


Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»  
 Ю.В Приходько

Согласовано директор  
МБОУ СОШ №



# Примерное 2-х недельное меню для детей с 7 до 11 лет

Период с 22 января по 31 мая 2024г

Рацион: 7-11

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Сезон: 22.01-31.05.24

Неделя: 1

Возраст: 7-11 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
27,01	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35,00		0,07	23,80	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
268,00	Котлеты мясные с томатным соусом	60/40	9,87	11,8	8,34	178,98	0,08	1,69	47,17	2,04	29,01	108,12	16,03	1,62
211,05	Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,31	37,08	210,50	0,09	0,00	22,50	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10			5,25	8,24	4,40	0,86
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,00	0,50	27,50	130,00	0,17	0,00	0,00	0,75	10,00	32,50	7,00	1,25
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>22,52</b>	<b>19,31</b>	<b>87,93</b>	<b>611,48</b>	<b>0,34</b>	<b>1,86</b>	<b>93,47</b>	<b>3,67</b>	<b>159,85</b>	<b>256,04</b>	<b>41,59</b>	<b>4,68</b>
<b>Обед</b>														
16,14	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	2,00	5,00	8,00	86,00	0,05	25,56	7,50	1,54	31,72	41,72	18,84	0,68
96,19	Гуляш из мяса говядины	45/45	13,78	15,03	3,18	203,03	0,06	2,21	8,70	1,96	16,88	143,25	19,18	2,14
219,00	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	150/5	8,70	5,40	45,00	263,80	0,29		24,00	0,3	15,28	208,03	138,41	4,65
	Инстантный витаминизированный напиток (Витошка)	200	0,00		15,80	60,00	0,23	20,00	120,00		0,00			0,00
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,04			0,60	7,25	32,50	10,50	0,90
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			0,68	5,75	21,75	8,25	0,50
<b>Итого за Обед</b>		<b>710</b>	<b>30,06</b>	<b>26,24</b>	<b>105,83</b>	<b>777,53</b>	<b>0,83</b>	<b>47,77</b>	<b>160,20</b>	<b>5,08</b>	<b>76,88</b>	<b>447,25</b>	<b>195,18</b>	<b>8,87</b>
<b>Итого за день</b>			<b>52,58</b>	<b>45,55</b>	<b>193,76</b>	<b>1389,01</b>	<b>1,17</b>	<b>49,63</b>	<b>253,67</b>	<b>8,75</b>	<b>236,73</b>	<b>703,29</b>	<b>236,77</b>	<b>13,55</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: 7-11

День: вторник  
Неделя: 1

Сезон: 22.01-31.05.24  
Возраст: 7-11 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
<b>Завтрак</b>														
339,00	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	48,00	0,03	9,00			14,40	9,90	8,10	1,98
120,00	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	150/5	6,27	8,07	28,48	212,17	0,18	0,98	39,00	0,58	111,44	177,24	53,25	1,31
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10			5,25	8,24	4,40	0,86
19,00	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01		9,50	32,50	6,50	0,60
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>513</b>	<b>10,78</b>	<b>15,82</b>	<b>78,44</b>	<b>499,55</b>	<b>0,76</b>	<b>10,08</b>	<b>75,01</b>	<b>0,66</b>	<b>142,51</b>	<b>230,28</b>	<b>72,25</b>	<b>4,77</b>
<b>Обед</b>														
84,00	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200/5	2,80	4,09	11,30	102,20	0,08	5,36	0,03		43,30	79,60	27,56	1,38
17	Котлеты из птицы с томатным соусом	60/40	10,05	9,58	9,10	162,56	0,09	3,09	81,19		35,00	98,19	15,80	1,05
443,00	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,50	177,19	0,14	12,45	0,04		42,72	116,04	34,08	1,24
705,00	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,00	31,00	122,00	0,00	120,00	0,00		8,00	2,00	3,00	4,40
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,04			0,60	7,25	32,50	10,50	0,90
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			0,68	5,75	21,75	8,25	0,50
<b>Итого за Обед</b>		<b>715</b>	<b>22,78</b>	<b>20,57</b>	<b>111,75</b>	<b>728,65</b>	<b>0,51</b>	<b>140,90</b>	<b>81,26</b>	<b>1,28</b>	<b>142,02</b>	<b>350,08</b>	<b>99,19</b>	<b>9,47</b>
<b>Итого за день</b>			<b>33,56</b>	<b>36,39</b>	<b>190,19</b>	<b>1228,20</b>	<b>1,27</b>	<b>150,98</b>	<b>156,27</b>	<b>1,94</b>	<b>284,53</b>	<b>580,36</b>	<b>171,44</b>	<b>14,24</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 7-11

