



**Рацион питания от 7 до 11 лет, получающих питание
в МБОУ «Варнинская начальная общеобразовательная школа»**

Пояснительная записка

Организатор питания: муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Варнинская начальная общеобразовательная школа»

Составитель рациона питания (Примерного меню): Ответственный за составление меню кладовщик Фонарева М.С

Количество смен: 1

Продолжительность пребывания: 8.00- 14.30

Кратность питания: 2

Возраст:7- 11 лет года

Сезонность: осень-зима

Витаминизация: витаминизированный напиток промышленного выпуска (кисель)

Микронутриенты: _____ -

Сезон: осень-зима 2021-2022гг. Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 7-11 лет. День: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК:														
119/2008г	Каша "Дружба" вязкая	180	5,94	7,74	35,64	235,98	0,09	0,83	0,02	0,07	112,54	131,76	31,91	0,70
3/2013г	Бутерброд с сыром	50	4,73	6,88	14,56	139,08	0,17	0,0	0,15	5,45	215,99	217,00	42,91	1,74
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,0	0,0	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
149/2008г	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	194,60	0,06	0,54	0,04	0,40	172,20	178,40	24,80	1,00
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,0	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		570	18,97	21,18	113,06	718,74	0,39	11,37	0,21	6,80	524,33	564,16	113,82	6,12
Обед:														
13/2008г	Салат из свежей капусты	100	2,60	5,00	3,10	67,80	0,04	15,90	0,06	0,40	46,00	55,00	15,00	0,80
67/2013г	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	5,60	3,03	15,68	112,33	0,10	11,18	0,05	0,75	22,00	104,50	20,75	0,75
92/2008г	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	193,14	0,18	6,66	0,04	0,18	48,60	100,80	36,00	1,26
75/2008г	Котлета "Детская"	90	12,87	9,45	11,79	183,69	0,07	0,0	0,0	0,72	18,90	116,10	23,40	1,35
141/2008г	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	40,32	0,0	0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,06	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,0	0,02	0,73	0,0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
ИТОГО ЗА ОБЕД:		940	32,72	29,30	133,38	928,04	0,54	34,86	0,15	3,67	191,99	495,54	138,41	7,07
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	51,69	50,48	246,44	1646,78	0,93	46,22	0,36	10,47	716,32	1059,70	252,23	13,19

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: вторник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК:														
125/2008г	Каша манная молочная жидкая	180	5,22	7,56	26,10	193,32	0,05	0,0	0,0	1,98	21,60	32,40	9,00	0,36
1/2013г	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136,23	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,0	0,0	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	2,70	2,80	22,40	125,60	0,22	1,30	0,02	0,0	125,78	90,00	14,00	0,13
	Фрукт свежий (банан)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,0	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		560	14,87	19,57	104,68	654,33	0,36	11,30	0,02	3,06	162,98	176,40	70,20	1,57
ОБЕД:														
	Огурцы свежие порционно	80	0,56	0,08	1,52	9,04	0,024	5,60	0,0	0,10	13,60	24,00	11,20	0,40
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,00	4,30	10,00	86,70	0,06	15,78	0,0	0,80	65,00	185,00	25,00	0,83
103/2013г	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	6,12	56,88	325,08	0,144	0,0	0,0	1,62	21,60	129,60	88,20	2,88
81/2008г	Фрикадельки "Петушок"	90	12,87	15,39	8,55	224,19	0,07	0,72	0,04	1,62	52,20	97,20	27,00	1,62
141/2008г	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	40,32	0,0	0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,06	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00	0,0	2,20	0,0	0,0	16,00	8,00	6,00	0,80
ИТОГО ЗА ОБЕД:		920	33,62	29,61	137,28	950,09	0,43	24,69	0,04	5,25	192,41	539,50	200,70	8,74
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	48,49	49,18	241,96	1604,42	0,79	35,99	0,06	8,31	355,39	715,90	270,90	10,31

