

«Утверждаю»
Директор

« _____ » 2020 года



«Утверждаю»
ИП Киселев А.И.

А.И.Киселев
« _____ » 2020 года



МЕНЮ

Бесплатное горячее питание обучающихся,
получающих начальное общее образование

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школы Энгельс (7-11)

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ 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
Завтрак														
175	Каша Дружба молочная	1/200	5.59	6.12	27.36	187.37	0.09	1.3	43.6	0.50	127.6	150.2	29.00	0.95
379	Кофейный напиток с молоком	1/200	3.41	2.84	17.74	107.81	0.04	1.38	21.2	0.11	127.5	95.4	14.84	0.14
14	Масло сливочное /порциями/	1/10	0.06	8.25	0.09	74.85			59		1.2	1.9		0.02
	Батон	1/30	2.28	0.87	15.42	78.6	0.03			0.27	5.7	19.5	3.9	0.36
Итого за день			11.34	18.08	60.61	448.63	0.16	2.68	123.80	0.88	261.98	266.96	47.74	1.47
Обед														
115	Суп с гречневой крупой на м.к бульоне.	1/200	15.67	7.92	12.77	246.64	0.09	12.08		0.97	10.48	52.03	24.39	0.87
239	Тефтеля рыбная	70/20	6.58	2.88	12.39	86.55	0.1	1	7.28	1.01	34.43	0.63	23.40	0.59
312	Картофельное пюре/картофель с молоком	1/150	27.10	5.23	22.67	156.00	0.2	27	34.10	1.74	41.40	98.21	33.58	1.22
388	Напиток из шиповника	1/200	0.11		10.68	91.47		70		0.08	4.5	1.19	1.19	0.24
	Хлеб Пшеничный	20	0.79	0.10	4.83	23.5	0.05			0.48	6.9	26.1	9.9	0.6
Итого за Обед			50.25	16.13	63.34	604.16	0.38	110.10	41.38	4.28	97.71	178.16	92.46	3.52

Рацион: Школы Энгельс (7-11)

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ 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
Завтрак														
315	Голубцы мясные с соусом	80/20	8.46	8.29	8	140	0.05	13.80	0.56	1.48	18.04	63.94	12.19	0.93
205	Макароны отварные	1/150	2.28	0.87	15.42	78.6	0.03			0.27	5.7	19.5	3.9	0.36
14	Масло сливочное /порциями/	1/10	0.06	8.25	0.09	74.85			59		1.2	1.9		0.02
	Батон	1/30	2.28	0.87	15.42	78.6	0.03			0.27	5.7	19.5	3.9	0.36
377	Чай с лимоном	1/200/4	0.04		15.15	58.41		1.6			2.1	0.91	0.51	0.07
Итого за день			13.12	18.28	54.03	430.13	0.11	15.40	59.56	2.02	32.74	105.75	20.50	1.74

Обед														
116	Суп Харчо на м/к бульоне	1/200	5.78	8.85	12.85	154.47	0.04	7.78		1.47	17.09	80.84	19.72	1.08
268	Биточек/Котлета из говядины .	1/80	8.74	9.24	10.95	162.15	0.05	1		1.99	10	90.26	12.4	1.31
199.00	Пюре гороховое	1/150	10.98	2.5	24.25	165.5	0.43		12.39	1.14	42.71	108.2	41.98	3.34
349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0.28	0.04	16.5	68.28	0.01	0.22		0.16	13.39	564.85	6.63	0.48
	Хлеб Пшеничный	20	0.79	0.10	4.83	23.5	0.05			0.48	6.9	26.1	9.9	0.6
Итого за Обед			31.25	23.3	94.26	730	0.69	30.2	12.39	6.21	123.05	947.64	118.95	8.36

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Школы Энгельс (7-11)