День: среда

Сезон: 22.01-31.05.24

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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>														
312	Птица, тушенная в сметанном соусе	50/50	11,10	10,20	9,60	174,80	0,03	9,00	24,08		41,00	63,20	19,00	1,00
448	Рис отварной	150	4,00	6,00	40,00	226,00	0,03		0,03		32,73	82,26	28,67	0,77
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10			5,25	8,24	4,40	0,86
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,00	0,50	27,50	130,00	0,17	0,00	0,00	0,75	10,00	32,50	7,00	1,25
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>19,30</b>	<b>16,75</b>	<b>92,11</b>	<b>587,80</b>	<b>0,23</b>	<b>9,10</b>	<b>24,11</b>	<b>0,75</b>	<b>88,98</b>	<b>186,20</b>	<b>59,07</b>	<b>3,88</b>
<b>Обед</b>														
5,04	Салат из капусты белокачанной с морковью	60	1	6	6	82	0,02	22,98			25,9	19,04	10,34	0,35
118,00	Суп картофельный с горохом	200	4,38	3,80	15,79	117,00	0,20	12,20	0,01	1,59	35,07	87,57	32,20	1,60
402,00	Азу с картофелем	150/30	16,75	22,06	13,06	337,71		16,30			36,27		43,63	3,65
305,11	Витаминизированный кисель "В"	200	0,00	0,00	23,50	95,00	0,30	20,10						
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,04			0,60	7,25	32,50	10,50	0,90
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			0,68	5,75	21,75	8,25	0,50
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>27,71</b>	<b>32,67</b>	<b>92,20</b>	<b>796,41</b>	<b>0,72</b>	<b>71,58</b>	<b>0,01</b>	<b>2,87</b>	<b>110,24</b>	<b>160,86</b>	<b>104,92</b>	<b>7,00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>47,01</b>	<b>49,42</b>	<b>184,31</b>	<b>1384,21</b>	<b>0,95</b>	<b>80,68</b>	<b>24,12</b>	<b>3,62</b>	<b>199,22</b>	<b>347,06</b>	<b>163,99</b>	<b>10,88</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: 7-11

День: четверг  
Неделя: 2

Сезон: 22.01-31.05.24  
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
53,05	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	30,00	8,00	33,00	330,00	0,08	0,82	27,55		216,67	295,62	39,05	0,72	
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	0,01	3,36	1,67	0,91	0,08	
339,00	Яблоко	100	0,40	0,40	10,00	47,00	0,03	10,00	0,00	0,25	16,00	11,00	9,00	2,20	
19,00	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01		9,50	32,50	6,50	0,60	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>507</b>	<b>34,51</b>	<b>9,95</b>	<b>83,17</b>	<b>565,50</b>	<b>0,66</b>	<b>13,86</b>	<b>27,71</b>		<b>245,53</b>	<b>340,79</b>	<b>55,46</b>	<b>3,60</b>	
<b>Обед</b>															
2,00	Винегрет	60	0,81	-3,10	4,30	48,64	0,03	4,67			12,89	20,20	9,10	0,38	
19,28	Куллама по-деревенски на курином бульоне	200	12,00	7,00	13,00	162,00	0,08	2,99	25,76		20,55	134,18	23,56	2,15	
54-27м	Калуста тушеная с мясом птицы	150/40	14,55	18,77	10,47	224,38	0,07	24,35	49,50		71,84	138,22	31,08	1,66	
197,00	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,2	0,1	2	99	0,01	1,6	0		6,27	3,8	3,1	0,83	
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,04			0,60	7,25	32,50	10,50	0,90	
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,52	69,60	0,16			0,68	5,75	21,75	8,25	0,50	
<b>Итого за Обед</b>		<b>710</b>	<b>33,14</b>	<b>29,78</b>	<b>64,01</b>	<b>698,72</b>	<b>0,39</b>	<b>33,61</b>	<b>75,26</b>	<b>1,28</b>	<b>124,55</b>	<b>350,68</b>	<b>85,62</b>	<b>6,42</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>67,65</b>	<b>39,73</b>	<b>147,18</b>	<b>1264,22</b>	<b>1,05</b>	<b>47,47</b>	<b>102,97</b>	<b>1,28</b>	<b>370,08</b>	<b>691,47</b>	<b>141,08</b>	<b>10,02</b>	

