

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)**

**1 СМЕНА**

День: понедельник

Сезон: 01.09-01.03 (2020-2021г)

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>1 прием пищи</b>													
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	21	100	60	5,5	0,07
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4	38	121,66	22,8	1,06
33	Макаронные изделия отварные	150	6	5	36	212	0,09		24	11,15	46,26	8,18	0,83
43	Чай с молоком	150/50	1	2	12	70	0,02	0,65	10	60,3	45	7	0,08
75,02	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
<b>Итого за первый прием пищи</b>			22	21	70	560	0,21	0,72	85,4	216,35	299,02	53,38	2,64
<b>2 прием пищи</b>													
48,08	Плов из отварной говядины	30/150	13	16	39	350	0,08	1,35		14,02	178,97	41,8	1,97
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		20,1		0,32			0,03
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5
<b>Итого за второй прием пищи</b>			17	16	73	587	0	21	0	27	233	61	3
<b>Итого</b>			39	37	143	1147	0	22	85	244	532	114	6

День: вторник

Сезон: 01.09-01.03 (2020-2021г)

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>1 прием пищи</b>													
106,01	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	30	8	33	330	0,08	0,82	27,55	216,67	295,62	39,05	0,72
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40	2,4	3		0,02
80	Чай с сахаром*	200			15	60				0,45			0,05
75,02	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
155,02	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	100	3	3	5	60			10,9				
<b>Итого за первый прием пищи</b>			35	18	67	587	0	1	78	226	325	49	1
<b>2 прием пищи</b>													
50,02	Гуляш из отварного мяса	30/30	9	11	2	144	0,04	1,62		8,79	101,41	15,23	1,46
205	Каша пшенная рассыпчатая с маслом	185	8	6	47	273	0,3		20	20,15	165,07	58,27	1,91
69,06	Компот из плодов яблок витаминизированный (витамин С)	200			16	67	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5
<b>Итого за второй прием пищи</b>			21	17	87	593	0	22	20	49	325	96	6
<b>Итого</b>			56	35	154	1180	1	23	98	275	650	145	7

День: среда

Сезон: 01.09-01.03 (2020-2021г)

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>1 прием пищи</b>													
3	Огурцы свежие	20				2	0,01	1,4		3,4	6	2,8	0,1
40	Биточки (котлеты) рыбные*	60	9	4	9	108	0,05	0,3		26,6	121,66	17,48	0,46
37,01	Пюре картофельное	150	3	6	22	153	0,17	26,11	28,8	43,14	98,22	33,03	1,2
45,01	Какао с молоком	200	4	4	22	136	0,03	0,38	15,96	121,78	109,42	29,92	0,96
75,02	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
101,06	Фрукт	75	1		7	34	0,05	34,2		31,5	15,3	9,9	0,09
<b>Итого за первый прием пищи</b>			19,00	14,00	74,00	504,00	0,36	62,39	44,76	233,32	376,70	103,03	3,41
<b>2 прием пищи</b>													
261,02	Птица, тушенная в соусе с овощами	30/150	16	16	19	287	0,2	22,12	51,16	44,56	197,58	49,19	2,12
38	Компот из рябины черноплодной и яблук*	200			16	69	0,01	5		9,08	12,43	4,59	0,74
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5
<b>Итого за второй прием пищи</b>			34	31	72	720	0,41	57,37	58,78	114,45	437,17	113,56	7,22
<b>Итого</b>			53,00	45,00	146,00	1224,00	0,77	119,76	103,54	347,77	813,87	216,59	10,63

День: четверг

Сезон: 01.09-01.03 (2020-2021г)

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>1 прием пищи</b>													
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	21	100	60	5,5	0,07
169	Каша "Дружба с маслом"	180/5	5	7	25	185	0,09	1,19	38,36	115,25	127,44	27,82	0,52
102	Булочка Домашняя	60	5	10	38	256							
42	Чай с лимоном*	200			15	62				3,25	1,54	0,84	0,09
75,02	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
<b>Итого за первый прием пищи</b>			15	20	92	610	0,14	4,06	59,36	225,4	215,08	44,06	1,28
<b>2 прием пищи</b>													
49,04	Жаркое по-домашнему	30/120	11	14	17	236	0,15	21,2		17,3	152,04	35	2,27
69	Компот из урюка	200	1		25	108	0,03	1		41,86	38	27,25	0,84
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5
<b>Итого за второй прием пищи</b>			16,00	14,00	64,00	453,00	0,26	22,20	0,00	72,16	244,29	81,00	4,51
<b>Итого</b>			31,00	34,00	156,00	1063,00	0,40	26,26	59,36	297,56	459,37	125,06	5,79