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ 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
Завтрак														
232	Омлет запеченный с картофелем	1/170	9.81	12.56	10.93	196.0	0.11	8.65	183.3	0.7	96.75	180.87	23.34	1.87
359	Кисель плодово-ягодный	1/200	0.02	0.02	13.22	68.14		0.3			1.46	0.6	0.4	0.09
7	Сыр	1/10	2.32	2.95		47.0		0.07	26	0.02	88	50	3.5	0.1
	Батон	1/30	2.28	0.87	15.42	89.0	0.03			0.27	5.7	19.5	3.9	0.36
Итого за день			14.43	16.40	39.57	400.13	0.14	9.02	209.30	0.99	191.91	250.97	31.14	2.42
Обед														
108	Суп с клецками на курином бульоне	1/200	10.08	5.74	10.63	235.51	0.05	5.6	7.9	0.45	6.53	26.3	8.95	0.38
259	Жаркое по-домашнему из курицы	1/40/160	10.7	11.79	21.23	269.03	0.18	26.66	30.1	4.94	26.02	152.4	40.31	1.96
388	Напиток из шиповника	1/200	0.24	0.03	11.61	57.60		70		0.08	4.5	1.19	1.19	0.24
	Хлеб Пшеничный	20	0.79	0.10	4.83	43.5	0.05			0.48	6.9	26.1	9.9	0.6
Итого за Обед			26.03	24.24	75.11	605.64	0.37	109.46	38	6.72	66.03	278.93	87.59	4.91

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Школы Энгельс (7-11)

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ 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
Завтрак														
280	Фрикадельки мясные в соусе	1/80	6.13	6.23	9.88	120.53	0.03	0.4		1.46	5.68	62.78	9.18	0.94
171	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	3.66	1.87	25.32	144.32	0.17		7.08	1.61	7.82	114.66	76.8	2.58
	Батон	1/30	2.28	0.87	15.42	78.6	0.03			0.27	5.7	19.5	3.9	0.36
376	Чай с сахаром	1/200			15.03	57.09					0.5	0.03	0.03	0.05
Итого за день			12.07	8.97	65.65	400.54	0.23	0.40	7.08	3.34	19.70	196.97	89.91	3.93
Обед														
81	Борщ с капустой, картофелем на м/к бульоне	1/200	14.19	7.55	8.88	249.68	0.04	13.63	15	0.45	30.29	37.62	15.77	0.71
145	Картофель тушеный с говядиной	1/200	7.94	9.71	18.78	267.05	0.15	23.31		2.82	19.24	128.2	33.85	1.93
349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0.28	0.04	16.5	68.28	0.01	0.22		0.16	13.39	564.85	6.63	0.08
	Хлеб Пшеничный	20	0.79	0.10	4.83	23.5	0.05			0.48	6.9	26.1	9.9	0.6
Итого за Обед			26.96	19.93	70.28	608.51	0.31	49.34	15	4.18	84.76	257.73	83.69	4.86

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школы Энгельс (7-11)

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ 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
Завтрак														
401	Оладьи с джемом	140/10	5.30	4.53	62.15	181.59	0.16	0.2	17.65	1.26	78.36	128.1	13.38	0.27
199	Каша манная молочная	1/150	4.16	5.92	24	144	0.06	1.3	43.6	0.24	123.02	100.96	16.16	0.24
345	Горячий напиток из с/м ягод	1/200	0.17	0.07	16.17	77.11		15		0.15	9.21	7.72	6.97	0.37
Итого за день			9.63	10.52	102.32	402.70	0.22	16.50	61.25	1.65	210.59	236.78	36.51	0.88
Обед														
119	Суп гороховый на м/к бульоне	1/200	22.82	9.13	14.06	230.93	0.17	8.37		0.89	20.27	60.6	24.43	1.39

206	Макароны запеченные с курицей	1/200	13.18	12.48	35.05	292.88	0.16	2.22	38	4.17	25.25	138.16	31.38	2.06
349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0.28	0.04	16.5	68.28	0.01	0.22		0.16	13.39	564.85	6.63	0.08
	Хлеб Пшеничный	20	0.79	0.10	4.83	23.5	0.05			0.48	6.9	26.1	9.9	0.6
Итого за Обед			37.07	25.41	98.66	615.59	0.49	19.76	38	6.58	83.76	860.93	97.64	6.15

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школы Энгельс (7-11)