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК:														
112/2008г	Омлет натуральный	150	15,00	25,05	2,85	296,85	0,08	0,0	0,32	0,705	81,00	289,50	16,50	3,15
2/2013г	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2,49	3,93	27,56	155,57	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,0	0,0	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,80
	Фрукт свежий (апельсин)	100	0,90	0,20	9,50	43,40	0,04	60,00	0,0	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		545	21,59	30,34	74,47	657,30	0,16	60,00	0,320	1,39	100,60	319,50	27,70	4,43
ОБЕД:														
14/2008г	Салат из свежих овощей	100	1,20	4,90	4,50	66,90	0,04	15,90	0,06	0,40	46,00	55,00	15,00	0,80
47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,60	22,30	164,40	0,13	4,60	0,01	0,0	58,24	119,71	33,62	1,71
97/2008г	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	260,82	0,072	0,0	0,0	2,70	43,20	190,80	30,60	3,78
63/2008г	Гуляш	100	13,90	6,50	4,00	130,10	0,12	0,90	0,0	0,60	17,00	146,00	22,00	1,60
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,055	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
150/2008г	Кисель из концентрата (плодово-ягодного)	200	0,0	0,0	23	130	0,4	20,00	0,0	0,0	2,4	6,4	0,0	0,00
ИТОГО ЗА ОБЕД:		920	34,09	25,22	138,41	954,98	0,887	41,40	0,07	4,81	190,84	613,61	144,52	10,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1465	55,68	55,56	212,88	1609,28	1,047	101,40	0,39	6,2	291,44	933,11	172,22	14,43

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: четверг.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК:														
128/2008г	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,12	8,10	29,88	216,90	0,02	0,32	0,0	0,0	138,78	43,47	38,16	1,78
3/2013г	Бутерброд с сыром	50	4,73	6,88	14,56	139,08	0,17	0,0	0,15	5,45	215,99	217,00	42,91	1,74
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,0	0,0	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,0	0,02	0,73	0,0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
	Фрукт свежий (груша)	100	0,40	0,30	10,30	45,50	0,02	5,00	0,0	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		570	14,85	16,44	106,70	634,16	0,27	6,05	0,15	7,04	413,85	325,91	115,73	7,00
ОБЕД:														
	Помидоры свежие порционно	80	0,88	0,16	3,04	17,12	0,048	20,00	0,0	0,56	11,20	20,80	16,00	0,72
60/2013г	Рассольник ленинградский	250	2,93	10,13	17,35	172,23	0,09	8,38	0,0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,90
104/2013г	Каша рисовая с овощами рассыпчатая	180	4,32	6,30	46,44	259,74	0,04	0,72	0,18	2,70	25,20	73,80	23,40	0,72
88/2008г	Котлета рыбная "Нептун"	90	11,52	12,24	8,91	191,88	0,07	0,72	0,03	0,18	53,10	152,10	31,50	0,99
141/2008г	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	40,32	0,0	0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,055	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,80
ИТОГО ЗА ОБЕД:		920	27,12	32,55	134,87	940,85	0,37	29,16	0,21	6,90	154,66	403,13	144,38	6,34
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	41,97	48,99	241,57	1575,01	0,65	36,26	0,36	13,94	568,51	729,04	260,11	13,34