День: пятница

Сезон: 01.09-01.03 (2020-2021г)

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>1 прием пищи</b>													
98	Салат из капусты белокочанной	60	2	6	6	87	0,03	34,65		39,53	30,15	15,12	0,55
48,08	Плов из отварной говядины	30/150	13	16	39	350	0,08	1,35		14,02	178,97	41,8	1,97
43	Чай с молоком	150/50	1	2	12	70	0,02	0,65	10	60,3	45	7	0,08
75,02	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
<b>Итого за первый прием пищи</b>			18	24	71	578	0,18	36,65	10	120,75	280,22	73,82	3,2
<b>2 прием пищи</b>													
19	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	10	6	5	111	0,09	3,81	6,2	33	166,16	44,06	0,78
197,03	Картофель отварной	180	4	1	31	145	0,23	37,68		18,84	109,27	43,33	1,7
69,06	Компот из плодов яблок витаминизированный (витамин С)	200			16	67	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5
<b>Итого за второй прием пищи</b>			18,00	7,00	74,00	432,00	0,41	61,69	6,20	71,60	334,08	109,74	4,80
<b>Итого</b>			36,00	31,00	145,00	1010,00	0,59	98,34	16,20	192,35	614,30	183,56	8,00

День: понедельник

Сезон: 01.09-01.03 (2020-2021г)

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>1 прием пищи</b>													
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	21	100	60	5,5	0,07
39	Биточки( котлеты) мясные*	60	11	8	10	160	0,05	0,15	15,2	33,44	114,06	22,04	
33	Макаронные изделия отварные	150	6	5	36	212	0,09		24	11,15	46,26	8,18	0,83
43	Чай с молоком	150/50	1	2	12	70	0,02	0,65	10	60,3	45	7	0,08
75,02	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
<b>Итого за первый прием пищи</b>			23	18	72	549	0,21	0,87	70,2	211,79	291,42	52,62	1,58
<b>2 прием пищи</b>													
53,15	Бефстроганов из отварной говядины	30/30	10	9	2	132	0,04	0,5	11,25	13,68	103,11	15,19	1,44
35	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	9	7	40	253	0,29		24	15,28	208,03	138,41	4,65
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2		0,32			0,03
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5
<b>Итого за второй прием пищи</b>			23,00	16,00	76,00	622,00	0,41	16,70	35,25	42,28	365,39	172,35	7,52
<b>Итого</b>			46,00	34,00	148,00	1171,00	0,62	17,57	105,45	254,07	656,81	224,97	9,10

День: вторник

Сезон: 01.09-01.03 (2020-2021г)

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>1 прием пищи</b>													
52	Шанежка с картофелем	75	8	8	44	286	0,17	10,64	45,81	54,27	123,85	25,73	1,34
9,02	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	180/5	5	7	30	202	0,06	1,17	38	111,59	124,35	26,55	0,4
42	Чай с лимоном*	200			15	62		2,8		3,25	1,54	0,84	0,09
75,02	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
<b>Итого за первый прием пищи</b>			15	15	103	621	0,28	14,61	83,81	176,01	275,84	63,02	2,43
<b>2 прием пищи</b>													
12,08	Плов из птицы	40/140	14	18	39	371	0,11	4,26	21,6	20,13	177,94	44,64	1,47
69,06	Компот из плодов яблок витаминизированный (витамин С)	200			16	67	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5
<b>Итого за второй прием пищи</b>			18,00	18,00	77,00	547,00	0,20	24,46	21,60	39,89	236,59	66,99	3,79
<b>Итого</b>			33,00	33,00	180,00	1168,00	0,48	39,07	105,41	215,90	512,43	130,01	6,22

День: среда

Сезон: 01.09-01.03 (2020-2021г)