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ 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
Завтрак														
203	Запеканка рисовая с творогом и соусом молочным	1/150/50	10.36	8.25	50	305	0.09	0.11	69.00	1.10	102.00	209.40	43.80	1.68
376	Чай с сахаром	1/200			15.03	57.09					0.5	0.03	0.03	0.05
14	Масло сливочное /порциями/	1/10	0.06	8.25	0.09	74.85			59		1.2	1.9		0.02
	Батон	1/30	2.28	0.87	15.42	78.6	0.03			0.27	5.7	19.5	3.9	0.36
Итого за день			12.70	17.37	80.83	515.79	0.12	0.11	128.00	1.37	109.40	230.83	47.73	2.11
Обед														
96	Рассольник на курином бульоне	1/200	9.82	5.5	13.32	253.25	0.06	9.14	15	0.72	19.53	57.2	16.32	0.62
360.1	Рагу овощное с курицей	1/200	10.82	12.8	19.11	230.21	0.15	44.57	28	4.64	54.89	145.45	44.51	1.96
349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0.28	0.04	16.5	98.28	0.01	0.22		0.16	13.39	564.85	6.63	0.08
	Хлеб Пшеничный	20	0.79	0.10	4.83	23.5	0.05			0.48	6.9	26.1	9.9	0.6
Итого за Обед			31.2	28.71	85.35	605.24	0.35	84.67	63.56	8.31	119.51	368.21	109.95	5.99

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Школы Энгельс (7-11)

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ 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
Завтрак														
173	Каша геркулесовая молочная на цельном молоке	1/200	5.17	6.93	27	210	0.12	1.3	43.6	0.28	130.16	150.78	37.61	0.78

359	Кисель плодово-ягодный	1/200	0.02	0.02	13.22	53.14		0.3			1.46	0.6	0.4	0.09
14	Масло сливочное /порциями/	1/10	0.06	8.25	0.09	74.85			59		1.2	1.9		0.02
	Батон	1/30	2.28	0.87	15.42	78.6	0.03			0.27	5.7	19.5	3.9	0.36
Итого за день			7.53	16.07	55.73	416.59	0.15	1.60	102.60	0.55	138.52	172.78	41.91	1.25
Обед														
82	Свекольник на м/к бульоне	1/200	12.81	6.75	10.33	152.99	0.05	10.53	15	0.52	29.69	45.77	19.15	0.93
268	Биточек/Котлета из говядины .	1/80	8.74	9.24	10.95	162.15	0.05	1		1.99	10	90.26	12.4	1.31
313	Картофель запеченный из отварного	1/150	3.79	5.74	30.77	195.8	0.23	37.7		2.43	20.15	110.88	43.48	1.71
349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0.28	0.04	16.5	98.28	0.01	0.22		0.16	13.39	564.85	6.63	0.08
	Хлеб Пшеничный	20	0.79	0.10	4.83	23.5	0.05			0.48	6.9	26.1	9.9	0.6
Итого за Обед			33.35	31.47	90.79	632.72	0.45	57.17	27	6.92	101.89	376.21	114.59	7.49

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Школы Энгельс (7-11)

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	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
Завтрак														
234	Котлета /биточек рыбный с соусом красным	1/80/30	10.98	7.12	14.59	164.74	0.1	2	7.28	1.01	28.32	145.55	35.56	0.87
171	Каша пшеничная	1/150	3.89	1.43	21.31	122.63	0.1		7.08	0.47	13.64	93.38	20.25	1.59
388	Напиток из шиповника	1/200	0.11		10.68	41.47		70		0.08	4.5	1.19	1.19	0.24
	Хлеб Пшеничный	1/30	2.28	0.24	14.58	71.4	0.05			0.48	6.9	26.1	9.9	0.6
Итого за день			17.26	8.79	61.16	400.24	0.24	71.75	14.36	2.04	53.36	266.22	66.90	3.30
Обед														
103	Суп вермишелевый на м/к бульоне	1/200	9.01	8.21	19.54	165.46	0.07	8.77		0.68	7.86	34.01	13.75	0.55
199	Пюре гороховое	1/150	10.99	2.29	22.97	136.50	0.43		0.84		42.71	108.20	41.98	3.34
252	Сосиска отварная	Jan-50	6.7	14.58	0.24	179.2	0.3	33.39	37.8	6.20	32.6	191.1	51	2.5
349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0.28	0.04	16.5	98.28	0.01	0.22		0.16	13.39	564.85	6.63	0.08
	Хлеб Пшеничный	20	0.79	0.10	4.83	23.5	0.05			0.48	6.9	26.1	9.9	0.6
Итого за Обед			27.78	25.22	64.08	602.95	0.82	42.38	38.64	7.52	103.45	924.23	122.76	7.02

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школы Энгельс (7-11)

