

Приложение № 2
к постановлению
Окружной администрации города Якутска
от «28» 12 2012г. № 284/н

Примерное циклическое меню

Рацион: 7-11 лет 2 смена

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон:
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	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
Обед														
14	Салат из моркови с яблоками	100	1	7	7	100					23	40	28	1
34.01	Суп с изделиями макаронными на бульоне из птицы	250	5	1	19	96				33	399	20		
108.02	Птица отварная	80	16	16		252		2	75		17	177	19	2
118.01	Кисель плодово-ягодный	200			47	174	1	30	1		9	6	2	1
48.01	Овощи тушеные	150	4	7	13	132		10	21		93	77	38	1
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42					4	13	3	
411.01	Изделие кондитерское (зефир)	20			16	65					5	2	1	
140.11	Фрукты и ягоды свежие	100	1	1	8	46		15			25	16	7	
Итого за Обед														
Полдник		200	6	6	8	118		1	40		240	190	28	
404	Кисломолочный продукт	40	3	4	30	167			4		12	36	8	1
402.01	Печенье	100	1	1	8	46		15			25	16	7	
140.11	Фрукты и ягоды свежие		10	11	46	331		16	44		277	242	43	1
Итого за Полдник														
Итого за день														

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)
Рацион: 7-11 лет 2 смена

День: вторник
Неделя: 1

Сезон:
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	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
Обед														
309	Салат из морской капусты	100	5	12	2	166		2			64	204	31	1
39.01	Суп из овощей	250	2	1	13	77		36			41	353	43	1
88.01	Рыба (омуль), тушенная в томате с овощами	100	8	10	5	157		5	18		27	149	30	1
58.01	Рис отварной	180	5	3	53	240					8	109	36	1
129	Отвар из шиповника	200			12	49		104			5	1	1	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42					4	13	3	
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					7	37	8	1
140.11	Фрукты и ягоды свежие	150	1	1	12	69		23			38	24	11	1
Итого за Обед														
Полдник		200	6	6	8	118		1	40		240	190	28	
404	Кисломолочный продукт	60	5	2	39	202			13		16	60	13	1
472	Булочка школьная	100	1	1	8	46		15			25	16	7	
140.11	Фрукты и ягоды свежие		12	9	56	365		16	53		281	265	48	2
Итого за Полдник														
Итого за день														

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: 7-11 лет 2 смена

Сезон:
 Возрастная категория: 7-11 лет

День: среда
 Неделя: 1

№ рец	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
Обед														
17.01	Салат из огурцов свежих с зеленью и с раст. маслом	100	1	7	3	77		15			32	42	16	1
28.01	Борщи с капустой и картофелем	250	4	2	8	77		6	6		54	62	26	1
95	Запеканка картофельная с отварным мясом	225	11	20	27	347		30	56		142	327	68	2
122	Компот из ягод	200			18	73		3			5	3	1	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	80	4	1	42	168					16	52	11	1
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84		15			7	37	8	1
140.11	Фрукты и ягоды свежие	100	1	1	6	46		68	62		25	16	7	
Итого за Обед														
			23	30	123	873					282	539	138	7
Полдник														
269	Молоко	200	6	6	9	116		1	40		242	182	28	
142	Пирожное	80	7	13	51	346			27		69	124	58	1
140.11	Фрукты и ягоды свежие	100	1	1	8	46		15			25	16	7	
Итого за Полдник														
			13	20	68	508		16	67		336	322	93	2
Итого за день														
			37	50	191	1382	1	85	128		618	861	231	9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: 7-11 лет 2 смена