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>1 прием пищи</b>													
105	Помидоры свежие	20			1	5	0,01	5		2,8	5,2	4	0,18
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4	38	121,66	22,8	1,06
37,01	Пюре картофельное	150	3	6	22	153	0,17	26,11	28,8	43,14	98,22	33,03	1,2
45,01	Какао с молоком	200	4	4	22	136	0,03	0,38	15,96	121,78	109,42	29,92	0,96
75,02	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
<b>Итого за первый прием пищи</b>			19	21	67	536	0,31	31,49	75,16	212,62	360,6	99,65	4
<b>2 прием пищи</b>													
98,06	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом	25/150	10	14	16	232	0,13	31,11	3	40,92	148,87	42,57	2,22
38	Компот из рябины черноплодной и яблок	200			16	69	0,01	5		9,08	12,43	4,59	0,74
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5
<b>Итого за второй прием пищи</b>			14,00	14,00	54,00	410,00	0,22	36,11	3,00	63,00	215,55	65,91	4,36
<b>Итого</b>			33,00	35,00	121,00	946,00	0,53	67,60	78,16	275,62	576,15	165,56	8,36



День: четверг

Сезон: 01.09-01.03 (2020-2021г)

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>1 прием пищи</b>													
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	21	100	60	5,5	0,07
55,02	Омлет натуральный с маслом	140/5	15	21	3	263	0,09	0,52	29,25	107,34	240,53	18,28	2,69
42	Чай с лимоном*	200			15	62		2,8		3,25	1,54	0,84	0,09
75,02	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
83,02	Яблоко	100			10	47	0,03	10		16	11	9	2,2
<b>Итого за первый прием пищи</b>			20	24	42	479	0,17	13,39	31,25	233,49	339,17	43,52	5,65
<b>2 прием пищи</b>													
327	Говядина тушенная с овощами в соусе	30/120	11	13	13	216	0,12	12,75		15,88	138,26	29,95	2
69,01	Компот из кураги	200	1		21	90	0,02	0,8		32,33	29,2	21	0,67
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5
<b>Итого за второй прием пищи</b>			16,00	13,00	56,00	415,00	0,22	13,55	0,00	61,21	221,71	69,70	4,07
<b>Итого</b>			36,00	37,00	98,00	894,00	0,39	26,94	31,25	294,70	560,88	113,22	9,72

День: пятница

Сезон: 01.09-01.03 (2020-2021г)

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>1 прием пищи</b>													
100	Каша молочная из пшеничной крупы "Артек" жидкая с маслом	180/5	7	7	33	223	0,14	1,17	38	123,74	181,86	34,2	1,81
122,02	Плюшки московские	60	5	8	36	237	0,08	0,15	14,32	17,76	55,68	9,02	0,63
80	Чай с сахаром*	200			15	60				0,45			0,05
75,02	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
155,02	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	100	3	3	5	60			10,9				
<b>Итого за первый прием пищи</b>			17	18	103	651	0,27	1,32	63,22	148,85	263,64	53,12	3,09
<b>2 прием пищи</b>													
29,02	Рыба (минтай), тушенная в томатном соусе	50/50	10	4	4	99	0,08	2,59	11,08	29,82	159,11	40,21	0,71
36	Рис отварной	150	4	6	40	226	0,04		28	6	83,1	27	0,55
69,06	Компот из плодов яблок витаминизированный (витамин С)	200			16	67	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5
<b>Итого за второй прием пищи</b>			18,00	10,00	82,00	501,00	0,21	22,79	39,08	55,58	300,86	89,56	3,58
<b>Итого</b>			35,00	28,00	185,00	1152,00	0,48	24,11	102,30	204,43	564,50	142,68	6,67
<b>Итого за период</b>			398,00	349,00	1476,00	10955,00	5,19	464,46	785,52	2601,21	5940,40	1560,38	77,61
<b>Итого за период</b>			39,80	34,90	147,60	1095,50	0,52	46,45	78,55	260,12	594,04	156,04	7,76

\*витаминизация третьих блюд проводится специальными витаминно-минеральными премиксами.

Витаминизация третьих блюд осуществляется в соответствии с указаниями по применению премиксов.