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: 7-11

День: пятница

Сезон: 22.01-31.05.24

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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>														
182	Каша ячневая молочна жидкая с маслом и сахаром	150/5/7	5,32	2,75	36,12	190,00	0,10	0,87	13,25	0,00	121,92	175,63	26,88	0,72
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	0,01	3,36	1,67	0,91	0,08
19,00	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01		9,50	32,50	6,50	0,60
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,80	0,10	52,88			36,00	0,08	1,92	2,40		0,02
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,20	3,20	4,50	62,00	0,03	0,60			119,00		14,00	0,10
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>527</b>	<b>12,69</b>	<b>13,30</b>	<b>80,89</b>	<b>493,38</b>	<b>0,68</b>	<b>4,51</b>	<b>49,41</b>	<b>0,09</b>	<b>255,70</b>	<b>212,20</b>	<b>48,29</b>	<b>1,52</b>
<b>Обед</b>														
54,45	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2,00	4,50	14,70	111,50	0,10	14,50	0,02	0,80	20,10	57,50	22,60	0,80
219	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	10,37	5,74	5,36	114,49	0,08	3,42	5,58		29,70	149,50	39,65	0,70
610	Рис припущенный	150	3,77	4,37	38,92	209,86	0,04		23,85	0,26	10,99	80,34	26,58	0,58
0,00	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,00	92,00	0,07	1,00			16,00			0,10
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,04			0,60	7,25	32,50	10,50	0,90
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,52	69,60	0,16			0,68	5,75	21,75	8,25	0,50
<b>Итого за Обед</b>		<b>715</b>	<b>22,72</b>	<b>15,62</b>	<b>112,82</b>	<b>692,55</b>	<b>0,49</b>	<b>18,92</b>	<b>29,45</b>	<b>2,34</b>	<b>89,79</b>	<b>341,59</b>	<b>107,58</b>	<b>3,58</b>
<b>Итого за день</b>			<b>35,41</b>	<b>28,92</b>	<b>193,71</b>	<b>1185,93</b>	<b>1,17</b>	<b>23,43</b>	<b>78,86</b>	<b>2,43</b>	<b>345,49</b>	<b>553,79</b>	<b>155,87</b>	<b>5,10</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 7-11

День: понедельник

Сезон: 22.01-31.05.24

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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>														
211,22	Макаронные изделия, с тертым сыром	150/10/5	10,18	11,73	29,52	268,58	0,10	0,14	59,54	2,05	206,56	127,51	17,66	0,83
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02
339,00	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	48,00	0,03	9,00			14,40	9,90	8,10	1,98
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10			5,25	8,24	4,40	0,86
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	3	0,4	19,3	91	0,12			0,53	7	22,8	5	0,88
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>508</b>	<b>13,64</b>	<b>18,33</b>	<b>73,68</b>	<b>517,46</b>	<b>0,25</b>	<b>9,24</b>	<b>95,54</b>	<b>2,66</b>	<b>235,13</b>	<b>170,80</b>	<b>35,06</b>	<b>4,57</b>
<b>Обед</b>														
16,33	Суп из овощей со сметаной	200/5	2	5	10	98	0,07	17,02	7,5		21,82	44	17,58	0,63
268,00	Котлеты мясные с томатным соусом	60/40	9,87	11,8	8,34	178,98	0,08	1,69	47,17	2,04	29,01	108,12	16,03	1,62
219,00	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	150/5	8,70	5,40	45,00	263,80	0,29		24,00	0,3	15,28	208,03	138,41	4,65
	Инстантный витаминизированный напиток (Витошка)	200	0,00		15,80	60,00	0,23	20,00	120,00		0,00			0,00
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,04			0,60	7,25	32,50	10,50	0,90
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,52	69,60	0,16			0,68	5,75	21,75	8,25	0,50
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>26,15</b>	<b>23,00</b>	<b>112,98</b>	<b>765,48</b>	<b>0,87</b>	<b>38,71</b>	<b>198,67</b>	<b>3,62</b>	<b>79,11</b>	<b>414,40</b>	<b>190,77</b>	<b>8,30</b>
<b>Итого за день</b>			<b>39,79</b>	<b>41,33</b>	<b>186,66</b>	<b>1282,94</b>	<b>1,12</b>	<b>47,95</b>	<b>294,21</b>	<b>6,28</b>	<b>314,24</b>	<b>585,20</b>	<b>225,83</b>	<b>12,87</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: 7-11