Сезон:
 Возрастная категория: 7-11 лет

День: четверг
 Неделя: 1

№ рец	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
Обед														
2.01	Винегрет овощной с раст. маслом	100	2	5	9	92		13			25	48	23	1
32.01	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	225	2	4	17	104		18	6		38	86	30	1
91.01	Бефстроганов из мяса отварного	80	15	11	6	181		3	7		79	189	34	1
65	Каша гречневая рассыпчатая	150	4	7	23	208			24		17	208	138	5
130.01	Сок фруктовый	200	1		20	92		4			14	14	8	3
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20			10	42					6	18	4	
402.01	Печенье	20	2	2	15	83			2		4	18	4	1
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	150	1	1	12	69		23			38	24	11	1
140.11	Фрукты и ягоды свежие	100	1	1	6	46		61	40		223	618	254	12
Итого за Обед														
			29	30	123	913	1				240	190	28	
Полдник														
404	Кисломолочный продукт	200	6	6	8	118		1	40		12	36	8	1
402.01	Печенье	40	3	4	30	167			4		25	16	7	
140.11	Фрукты и ягоды свежие	100	1	1	8	46		15			277	242	43	1
Итого за Полдник														
			10	11	46	331		16	44		500	860	297	14
Итого за день														
			39	41	169	1244	1	77	84					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: 7-11 лет 2 смена

Сезон:
 Возрастная категория: 7-11 лет

День: пятница
 Неделя: 1

№ рец	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	
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед															
17.02	Салат из свежей капусты с раст. маслом	100	2	8	5	90		2			50	31	16	1	
34.02	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5	8	18	96					33	399	20		
103	Печень тушенная в сметане	80	8	5	7	127		25	6		32	256	17	5	
76.01	Изделия макаронные отварные	150	5	4	45	233			18		18	67	12	1	
128.01	Напиток «Золотой Шар»	200			4	30		1			4	13	3		
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42					7	37	8	1	
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	54			23		38	24	11	1	
140.11	Фрукты и ягоды свежие	150	1	1	12	69					182	826	86	10	
Итого за Обед			24	27	119	821	1	50	24						
Полдник															
404	Кисломолочный продукт	200	3	5	8	118			1	40		240	190	28	
472	Булочка школьная	60	6	2	39	202			13		16	60	13	1	
140.11	Фрукты и ягоды свежие	100	1	1	8	46			15		25	16	7		
Итого за Полдник			12	9	56	266			16	53		281	266	48	2
Итого за день			36	36	174	1188	1	67	76		463	1092	134	11	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: 7-11 лет 2 смена

Сезон:
 Возрастная категория: 7-11 лет

День: суббота
 Неделя: 1

№ рец	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
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
306	Салат из вареной свеклы и яблок с маслом растительным	100	2	7	9	114		9			30	29	16	1
30.01	Щи вегетарианские со сметаной	250	2	1	9	58		10	7		54	56	25	1
86.01	Котлеты или биточки рыбные (щука)	100	15	9	7	178		3	58		57	186	36	1
116.01	Салат томатный	30		1	3	21		1	4		1	4	2	
54	Картофель отварной	150	2	7	28	160		30	18		18	89	35	1
129	Отвар из шиповника	200			12	49		104			4	13	3	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42					7	37	8	1
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84			23		38	24	11	1
140.11	Фрукты и ягоды свежие	150	1	1	12	69					214	439	135	7
Итого за Обед			25	26	108	772		179	87					
Полдник														
269	Молоко	200	6	6	9	116			1	40		242	182	28
136.01	Ватрушка с ягодами	80	6	7	32	216			4	30		34	73	12
140.11	Фрукты и ягоды свежие	100	1	1	8	46			15		25	16	7	
Итого за Полдник			12	14	49	378			20	70		301	271	47
Итого за день			37	41	157	1149	1	199	157		515	710	182	8

Рацион: 7-11 лет 2 смена

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон:
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп	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
Обед														
4.02	Икра из кабачков промышленного производства (для питания детей и подростков)	100	2	9	8	109		7			41	37	15	
39.01	Суп из овощей	220	2	1	11	68		32			36	311	38	1
99.01	Котлеты рубленые из птицы	80	12	10	6	177		1	45		16	115	13	1
76.01	Изделия макаронные отварные	120	4	3	36	227			14		14	54	10	
122	Компот из ягод	200			18	73		3			5	3	1	
402.01	Печенье	20	2	2	15	83			2		6	18	4	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42					4	13	3	
140.11	Фрукты и ягоды свежие	100	1	1	8	46		15			25	16	7	
Итого за Обед			23	26	112	825		58	62		147	567	92	5
Полдник														
404	Кисломолочный продукт	200	6	6	8	118		1	40		240	190	28	
402.01	Печенье	40	3	4	30	167			4		12	36	8	
140.11	Фрукты и ягоды свежие	100	1	1	8	46		15			25	16	7	
Итого за Полдник			10	11	46	331		16	44		277	242	43	
Итого за день			33	37	153	1155	1	75	106		424	809	135	6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8):
Рацион: 7-11 лет 2 смена