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК:														
129/2008г	Каша овсянная "Геркулес" жидкая	180	5,58	8,64	23,94	195,84	0,13	0,0	0,0	1,98	34,20	126,00	52,20	1,44
2/2013г	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2,49	3,93	27,56	155,57	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,044	0,0	0,0	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,00	0,02	0,73	0,0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,0	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		575	12,07	14,13	113,26	628,49	0,22	10,73	0	3,37	90,28	186,44	83,86	4,82
ОБЕД:														
37/2013г	Салат из свёклы с сыром и чесноком	100	5,10	7,80	7,10	119,0	0,03	6,60	0,04	4,60	187,00	154,00	28,00	1,50
46/2008г	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	2,50	21,00	118,10	0,0	1,85	1,15	0,10	82,50	14,13	7,15	0,78
84/2013г	Капуста тушеная	180	3,60	5,94	16,56	134,10	0,054	30,6	0,0	1,80	104,40	72,00	36,00	1,44
197/2013г	Птица отварная	90	20,34	15,3	0,0	219,06	0,04	0,00	0,02	0,27	35,10	128,70	18,00	1,62
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,06	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00	0,0	2,20	0,0	0,0	16,00	8,00	6,00	0,80
ИТОГО ЗА ОБЕД:		910	38,73	32,38	102,17	855,02	0,25	41,25	1,21	7,88	449,00	472,53	138,45	8,25
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:														
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1485	50,80	46,51	215,43	1483,51	0,47	51,98	1,21	11,25	539,28	658,97	222,31	13,07

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 7-11 лет. День: суббота.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ОБЕД:														
28/2013г	Салат из свежих огурцов	100	0,60	7,10	3,00	78,30	0,03	7,00	0,0	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
62/2013г	Суп картофельный с крупой	250	2,23	2,98	14,13	92,18	0,0	0,92	0,02	0,0	37,72	109,40	14,18	0,71
176/2013г	Жаркое по - домашнему	230	20,47	11,27	24,84	282,67	0,18	10,58	0,00	0,69	36,80	216,20	50,60	3,22
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,055	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
149/2008г	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	194,60	0,06	0,54	0,04	0,40	172,20	178,40	24,80	1,00
	Фрукт свежий (банан)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,0	0,40	8,0	28,00	42,80	0,60
ИТОГО ЗА ОБЕД:		970	36,19	27,69	137,78	1039,51	0,54	39,58	0,1	2,70	295,72	657,70	188,88	8,14
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:														
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	46,96	42,90	239,60	1532,26	0,71	33,04	0,21	10,83	551,31	1006,50	277,39	13,88

Сезон: осень-зима Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 7-11 лет. День: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК:														
127/2008г	Каша пшённая молочная жидкая	180	6,30	8,28	30,06	219,96	0,14	0,0	0,0	1,44	25,20	100,80	37,80	1,26
3/2013г	Бутерброд с сыром	50	4,73	6,88	14,56	139,08	0,17	0,0	0,15	5,45	215,99	217,00	42,91	1,74
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,0	0,0	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00	0,0	2,20	0,0	0,0	16,00	8,00	6,00	0,80
	Фрукт свежий (груша)	100	0,40	0,30	10,30	45,50	0,02	5,00	0,0	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		570	14,73	16,62	90,68	571,22	0,378	7,20	0,15	7,97	283,79	367,8	103,91	6,58
ОБЕД:														
15/2013г	Салат "Тазалык"	100	1,08	9,99	8,90	129,83	0,04	15,90	0,06	0,40	46,00	55,00	15,00	0,80
60/2008г	Уха со взбитым яйцом	250	13,50	3,60	12,50	136,40	0,10	6,75	0,05	0,75	22,00	104,50	20,75	0,75
120/2013г	Пюре из бобовых с маслом	180	18,90	7,65	36,72	291,33	0,41	0,0	0,0	0,90	84,60	192,60	75,60	5,94
191/2013г	Голубцы "Уралочка"	90	7,94	5,085	11,40	123,12	0,06	0,0	0,01	0,99	16,20	135,90	25,20	1,44
141/2008г	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	40,32	0,0	0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,055	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,0	0,0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ИТОГО ЗА ОБЕД:		940	49,69	30,245	134,85	1010,36	0,76	27,04	0,12	4,35	206,81	597,70	187,85	13,94
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:														
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			64,42	46,87	225,53	1581,58	1,14	34,24	0,27	12,32	490,60	965,50	291,76	20,52