День: вторник  
Неделя: 2

Сезон: 22.01-31.05.24  
Возраст: 7-11 лет

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
339,00	Фрукт порционный	100	0,40	0,40	9,80	48,00	0,03	9,00			14,40	9,90	8,10	1,98
323	Каша молочная пшеничная (вязкая)	150/5	4,60	9,96	35,25	237,47	0,22	1,20	0,06		129,12	197,54	53,22	1,42
27,01	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35,00		0,07	23,80	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10			5,25	8,24	4,40	0,86
19,00	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01		9,50	32,50	6,50	0,60
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>515</b>	<b>11,68</b>	<b>14,57</b>	<b>85,11</b>	<b>506,97</b>	<b>0,80</b>	<b>10,37</b>	<b>23,87</b>	<b>0,04</b>	<b>258,27</b>	<b>308,18</b>	<b>77,72</b>	<b>4,93</b>
<b>Обед</b>														
10,00	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	60	1,4	4,32	5,46	66,0	0,02	27,5		1,80	32,0	180,00	4,41	0,09
107,00	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	200	9,44	9,04	13,30	175,52	0,04	1,89	0,02	1,11	11,05	24,56	6,77	0,40
258,00	Мясо духовое	150/30	16,30	18,17	15,33	290,05	0,10	5,35	0,00		32,11	213,44	42,09	3,60
278	Компот из апельсинов и яблоков	200	0,48	0,25	27	111								
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,04			0,60	7,25	32,50	10,50	0,90
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			0,68	5,75	21,75	8,25	0,50
<b>Итого за Обед</b>		<b>705</b>	<b>33,18</b>	<b>32,59</b>	<b>94,75</b>	<b>807,27</b>	<b>0,36</b>	<b>34,69</b>	<b>0,02</b>	<b>4,19</b>	<b>88,16</b>	<b>472,25</b>	<b>72,02</b>	<b>5,49</b>
<b>Итого за день</b>			<b>44,86</b>	<b>47,16</b>	<b>179,86</b>	<b>1314,24</b>	<b>1,16</b>	<b>45,06</b>	<b>23,89</b>	<b>4,23</b>	<b>346,43</b>	<b>780,43</b>	<b>149,74</b>	<b>10,42</b>



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 7-11

День: среда

Сезон: 22.01-31.05.24

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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>															
17	Тефтели из птицы с томатным соусом	60/40	6,270	5,390	13,530	150,300	0,020				0,140	6,210	10,320	3,850	0,250
443,00	Пюре картофельное	150	3,00	6,00	22,00	153,00	0,15	0,03	26,00			69,50	96,70	34,50	1,40
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	0,01	3,36	1,67	0,91	0,08	
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17	0	0	0,75	10	32,5	7	1,25	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>507</b>	<b>13,53</b>	<b>11,94</b>	<b>78,15</b>	<b>492,30</b>	<b>0,34</b>	<b>3,07</b>	<b>26,15</b>	<b>0,90</b>	<b>89,07</b>	<b>141,19</b>	<b>46,26</b>	<b>2,98</b>	
<b>Обед</b>															
23	Салат степной	60	0,96	3,12	5,26	53,23	0,04	6,39	290,33	1,42	13,90	24,56	13,77	0,46	
43,00	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	200/5	2,00	5,20	9,50	93,00	0,05	1,20	0,04	1,53	16,00	78,40	12,80	0,85	
114	Макароник с мясом	200	15,90	14,70	31,50	324,00	0,04	0,00	25,55		16,70	111,82	18,78	1,84	
305,11	Витаминизированный кисель "В"	200			23,50	95,00	0,30	20,10							
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,04			0,60	7,25	32,50	10,50	0,90	
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			0,68	5,75	21,75	8,25	0,50	
<b>Итого за Обед</b>		<b>710</b>	<b>24,44</b>	<b>23,83</b>	<b>103,61</b>	<b>729,93</b>	<b>0,63</b>	<b>27,69</b>	<b>315,92</b>	<b>4,23</b>	<b>59,60</b>	<b>269,03</b>	<b>64,10</b>	<b>4,55</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>37,97</b>	<b>35,77</b>	<b>181,76</b>	<b>1222,23</b>	<b>0,97</b>	<b>30,76</b>	<b>342,07</b>	<b>5,13</b>	<b>148,67</b>	<b>410,22</b>	<b>110,36</b>	<b>7,53</b>	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: 7-11