День: вторник
Неделя: 2

Сезон:
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп	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
Обед														
5.01	Салат из овощей «витаминовый» с растительным маслом	100	1	7	8	102		5			28	25	16	
28.01	Борщ с капустой и картофелем	250	4	2	8	77		6	6		54	62	26	1
108.03	Рыба отварная (чир)	80	18	7		135		1	32		21	214	32	
115.02	Соус польский (сливочное масло, яйца, зелень петрушки, лимонная кислота)	30	1	2	1	23		1	42		7	20	2	
56	Пюре картофельное	150	3	3	23	154		22	23		64	104	31	1
118.01	Кисель плодово-ягодный	200			47	174	1	30	1		9	6	2	1
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					7	37	8	1
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42					4	13	3	
140.11	Фрукты и ягоды свежие	150	1	1	12	69		23			38	24	11	
Итого за Обед			32	28	127	850	1	88	104		233	504	131	6
Полдник														
404	Кисломолочный продукт	200	6	6	8	118		1	40		240	190	28	
472	Булочка школьная	60	6	2	39	202			13		16	60	13	1
140.11	Фрукты и ягоды свежие	100	1	1	8	46		15			25	16	7	
Итого за Полдник			12	9	56	366		16	53		281	266	48	2
Итого за день			44	38	133	1227	1	104	157		513	770	178	8

Рацион: 7-11 лет 2 смена

День: среда
Неделя: 2

Сезон:
Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Обед														
17.01	Салат из огурцов свежих с зеленью и с раст. маслом	100	1	7	3	77		15			32	42	16	
37.01	Суп крестьянский с крупой (перловой)	250	3	1	21	109		19	7		38	98	30	
100.01	Мясо, тушенное с картофелем по-домашнему	200	16	13	22	284		30	24		79	261	65	2
130.02	Морс из плодов и ягод	200			21	86		4			6	4	2	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42					4	13	3	
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		16	64					7	37	8	1
136.01	Ватрушка с ягодами	75	5	7	30	202		3	28		32	68	11	1
Итого за Обед			29	29	124	885	1	70	59		199	523	135	6
Полдник														
269	Молоко	200	6	6	9	116		1	40		242	182	28	
138.01	Творожки запеченные с картофелем	80	6	8	32	225		5	40		31	82	15	1
140.11	Плоды и ягоды свежие	100	1	1	8	46		15			25	16	7	
Итого за Полдник			12	15	50	387		21	80		298	280	50	2
Итого за день			41	44	174	1 272	1	91	139		500	863	188	8

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)
Рацион: 7-11 лет 2 смена

День: четверг
Неделя: 2

Сезон:
Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Обед														
17.02	Салат из свежей капусты с раст. маслом	100	2	8	5	90		2			50	31	16	1
41.01	Уха из ряпушки	250	9	6	14	135		20	14		41	159	41	1
107	Фрикадельки мясные	100	15	11	9	176		2			58	183	29	1
58.01	Рис отварной	150	4	2	44	200					7	90	30	1
122.01	Компот из смеси сухофруктов	200		2	16	57					13	41	6	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42					4	13	3	
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	64					7	37	8	1
140.11	Плоды и ягоды свежие	100			8	46		15			25	16	7	
Итого за Обед			35	31	125	830		40	14		205	570	141	6
Полдник														
404	Хлебномолочный продукт	200	6	6	8	118		1	40		240	190	28	
402.01	Печенье	40	3	4	30	167			4		12	36	8	1
140.11	Плоды и ягоды свежие	100	1	1	8	46		15			25	16	7	
Итого за Полдник			10	11	46	331		16	44		277	242	43	1
Итого за день			44	42	171	1 160	1	56	58		482	812	184	7