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ 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
Завтрак														
537	Оладьи из пшена по-купецки	80	7.5	6.54	9.72	127.97	0.1	48.97	316.0	3.57	5.06	126.90	9.1	2.79
205	Макароны отварные с соусом	1/150/20	2.28	0.87	15.42	98.6	0.03			0.27	5.7	19.5	3.9	0.36
	Повидло	1/10	0.04		6.50	26.0		0.1		0.02	3.1	2.0	1.54	0.29
	Батон	1/30	2.28	0.87	15.42	80.6	0.03			0.27	5.7	19.5	3.9	0.36
345	Горячий напиток из см ягод	1/200	0.17	0.07	16.17	67.11		15		0.15	9.21	7.72	6.97	0.37
Итого за день			12.30	8.35	63.23	400.28	0.19	64.08	316.00	4.28	28.75	175.60	25.36	4.17
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	1/200	11.72	7.65	5.58	150.51	0.04	14.18	4.5	0.73	17.86	36.7	12.78	0.56
191	Гречанники	1/40/40	4.82	7.92	7.93	135.39	0.05	3.18	6.72	1.18	10.84	64.55	15.64	1.02
313	Картофель запеченый из отварного	1/150	3.79	5.74	30.77	205.8	0.23	37.7		2.43	20.15	110.88	43.48	1.71
388	Напиток из шиповника	1/200	0.11		10.68	91.47		70		0.08	4.5	1.19	1.19	0.24
	Хлеб Пшеничный	20	0.79	0.10	4.83	23.5	0.05			0.48	6.9	26.1	9.9	0.6
Итого за Обед			21.2	21.4	59.8	606.7	0.4	125.1	11.2	4.9	60.3	239.4	83.0	4.1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школы Энгельс (7-11)

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ 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
Завтрак														

291	Плов из курицы с перловой крупой	1/50/150	16.80	20.75	37.18	305.51	0.10	2.6	50.4	6.46	20.61	203.09	42.80	1.78
376	Чай с сахаром	1/200			15.03	57.09					0.50	0.03	0.0	0.05
	Хлеб Пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	71.40	0.05			0.48	6.9	26.10	9.90	0.60
Итого за день			19.10	21.00	66.80	434.0	0.20	2.6	50.4	6.90	28.0	229.2	52.7	2.40
Обед														
119	Суп гороховый на курином бульоне	1/200	15.88	6.55	16	248.01	0.17	8.3		0.89	20.03	60.14	24.27	1.39
360.1	Рагу овощное с курицей	1/200	10.82	12.8	19.11	230.21	0.15	44.57	28	4.64	54.89	145.45	44.51	1.96
349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0.28	0.04	16.5	98.28	0.01	0.22		0.16	13.39	564.85	6.63	0.08
	Хлеб Пшеничный	20	0.79	0.10	4.83	23.5	0.05			0.48	6.9	26.1	9.9	0.6
Итого за Обед			31.95	26.06	78.36	600.00	0.46	130.07	28	6.86	108.4	305.82	107.11	5.92

Утвердил _____

М.П.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: школы 11 и старше Энгельс

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
175	Каша Дружба на цельном молоке	1/150	4.21	3.59	20.42	131.56	0.08	0.65	18.85	0.38	64.13	86.11
209	Яйцо вареное	1/40	5	4.6	0.28	62.8	0.03		100	0.08	22	76.8
15	Сыр	1/15	3.45	4.35		54	0.01	0.11	39	0.03	132	75
14	Масло сливочное /порциями/	1/10	0.06	8.25	0.09	74.85			59		1.2	1.9
	Батон	1/30	2.28	0.87	15.42	78.6	0.03			0.27	5.7	19.5
379	Кофейный напиток с молоком	1/200	3.41	2.84	17.74	107.81	0.04	1.38	21.2	0.11	127.5	95.4
Итого за Завтрак			18.41	24.50	53.95	509.62	0.19	2.14	238.05	0.87	352.53	354.71
Обед												
141	Свекла тушенная	1/100	1.46	5.09	8.87	85.9	0.02	9.75		0.2	36.08	42.03
115	Суп с гречневой крупой на м,к бульоне.	1/250	2.00	10.39	13.10	123.70	0.11	14.95		1.2	13.02	64.61
234	Котлета /биточек рыбный с соусом красным	1/80/30	10.98	7.12	14.59	164.74	0.1	2	7.28	1.01	28.32	145.55
312	Картофельное пюре/картофель с молоком	1/150	27.10	5.23	22.67	153.56	0.2	27	34.10	1.74	41.40	98.21
388	Напиток из шиповника	1/200	0.11		10.68	41.47		70		0.08	4.5	1.19
	Хлеб Ржаной	1/30	1.98	0.36	11.88	71.7	0.05			0.36	8.7	45
	Хлеб Пшеничный	1/30	2.28	0.24	14.58	71.4	0.05			0.48	6.9	26.1
Итого за Обед			45.91	28.43	96.37	712.47	0.49	123.15	41.38	5.07	138.92	422.69
Итого за день			64.32	52.93	150.32	1222.09	0.72	130	279.75	6.35	549.83	871.09