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: вторник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК:														
110/2008г	Сырники творожные запеченные	150	27,90	8,40	27,30	296,40	0,12	0,45	0,015	1,50	198,00	297,00	45,00	0,90
1/2013г	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136,23	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,044	0,0	0,0	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	2,70	2,80	22,40	125,60	0,22	1,30	0,02	0,0	125,78	90,00	14,00	0,13
	Фрукт свежий (апельсин)	100	0,90	0,20	9,50	43,40	0,04	60,00	0,0	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		530	36,95	20,11	94,38	706,31	0,424	61,75	0,035	2,38	365,38	436,00	77,20	1,81
ОБЕД:														
	Огурцы свежие порционно	80	0,56	0,08	1,52	9,04	0,024	5,60	0,0	0,10	13,60	24,00	11,20	0,40
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем	250	2,80	7,20	13,90	131,60	0,05	10,80	0,0	0,80	58,00	200,00	30,00	1,30
200/2013г	Плов из курицы	210	21,40	19,60	35,60	404,40	0,11	6,328	0,02	0,52	48,66	184,10	56,74	2,07
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,06	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
150/2008г	Кисель из концентрата (плодово-ягодного)	200	0,0	0,0	23,00	130,00	0,4	20,00	0,0	0,0	2,4	6,4	0,0	0,0
ИТОГО ЗА ОБЕД:		830	31,25	27,72	144,05	877,80	0,714	42,728	0,02	2,53	146,66	510,20	141,24	5,88
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:														
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	68,20	47,83	238,43	1584,11	1,138	104,478	0,055	4,91	512,04	946,20	218,44	7,69

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК:														
121/2008г	Каша гречневая на молоке (вязкая)	180	5,40	8,46	27,90	209,34	0,144	0,0	0,0	1,62	21,60	129,60	88,20	2,88
2/2013г	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2,49	3,93	27,56	155,57	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,044	0,0	0,0	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
149/2008г	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	194,60	0,06	0,54	0,04	0,40	172,20	178,40	24,80	1,00
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,0	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		575	16,19	18,95	118,32	708,59	0,28	10,54	0,04	2,90	217,40	345,00	127,20	6,56
ОБЕД:														
	Помидоры свежие порционно	80	0,88	0,16	3,04	17,12	0,05	20,00	0,0	0,56	11,20	20,80	16,00	0,72
65/2013г	Суп картофельный с клёцками	250	2,10	3,35	12,13	87,05	0,0	1,85	1,15	0,10	82,50	14,13	7,15	0,78
92/2008г	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	193,14	0,18	6,66	0,04	0,18	48,60	100,80	36,00	1,26
73/2008г	Зразы из говядины с яйцом	80	17,04	18,48	4,56	252,72	0,07	3,76	0,01	0,64	24,80	100,80	20,80	1,20
141/2008г	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	40,32	0,0	0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,055	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,00	0,02	0,73	0,0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
ИТОГО ЗА ОБЕД:		910	31,67	33,81	122,535	921,11	0,45	33,39	1,20	3,10	223,59	355,67	140,71	6,87
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1485	47,86	52,76	240,86	1629,70	0,73	43,93	1,24	6,00	440,99	700,67	267,91	13,43

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: четверг.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК:														
196/2004г	Суп из смеси сухофруктов	180	0,65	0,0	34,13	139,104	0,0	0,0	0,0	0,0	8,37	7,96	0,0	0,054
3/2013г	Бутерброд с сыром	50	4,73	6,88	14,56	139,08	0,17	0,0	0,15	5,45	215,99	217,00	42,91	1,74
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,0	0,0	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00	0,0	2,20	0,0	0,0	16,00	8,00	6,00	0,80
	Фрукт свежий (банан)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,0	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		570	10,18	8,54	105,45	539,36	0,25	12,20	0,15	6,53	255,96	286,96	96,11	3,67
ОБЕД:														
11/2008г	Салат из моркови с сыром и яйцом	100	5,60	9,10	5,10	124,70	0,06	4,30	0,02	0,40	32,00	53,00	34,00	0,60
45/2008г	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,00	2,40	14,8	88,80	0,10	2,70	0,80	0,90	66,15	64,10	26,50	1,38
106/2013г	Каша пшённая вязкая с маслом	180	5,13	5,83	29,34	190,37	0,14	0,0	0,0	1,44	25,20	100,80	37,80	1,26
84/2008г	Рыба тушеная в томате с овощами	80	19,84	13,28	4,88	218,4	0,03	0,0	0,0	9,20	36,00	224,00	40,00	1,60
141/2008г	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	40,32	0,0	0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,06	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
251/2013г	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	0,90	0,0	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
ИТОГО ЗА ОБЕД:		930	40,00	34,49	123,13	962,95	0,47	8,29	0,82	13,13	197,54	542,00	228,74	8,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	50,18	43,03	228,58	1502,312	0,73	20,49	0,97	19,66	453,50	828,96	282,85	11,67

