

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

2 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
1 прием пищи													
5,04	Салат из капусты белокочанной с морковью	60	1	6	6	82	0,02	22,98		25,9	19,04	10,34	0,35
15,2	Рассольник домашний на мясном бульоне со сметаной	200/5	12	9	12	180	0,12	21,44	7,61	33,08	158,78	34,36	2,52
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
Итого за первый прием пищи			30	31	91	849	0,3	61,97	7,61	86,32	411,04	105,25	6,27
2 прием пищи													
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
Итого за второй прием пищи			19,00	18,00	70,00	524,00	0,21	0,65	64,40	116,35	239,02	47,88	2,57
Итого			49,00	49,00	161,00	1373,00	0,51	62,62	72,01	202,67	650,06	153,13	8,84

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
1 прием пищи													
6,07	Винегрет	60	1	6	4	76	0,03	5,64		13,2	24,49	11,08	0,47
19,28	Суп куллама по- деревенски на мясном бульоне	200	12	7	13	162	0,08	2,99	25,76	20,55	134,18	23,56	2,15
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
Итого за первый прием пищи			34	30	104	831	0,54	30,45	45,76	82,45	483,8	130,49	8,31
2 прием пищи													
106,01	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/30	26	7	29	286	0,07	0,71	23,80	187,70	256,20	33,80	0,62
80	Чай с сахаром*	200			15	60				0,45			0,05
75,02	Хлеб пшеничны, 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				
Итого за второй прием пищи			31,00	9,90	62,60	477,00	0,12	0,71	34,70	195,05	282,30	43,70	1,27
Итого			65,00	39,90	166,60	1308,00	0,66	31,16	80,46	277,50	766,10	174,19	9,58

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
1 прием пищи													
6,06	Салат витаминный	60	1	6	6	84	0,02	12,78		17,74	17,46	10,85	0,53
16,13	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	200/5	13	9	9	171	0,1	17,47	7,62	30,07	155,45	30,18	2,43
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 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
Итого за первый прием пищи			34	31	72	720	0,41	57,37	58,78	114,45	437,17	113,56	7,22
2 прием пищи													
40	Биточки (котлеты) рыбные*	50	8	3	8	90	0,04	0,3		22,1	100,80	14,50	0,38
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
Итого за второй прием пищи			17,50	13,30	72,50	484,00	0,34	60,94	44,76	225,42	349,84	97,25	3,23
Итого			51,50	44,30	144,50	1204,00	0,75	118,31	103,54	339,87	787,01	210,81	10,45

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
1 прием пищи													
76,02	Салат из моркови	60	1	6	5	80	0,03	2,64		14,31	29,16	20,06	0,38
12,16	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	200/5	14	9	14	196	0,1	24,92	7,63	46,02	173,75	39,96	3,1
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
Итого за первый прием пищи			31	29	83	729	0,39	49,76	7,63	132,49	447,2	141,02	7,99
2 прием пищи													
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
Итого за второй прием пищи			12,00	17,00	92,00	574,00	0,14	1,19	38,36	125,40	155,08	38,56	1,21
Итого за день			43,00	46,00	175,00	1303,00	0,53	50,95	45,99	257,89	602,28	179,58	9,20

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
1 прием пищи													
7,05	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	51	0,01	5,7		21,09	24,57	12,54	0,8
19,29	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	200	16	10	12	200	0,09	1,77	10,15	22,35	175,47	27,27	2,83
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
Итого за первый прием пищи			35	20	91	683	0,51	69,16	16,35	115,04	534,12	149,55	8,43
2 прием пищи													
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
Итого за второй прием пищи			16,00	18,00	65,00	491,00	0,15	2,00	10,00	81,22	250,07	58,70	2,65
Итого			51,00	38,00	156,00	1174,00	0,66	71,16	26,35	196,26	784,19	208,25	11,08

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
1 прием пищи													
7,04	Салат из свеклы с яблоками	60	1	3	5	51	0,01	5,63		17,68	19,47	10,44	0,91
13,06	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	15	8	16	197	0,22	9,74	0,11	35,39	190,3	43,15	3,26
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
Итого за первый прием пищи			39	27	97	870	0,64	32,07	35,36	95,35	575,16	225,94	11,69
2 прием пищи													
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
Итого за второй прием пищи			20,00	15,00	72,00	513,00	0,21	0,80	49,20	111,79	231,42	47,12	1,51
Итого			59,00	42,00	169,00	1383,00	0,85	32,87	84,56	207,14	806,58	273,06	13,20

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
1 прием пищи													
76,02	Салат из моркови	60	1	6	5	80	0,03	2,64		14,31	29,16	20,06	0,38
12,18	Свекольник на курином бульоне со сметаной	200/5	3	5	15	121	0,07	15,21	7,5	32,53	57,52	25,98	1,27
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
Итого за первый прием пищи			22	29	97	748	0,3	42,31	29,1	86,73	323,27	113,03	5,44
2 прием пищи													
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
Итого за второй прием пищи			7,00	7,00	59,00	335,00	0,11	3,97	38,00	121,74	151,99	37,29	1,09
Итого			29,00	36,00	156,00	1083,00	0,41	46,28	67,10	208,47	475,26	150,32	6,53

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
1 прием пищи													
6,06	Салат витаминный	60	1	6	6	84	0,02	12,78		17,74	17,46	10,85	0,53
19,29	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	200	16	10	12	200	0,09	1,77	10,15	22,35	175,47	27,27	2,83
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
Итого за первый прием пищи			31	30	72	694	0,33	50,66	13,15	103,09	408,48	104,03	7,72
2 прием пищи													
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
Итого за второй прием пищи			19,00	21,00	66,00	531,00	0,30	26,49	75,16	209,82	355,40	95,65	3,82
Итого			50,00	51,00	138,00	1225,00	0,63	77,15	88,31	312,91	763,88	199,68	11,54

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
1 прием пищи													
5,04	Салат из капусты белокочанной с морковью	60	1	6	6	82	0,02	22,98		25,9	19,04	10,34	0,35
15,23	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	200/5	13	9	14	192	0,12	13,87	7,62	26,23	171,85	33,68	2,58
	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
Итого за первый прием пищи			30	28	76	689	0,36	50,4	7,62	113,34	412,6	113,72	7
2 прием пищи													
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
Итого за второй прием пищи			17,00	21,00	42,00	443,00	0,17	13,32	29,25	133,49	279,17	38,02	5,58
Итого			47,00	49,00	118,00	1132,00	0,53	63,72	36,87	246,83	691,77	151,74	12,58

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
1 прием пищи													
7,05	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	51	0,01	5,7		21,09	24,57	12,54	0,8
16,06	Щи из свежей капусты с со сметаной	200/5	2	5	8	86	0,06	25,56	7,5	31,72	41,72	18,84	0,67
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
Итого за первый прием пищи			21	18	95	638	0,28	54,05	46,58	108,39	367,15	120,94	5,05
2 прием пищи													
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				
Итого за второй прием пищи			10,00	11,00	70,00	428,00	0,13	0,15	25,22	25,11	81,78	18,92	1,28
Итого			31,00	29,00	165,00	1066,00	0,41	54,20	71,80	133,50	448,93	139,86	6,33
Итого за период			475,50	424,20	1549,10	12251,00	5,94	608,42	676,99	2383,04	6776,06	1840,62	99,33
Итого за период			47,55	42,42	154,91	1225,10	0,59	60,84	67,70	238,30	677,61	184,06	9,93

*витаминизация третьих блюд проводится специальными витаминно-минеральными премиксами.

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