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: школы 11 и старше Энгельс

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
173	Каша пшеничная молочная	1/150	3.4	2.60	16.38	102.48	0.07	0.68	11.0	0.29	69.67	94.05
219	Сырники со сгущенным молоком.	50/10	8.71	6.29	15.67	154.1	0.03	0.19	13.65	0.32	86.41	111
377	Чай с лимоном	1/200/4	0.04		15.15	58.41		1.6			2.1	0.91
Итого за Завтрак			12.14	8.89	47.20	314.99	0.10	2.47	24.69	0.61	158.18	205.96
Обед												
45	Салат из свежей капусты /капуста припущенная с зеленым горошком	1/100	2.17	3.46	5.85	63.33	0.1	39.67		1.08	45.05	56.25
116	Суп Харчо на м/к бульоне	1/250	1.87	6.21	16.15	128.39	0.04	9.6		0.5	18.12	47.13
271	Биточек/Котлета из говядины	1/100	10.77	11.71	13.3	201.97	0.06	1.2		2.45	12.21	111.17
198	Пюре гороховое	1/180	13.17	2.98	29.08	198.32	0.51		14.75	1.37	51.21	129.75
349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0.28	0.04	16.5	66.28	0.01	0.22		0.16	13.39	564.85
	Хлеб Ржаной	1/30	1.98	0.36	11.88	71.7	0.05			0.36	8.7	45
	Хлеб Пшеничный	1/30	2.28	0.24	14.58	71.4	0.05			0.48	6.9	26.1
Итого за Обед			32.52	25	107.34	801.39	0.82	50.69	14.75	6.4	155.58	980.25
Итого за день			44.66	33.89	154.54	1116.38	0.92	53.16	39.44	7.01	313.76	1186.21

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: школы 11 и старше Энгельс

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
171	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	3.66	1.87	25.32	135.32	0.17		7.08	1.61	7.82	114.66
326	Соус красный основной	1/20	0.16	0.35	1.24	8.55		0.53	2.36	0.05	1.07	2.86
252	Сосиска отварная	1/50	0.6	1.25		14.1	0.1			1.15	17.5	79.5
345	Глинтвейн	1/200	0.17	0.07	16.17	67.11		15		0.15	9.21	7.72
	Батон	1/30	2.28	0.87	15.42	78.6	0.03			0.27	5.7	19.5
Итого за Завтрак			6.87	4.41	58.15	303.68	0.3	15.53	9.44	3.23	41.3	224.24
Обед												
67	Овощи отварные	1/100	1.75	10.15	8.76	133.49	0.09	20.95		0.82	28.73	53.61
108	Суп с клецками на курином бульоне	1/250	12.56	7.16	12.87	167.29	0.05	6.45	9.88	0.53	8.27	31.83
259	Жаркое по-домашнему из курицы	1/40/160	10.7	11.79	21.23	220.03	0.18	26.66	30.1	4.94	26.02	152.4
388	Напиток из шиповника	1/200	0.11		10.68	41.47		70		0.08	4.5	1.19
	Хлеб Ржаной	1/30	1.98	0.36	11.88	71.7	0.05			0.36	8.7	45
	Хлеб Пшеничный	1/30	2.28	0.24	14.58	71.4	0.05			0.48	6.9	26.1
Итого за Обед			29.38	29.7	80	705.38	0.42	124.06	39.98	7.21	83.12	310.13
Итого за день			36.25	34.11	138.15	1009.06	0.72	139.59	49.42	10.44	124.42	534.37