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: пятница

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК:														
129/2008г	Каша овсянная "Геркулес" жидкая	180	5,58	8,64	23,94	195,84	0,13	0,0	0,0	1,98	34,20	126,00	52,20	1,44
1/2013г	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136,23	0,17	0,0	0,15	5,45	215,99	217,00	42,91	1,74
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,0	0,0	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,80
	Фрукт свежий (груша)	100	0,40	0,30	10,30	45,50	0,02	5,00	0,0	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		560	11,63	17,65	83,42	539,05	0,36	5,00	0,15	8,51	288,79	389,00	118,31	6,76
ОБЕД:														
30/2008г	Винегрет	100	1,30	9,90	8,40	127,90	0,10	13,00	0,0	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
60/2013г	Рассольник ленинградский	250	2,18	5,13	16,60	121,23	0,09	8,38	0,0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,90
97/2008г	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	260,82	0,072	0,0	0,0	2,70	43,20	190,80	30,60	3,78
181/2013г	Шницель из говядины	80	14,00	19,92	7,20	264,08	0,06	0,0	0,01	0,88	14,40	120,80	22,40	1,28
141/2008г	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	40,32	0,0	0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,055	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
150/2008	Кисель из концентрата(плодово-ягодного)	200	0,0	0,0	23	130	0,4	20,00	0,0	0,0	2,4	6,4	0,0	0,00
ИТОГО ЗА ОБЕД:		930	31,05	46,05	142,63	1147,11	0,847	41,77	0,01	9,99	153,56	519,23	143,88	9,19
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			43,08	63,97	220,25	1628,985	0,82	50,77	0,16	18,50	453,15	903,96	264,86	16,48

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: суббота

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК:														
ОБЕД:														
13/2008г	Салат из свежей капусты	100	2,60	5,00	3,10	67,80	0,04	15,90	0,06	0,40	46,00	55,00	15,00	0,80
47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,60	22,30	164,40	0,13	4,60	0,01	0,0	58,24	119,71	33,62	1,71
87/2013г	Рагу из овощей	180	3,42	8,10	19,08	162,90	0,09	14,4	0,0	2,16	68,40	117,00	48,60	1,44
206/2013г	Суфле из птицы	80	14,56	12,00	3,12	178,72	0,06	0,64	0,03	1,44	46,40	86,40	24,00	1,44
141/2008г	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	40,32	0,0	0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,055	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	2,70	2,80	22,40	125,60	0,22	1,30	0,02	0,0	125,78	90,00	14,00	0,13
	Фрукт свежий (апельсин)	100	0,90	0,20	9,50	43,40	0,04	60,00	0,0	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
ИТОГО ЗА ОБЕД:		1030	37,65	37,42	124,63	985,90	0,71	97,23	0,12	5,31	402,83	586,81	191,52	8,03
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1575	50,94	49,04	227,70	1555,88	1,03	98,76	0,30	12,45	806,90	978,25	277,09	11,45

Примерное меню разработано по Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики. Ижевск 2008 г.

Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях Удмуртской Республики. Ижевск 2013 г.