День: четверг

Сезон: 22.01-31.05.24

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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>														
277,0	Говядина в кисло-сладком соусе	50/50	15,81	15,28	6,57	226,88	0,08	1,80	6,00	0,83	14,16	148,03	19,18	2,12
448	Рис отварной	150	4,00	6,00	40,00	226,00	0,03		0,03		32,73	82,26	28,67	0,77
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10			5,25	8,24	4,40	0,86
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	4,00	0,50	27,50	130,00	0,17			0,75	10,00	32,50	7,00	1,25
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>24,01</b>	<b>21,83</b>	<b>89,08</b>	<b>639,88</b>	<b>0,28</b>	<b>1,90</b>	<b>6,03</b>	<b>1,58</b>	<b>62,14</b>	<b>271,03</b>	<b>59,25</b>	<b>5,00</b>
<b>Обед</b>														
35	Свекльник со сметаной	200/5	1,86	4,16	13,06	97,51	0,06	13,76	170,41	1,57	36,29	55,30	24,66	1,22
98,00	Рыба, запеченная с картофелем	200	11,64	12,28	30,28	278,91	0,19	26,20	73,67	0,44	60,93	73,67	37,64	1,46
18	Салат из моркови и яблок	60	0,560	2,090	5,860	45,250	0,030	3,150	780,600	1,060	16,190	23,560	16,120	0,570
283,00	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	31,20	121,00	0,01	20,20			17,00	12,00	9,00	2,20
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,04			0,60	7,25	32,50	10,50	0,90
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			0,68	5,75	21,75	8,25	0,50
<b>Итого за Обед</b>		<b>725</b>	<b>20,14</b>	<b>19,44</b>	<b>114,25</b>	<b>707,37</b>	<b>0,49</b>	<b>63,31</b>	<b>1024,68</b>	<b>4,35</b>	<b>143,41</b>	<b>218,78</b>	<b>106,17</b>	<b>6,85</b>
<b>Итого за день</b>			<b>44,15</b>	<b>41,27</b>	<b>203,33</b>	<b>1347,25</b>	<b>0,77</b>	<b>65,21</b>	<b>1030,71</b>	<b>5,93</b>	<b>205,55</b>	<b>489,81</b>	<b>165,42</b>	<b>11,85</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: 7-11

День: пятница  
Неделя: 2

Сезон: 22.01-31.05.24  
Возраст: 7-11 лет

№ 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>														
132	Суп молочный с вермишелью	200	4,40	4,40	15,90	121,00	0,08	1,30	0,02		124,95	108,90	21,25	0,31
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	0,01	3,36	1,67	0,91	0,08
	Шарлотка с яблоками	100	4,70	4,70	37,00	208,00								
19,00	Батон нарезной 1 сорта для	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01		9,50	32,50	6,50	0,60
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>13,21</b>	<b>10,65</b>	<b>93,07</b>	<b>517,50</b>	<b>0,63</b>	<b>4,34</b>	<b>0,18</b>	<b>0,01</b>	<b>137,81</b>	<b>143,07</b>	<b>28,66</b>	<b>0,99</b>
<b>Обед</b>														
21,00	Салат Здоровье	60	0,87	11,04	3,91	118,00	0,02	4,03	0,00	0,00	21,87	25,95	14,28	0,51
37,0	Рассольник домашний со сметаной	200/5	1,85	4,49	10,93	93,00	0,07	8,28	21,05		24,66	49,08	19,58	0,73
90,00	Плов из птицы (отварной)	150/30	16,44	22,80	40,60	433,00	0,11	4,37	22,40		26,20	198,13	46,10	1,65
0,00	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,00	92,00	0,07	1,00			16,00			0,10
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,04			0,60	7,25	32,50	10,50	0,90
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			0,68	5,75	21,75	8,25	0,50
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>138,73</b>	<b>141,63</b>	<b>720,20</b>	<b>900,70</b>	<b>11,42</b>	<b>213,43</b>	<b>2963,47</b>	<b>25,36</b>	<b>845,43</b>	<b>1498,62</b>	<b>523,13</b>	<b>45,70</b>
<b>Итого за день</b>			<b>151,94</b>	<b>152,28</b>	<b>813,27</b>	<b>1418,20</b>	<b>12,05</b>	<b>217,77</b>	<b>2963,65</b>	<b>25,37</b>	<b>983,24</b>	<b>1641,69</b>	<b>551,79</b>	<b>46,89</b>