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: школы 11 и старше Энгельс

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
295	Котлета из курицы/биточек куриный	1/80	12.35	13.65	9.88	212.23	0.07	3.38	42	4.8	18.79	121.62
171	Каша пшеничная	1/150	3.89	1.43	21.31	115.63	0.1		7.08	0.47	13.64	93.38
326	Соус красный основной	1/20	0.16	0.35	1.24	8.55		0.53	2.36	0.05	1.07	2.86
376	Чай с сахаром	1/200			15.03	57.09					0.5	0.03
	Батон	1/30	2.28	0.87	15.42	78.6	0.03			0.27	5.7	19.5
14	Масло сливочное /порциями/	1/10	0.06	8.25	0.09	74.85			59		1.2	1.9
Итого за Завтрак			18.74	24.55	62.97	546.95	0.2	3.91	110.44	5.59	40.9	239.29
Обед												
1	Салат из соленых огурцов	1/100	0.72	3.06	3.31	42.9	0.02	5.7		0.11	23.67	29.12
82	Борщ с капустой, картофелем на м/к бульоне со сметаной.	1/250/10	14.30	9.18	10.81	91.0	0.05	16.56	15	0.54	34.95	44.35
145	Картофель тушеный с говядиной	1/200	7.94	9.71	18.78	197.05	0.15	23.31		2.82	19.24	128.2
346	Напиток апельсиновый	1/200	0.14	0.03	14.19	55.27	0.01	9			5.49	3.45
	Хлеб Ржаной	1/30	1.98	0.36	11.88	71.7	0.05			0.36	8.7	45
	Хлеб Пшеничный	1/30	2.28	0.24	14.58	71.4	0.05			0.48	6.9	26.1
Итого за Обед			27.36	22.58	73.55	529.32	0.33	54.57	15	4.31	98.95	276.22
Итого за день			46.10	47.13	136.52	1076.27	0.53	58.48	125.44	9.9	139.85	515.51

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: школы 11 и старше Энгельс

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
401	Оладьи со сгущенным молоком	140/20	10.33	6.05	68.65	373.76	0.16	0.2	17.65	1.26	78.36	128.1
382	Какао с молоком	1/200	4.22	3.25	20.18	124.3	0.05	1.3	20	0.19	126.85	122.75
15	Сыр	1/15	3.45	4.35		54	0.01	0.11	39	0.03	132	75
14	Масло сливочное /порциями/	1/10	0.06	8.25	0.09	74.85			59		1.2	1.9
	Батон	1/30	2.28	0.87	15.42	78.6	0.03			0.27	5.7	19.5
Итого за Завтрак			20.34	22.77	104.34	705.51	0.25	1.61	135.65	1.75	344.11	347.25
Обед												
37	Салат картофельный с соленым огурцом	1/100	1.46	6.27	10.86	107.5	0.08	14.8		0.85	16.1	44.06
119	Суп гороховый на м/к бульоне	1/250	9.89	9.80	8.11	115.32	0.22	10.46		1.11	25.34	75.75
84	Макароны запеченные с курицей	1/250	16.59	14.35	44.58	358.42	0.2	2.86	47.5	5.24	32.06	174.3
349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0.28	0.04	16.5	66.28	0.01	0.22		0.16	13.39	564.85
	Хлеб Ржаной	1/30	1.98	0.36	11.88	71.7	0.05			0.36	8.7	45
	Хлеб Пшеничный	1/30	2.28	0.24	14.58	71.4	0.05			0.48	6.9	26.1
Итого за Обед			32.48	31.06	106.51	790.62	0.61	28.34	47.5	8.2	102.49	930.06
Итого за день			52.82	53.83	210.85	1496.13	0.86	29.95	183.15	9.95	446.6	1277.31

