-11 (Лето-Осень)	100	16	13	10	135		1			43	145	33	1
499,17	Хлеб пшеничный (порционно)К2 7-11 (Лето-Осень)	75	4	1	24	118					17	65	25	2
377	Чай с лимоном К1 (Лето-Осень)	200			13	54					3	2	1	
Итого за Ужин		<i>655</i>	26	27	68	534		30		1	109	346	111	5
Ужин-2														
376,03	Ряженка (Лето-Осень)	200	6	5	8	102		1						
Итого за Ужин-2		<i>200</i>	6	5	8	102		1						
Итого за день		<i>2140</i>	89	85	408	2594		72	12	3	830	1500	528	24

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Рацион для К1 7-11 лет

День: четверг

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 2

Возраст: С 7 до 11 лет

№ рец.	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														
175,05	Каша вязкая молочная "Дружба" К1 7-11 (Лето-Осень)	200	8	8	53	318					132	199	51	1
14,01	Масло сливочное (порционно) (Лето-Осень)	10		7		65					2	3		
839,02	Сыр (порционно) К1- (Лето-Осень)	15	4	4		53					135	84	7	
379,01	Кофейный напиток с молоком К1 (Лето-Осень)	200	4	5	15	130					183	139	25	
499,17	Хлеб пшеничный (порционно) К2 7-11 (Лето-Осень)	75	4	1	24	118					17	65	25	2
Итого за Завтрак		<i>500</i>	20	25	92	684					469	490	108	3
2й завтрак														
338,01	Яблоки- (Лето-Осень)	200	1	1	18	80					32	22	18	4
Итого за 2й завтрак		<i>200</i>	1	1	18	80					32	22	18	4
Обед														
49,06	Салат витаминный 2- вариант К1 7-11 (Лето-Осень)	80	1	4	5	60		6			15	23	11	1
88,11	Щи из свежей капусты К1. 7-11 (Лето-Осень)	250	4	11	19	197		15		1	77	102	43	2
128,03	Картофельное пюре с маслом К2 (Лето-Осень)	180	4	6	27	174		31		2	50	116	39	1
246,06	Бефстроганов из отварной говядины. Л (Лето-Осень)	90	1	5	4	66		2			13	26	12	
389,03	Сок фруктовый К1 (Лето-Осень)	200	1		20	92					14	14	8	3
499,05	Хлеб ржано-пшеничный 7-11 (Лето-Осень)	80	5	1	32	158					23	104	34	3
Итого за Обед		<i>880</i>	16	27	107	747		54		3	192	385	147	10
Полдник														
376,03	Ряженка (Лето-Осень)	200	6	5	8	102		1						
424,03	Булочка "Домашняя" К1 (Лето-Осень)	100	5	7	28	170					29	81	13	1
Итого за Полдник		<i>300</i>	11	12	36	272		1			29	81	13	1
Ужин														
52,1	Салат из свеклы с яблоком К1. 7-11 (Лето-Осень)	80	1	4	9	76					27	30	16	1
289,08	Рагу из овощей с курицей К1- (Лето-Осень)	200	20	17	18	265		18		1	71	227	57	3
499,17	Хлеб пшеничный (порционно) К2 7-11 (Лето-Осень)	75	4	1	24	118					17	65	25	2
377	Чай с лимоном К1 (Лето-Осень)	200			13	54					3	2	1	
Итого за Ужин		<i>535</i>	25	22	64	513		18		1	118	324	99	6
Ужин-2														
385	Молоко (порционно) (Лето-Осень)	200	6	6	9	116								
Итого за Ужин-2		<i>200</i>	6	6	9	116								
Итого за день		<i>2635</i>	79	93	326	2412		73		4	840	1302	385	24

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Рацион для К1 7-11 лет

День: пятница

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 2

Возраст: С 7 до 11 лет

№ рец.	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														
182,01	Каша овсяная жидкая молочная К2 (Лето-Осень)	200	7	8	32	250				1	141	213	62	1
14,01	Масло сливочное (порционно) (Лето-Осень)	10		7		65					2	3		
839,02	Сыр (порционно) К1- (Лето-Осень)	15	4	4		53					135	84	7	
499,17	Хлеб пшеничный (порционно) К2 7-11 (Лето-Осень)	75	4	1	24	118					17	65	25	2
382,01	Какао с молоком К1 (Лето-Осень)	200	3	4	15	117					147	121	25	1
Итого за Завтрак		<i>500</i>	18	24	71	603				1	442	486	119	4
2й завтрак														
372,02	Груша- (Лето-Осень)	200	3	1	42	192					38	32	24	5
Итого за 2й завтрак		<i>200</i>	3	1	42	192					38	32	24	5
Обед														
24,09	Салат из свежих помидор и огурцов К1 7-11. (Лето-Осень)	80	1	5	3	61		10			15	28	13	1
115,11	Суп с перловой крупой со сметаной К1- (Лето-Осень)	250	8	8	17	181		16		1	34	111	34	1
309,01	Макаронные изделия отварные К2 (Лето-Осень)	180	5	4	32	189					13	56	21	1
271,09	Биточки из говядины с соусом (Лето-Осень)	90	9	8	5	125		1			17	105	15	2
528	Компот из свежих фруктов К1 (Лето-Осень)	200			20	83					8	6	5	1
499,05	Хлеб ржано-пшеничный 7-11 (Лето-Осень)	80	5	1	32	158					23	104	34	3
Итого за Обед		<i>880</i>	28	26	109	797		27		1	110	410	122	9
Полдник														
389,03	Сок фруктовый К1 (Лето-Осень)	200	1		20	92					14	14	8	3
844,02	Печенье 7-11 (Лето-Осень)	100	8	10	74	417					29	90	20	2
Итого за Полдник		<i>300</i>	9	10	94	509					43	104	28	5
Ужин														
49,05	Салат витаминный 1-вариант К1 7-11 (Лето-Осень)	80	2	5	8	83		2			35	36	17	1
128,03	Картофельное пюре с маслом К2 (Лето-Осень)	180	4	6	27	174		31		2	50	116	39	1
261,03	Сердце тушеное в соусе К1 7-11 (Лето-Осень)	100	1	7	5	87		1			17	21	5	
499,17	Хлеб пшеничный (порционно) К2 7-11 (Лето-Осень)	75	4	1	24	118					17	65	25	2
359,03	Чай с сахаром К1 (Лето-Осень)	200			14	59								
Итого за Ужин		<i>685</i>	11	19	78	521		34		2	119	238	86	4
Ужин-2														
376,03	Ряженка (Лето-Осень)	200	6	5	8	102		1						
Итого за Ужин-2		<i>200</i>	6	5	8	102		1						
Итого за день		<i>2410</i>	75	85	402	2724		62		4	752	1270	379	27

Итого за период	793	845	3729	25140		493	24	27	7063	12742	3989	234
Среднее значение за период	56,6	60,4	266,4	1795,7		35,2	1,7	1,9	504,5	910,1	284,9	16,7

Составил _____ Диетсестра

Утвердил _____

М.П.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 77149040033756655705267332764720921695141568846

Владелец Лень Марина Алексеевна

Действителен с 13.03.2024 по 13.03.2025