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: школы 11 и старше Энгельс

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
223	Залеканка из творога с соусом молочным	1/200	22.69	13.71	26.24	322	0.08	0.25	27.62	0.85	158.32	253.14
378	Чай с молоком	1/200	1.5	1.25	12.39	64.64	0.02	0.65	10	0.05	60.35	45.03
	Батон	1/30	2.28	0.87	15.42	78.6	0.03			0.27	5.7	19.5
15	Сыр	1/15	3.45	4.35		54	0.01	0.11	39	0.03	132	75
Итого за Завтрак			29.92	20.18	54.05	519.24	0.14	1.01	76.62	1.2	356.37	392.67
Обед												
51	Салат из свеклы с кукурузой	1/100	1.35	5.09	9.31	88.55	0.06	9		0.39	36.7	68.9
96	Рассольник на курином бульоне	1/250/10	12.21	6.63	16.58	85.00	0.08	11.44	15	0.9	22.38	70.12
301	Тефтели из курицы с рисом	1/100/20	16.97	17.99	11.61	241.36	0.09	4.72	60.11	6.59	23.69	165.75
143	Рагу овощное	1/180	3.09	19.11	9.11	66.0	0.11	40.1		1.43	44.37	72.67
345	Компот из свежемороженых ягод	1/200	0.17	0.03	16.17	63.12		33		0.05	6.39	5.45
	Хлеб Ржаной	1/30	1.98	0.36	11.88	71.7	0.05			0.36	8.7	45
	Хлеб Пшеничный	1/30	2.28	0.24	14.58	71.4	0.05			0.48	6.9	26.1
Итого за Обед			38.05	49.45	89.24	667.13	0.44	98.26	75.11	10.2	149.13	453.99
Итого за день			67.97	69.63	143.29	1206.37	0.58	99.27	151.73	11.4	505.5	846.66

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: школы 11 и старше Энгельс

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
229	Рыба тушеная с овощами	1/70	7.6	2.09	2.49	58.28	0.06	2.88	16.4	0.77	23.13	120.77
304	Рис отварной	1/150	3.58	2.37	36.43	185.14	0.04		13.28	0.82	4.35	76.93
379	Кофейный напиток с молоком	1/200	3.41	2.84	17.74	107.81	0.04	1.38	21.2	0.11	127.5	95.4
	Батон	1/30	2.28	0.87	15.42	78.6	0.03			0.27	5.7	19.5
14	Масло сливочное /порциями/	1/10	0.06	8.25	0.09	74.85			59		1.2	1.9
Итого за Завтрак			16.93	16.42	72.17	504.68	0.17	4.26	109.88	1.97	161.88	314.5
Обед												
1	Салат из соленых огурцов	1/100	0.72	3.06	3.31	42.9	0.02	5.7		0.11	23.67	29.12
82	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	1/250/10	15.93	8.19	12.84	150.00	0.06	13.16	15	0.64	34.96	55.71
929	Бефстроганов из говядины	1/100	14.83	20.18	2.96	252.35	0.06	1.93	15	3.66	19.3	157.9
313	Картофель запеченный из отварного	1/180	4.56	6.89	37.06	235.6	0.27	45.4		2.92	24.26	133.52
34	Компот из свежих яблок	1/200	0.16	0.16	18.89	74.85	0.01	4		0.12	6.85	4.4
	Хлеб Ржаной	1/30	1.98	0.36	11.88	71.7	0.05			0.36	8.7	45
	Хлеб Пшеничный	1/30	2.28	0.24	14.58	71.4	0.05			0.48	6.9	26.1
Итого за Обед			40.46	39.06	101.52	898.80	0.52	70.19	30	8.29	124.64	451.75
Итого за день			57.39	55.5	173.69	1403.48	0.69	74.45	139.88	10.26	286.52	766.25

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: школы 11 и старше Энгельс

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
173	Каша геркулесовая молочная на цельном молоке	1/150	4.49	4.37	16.08	121.84	0.12	0.98	23.85	0.28	100.78	134.21
377	Чай с лимоном	1/200/4	0.04		15.15	58.41		1.6			2.1	0.91
	Батон	1/30	2.28	0.87	15.42	78.6	0.03			0.27	5.7	19.5
15	Сыр	1/15	3.45	4.35		54	0.01	0.11	39	0.03	132	75
14	Масло сливочное /порциями/	1/10	0.06	8.25	0.09	74.85			59		1.2	1.9
Итого за Завтрак			10.32	17.84	46.74	387.7	0.16	2.69	121.85	0.58	241.78	231.52
Обед												
136.05	Овощи припущенные (Морковь с кукурузой)	1/100	1.14	4.08	7.68	69.32	0.1	4.4		1.13	27.84	84.6
103	Суп вермишелевый на м/к бульоне	1/250	17.51	7.77	13.18	194.33	0.08	10.96		0.85	9.82	42.52
252	Сосиска отварная	1/50	0.6	1.25		14.1	0.1			1.15	17.5	79.5
198	Пюре гороховое	1/180	13.17	2.98	29.08	198.32	0.51		14.75	1.37	51.21	129.75
349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0.28	0.04	16.5	66.28	0.01	0.22		0.16	13.39	564.85
	Хлеб Ржаной	1/30	1.98	0.36	11.88	71.7	0.05			0.36	8.7	45
	Хлеб Пшеничный	1/30	2.28	0.24	14.58	71.4	0.05			0.48	6.9	26.1
Итого за Обед			36.96	16.72	92.90	685.45	0.90	15.58	14.75	5.50	135.36	972.32
Итого за день			47.28	34.56	139.64	1073.15	1.06	18.27	136.6	6.08	377.14	1203.84

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: школы 11 и старше Энгельс

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
291	Плов из курицы	1/50/150	16.8	20.75	37.18	405.51	0.1	2.55	50.4	6.46	20.61	203.09
14	Масло сливочное /порциями/	1/10	0.06	8.25	0.09	74.85			59		1.2	1.9
	Батон	1/30	2.28	0.67	15.42	78.6	0.03			0.27	5.7	19.5
388	Напиток из шиповника	1/200	0.11		10.68	41.47		70		0.08	4.5	1.19
Итого за Завтрак			19.25	29.87	63.37	600.43	0.13	72.55	109.4	6.81	32.01	225.68
Обед												
57	Салат из свеклы с чесноком	1/100	1.53	2.1	9.13	60.21	0.02	10		0.2	37	43.04
88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	1/250/10	11.53	7	8.78	144.79	0.05	17.64	15	0.63	26.96	37.44
304	Гречанники	1/50/50	6.12	10.5	10.21	151.27	0.06	3.95	8.4	1.5	13.6	82.52
313	Картофель запеченый из отварного	1/180	4.56	6.89	37.06	235.6	0.27	45.4		2.92	24.26	133.52
345	Компот из свежемороженых ягод	1/200	0.17	0.03	16.17	63.12		33		0.05	6.39	5.45
	Хлеб Ржаной	1/30	1.98	0.36	11.88	71.7	0.05			0.36	8.7	45
	Хлеб Пшеничный	1/30	2.28	0.24	14.58	71.4	0.05			0.48	6.9	26.1
Итого за Обед			28.17	27.12	107.81	798.09	0.5	109.99	23.4	6.14	123.81	373.07
Итого за день			47.42	56.99	171.18	1398.52	0.63	182.54	132.8	12.95	155.82	598.75

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: школы 11 и старше Энгельс

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
280	Фрикадельки из говядины в соусе	1/40/40	6.13	6.23	9.88	120.53	0.03	0.4		1.46	5.68	62.78
171	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	3.66	1.87	25.32	135.32	0.17		7.08	1.61	7.82	114.66
376	Чай с сахаром	1/200			15.03	57.09					0.5	0.03
	Батон	1/30	0.31	0.96	16.79	86			2		0.44	1.6
Итого за Завтрак			10.1	9.06	67.02	398.94	0.2	0.4	9.08	3.07	14.44	179.07
Обед												
67	Овощи отварные	1/100	1.46	10.19	10.14	138.17	0.06	11.95		0.68	21.93	46.37
119	Суп картофельный гороховый на курином бульоне	1/250	9.89	9.80	8.11	115.32	0.22	10.5		1.11	25.43	75.91
28	Рагу овощное с курицей	1/50/200	6.00	38.22	11.19	89.00	0.18	58.93	35	5.85	70.09	180.11
388	Напиток из шиповника	1/200	0.11		10.68	41.47		70		0.08	4.5	1.19
	Хлеб Ржаной	1/30	1.98	0.36	11.88	71.7	0.05			0.36	8.7	45
	Хлеб Пшеничный	1/30	2.28	0.24	14.58	71.4	0.05			0.48	6.9	26.1
Итого за Обед			21.72	58.81	66.58	527.06	0.56	151.38	35	8.56	137.55	374.68
Итого за день			31.82	67.9	133.60	926.00	0.76	151.78	44.08	11.63	151.99	553.75
Итого за 10 дней			49.60	50.6	155.18	1192.75	0.75	93.75	128.23	9.60	305.14	835.37

Утвердил _____

М.П.