Сезон:
 Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: 7-11 лет 2 смена
 День: пятница
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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
Обед														
20.01	Салат из помидоров свежих с раст. маслом	100	1	7	4	89		22			17	31	18	1
28.02	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	4	2	8	77		6	6		54	62	26	1
95	Запеканка картофельная с отварным мясом	225	11	20	27	347		1			4	13	3	
128.01	Напиток «Золотой Шар»	200			4	30					5	28	6	1
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42					3	15	3	
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	30	1	1	23	110					38	24	11	1
412.01	Изделие кондитерское (пряник, кекс)	30	2	1	12	69		23			264	499	134	6
140.11	Фрукты и ягоды свежие	150	1	1	12	69		81	62					
Итого за Обед														
		200	6	6	8	118		1	40		240	190	28	
Полдник														
404	Кисломолочный продукт	60	5	2	39	202			13		16	60	13	1
472	Булочка школьная	100	1	1	8	46			15		25	16	7	
140.11	Фрукты и ягоды свежие		12	9	36	366			16	53	281	266	48	2
Итого за Полдник														
			34	40	158	1194	1	97	115		545	765	182	8
Итого за день														

Сезон:
 Возрастная категория: 7-11 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)
 Рацион: 7-11 лет 2 смена
 День: суббота
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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
Обед														
306	Салат из вареной свеклы и яблок с маслом растительным	100	2	7	9	111		9			30	29	16	1
30.01	Шн вегетарианские со сметаной	250	2	1	9	58		10	7		54	56	25	1
89.01	Рыба с гарниром (каша гречневая), запеченная в соусе молочном	200	25	17	20	418			122		75	74	11	
128.02	Напиток брусничный	200	1		25	104		3			14	24	8	1
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42					4	13	3	
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84		15			7	37	8	1
140.11	Фрукты и ягоды свежие	100	1	1	6	46		37	129		25	16	7	
Итого за Обед														
		200	33	27	99	863					209	250	77	5
Полдник														
269	Молоко	40	5	6	9	116			4		12	36	8	1
402.01	Печенье	100	3	4	30	167		15			25	16	7	
140.11	Фрукты и ягоды свежие		9	11	47	329		16	44		279	234	43	1
Итого за Полдник														
			12	17	86	445		31	48		488	484	120	7
Итого за день														

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)
 Рацион: 7-11 лет 2 смена

День: понедельник
 Неделя: 3

Сезон:
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
403	Икра кабачковая (баклажанная) для питания детей и подростков	100	2	9	8	109		7			41	37	15	1
4201	Суп рыбный из консервов (лосось или сайра)	250	6	3	21	140		17	8		92	154	52	
9901	Котлеты рубленые из птицы	80	12	10	6	177		1	45		16	115	13	1
4901	Капуста цветная, залеченная под соусом молочным	100	4	5	11	149		67	53		52	75	20	2
12201	Компот из смеси сухофруктов	200		2	16	57					13	41	6	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42					4	13	3	
42101	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					7	37	8	1
14011	Фрукты и ягоды свежие	100	1	1	8	46		15			25	16	7	
Итого за Обед			28	31	98	803		107	106		250	497	124	7
Полдник														
404	Кисломолочный продукт	200	6	6	8	118		1	40		240	190	28	
472	Булочка шокольная	50	6	2	39	202			13		16	60	13	1
14011	Фрукты и ягоды свежие	100	1	1	8	46		15			25	16	7	
Итого за Полдник			12	9	56	366		16	53		281	266	48	2
Итого за день			40	40	154	1170	1	123	159		531	763	172	8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)
 Рацион: 7-11 лет 2 смена

День: вторник
 Неделя: 3

Сезон:
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
2001	Салат из помидоров свежих с раст маслом	100	1	7	4	89		22			17	31	18	
2801	Борщ с капустой и картофелем	250	4	2	8	77		6	6		54	52	26	1
90	Тештели из рыбы	80	19	7	11	160		2	28		40	143	22	1
54	Картофель отварной	150	2	7	28	160		30	18		18	89	35	
129	Отвар из шиповника	200			12	49		104			5	1	1	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42					4	13	3	
42101	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					7	37	8	
41201	Изделие кондитерское (пряник, хекс)	20	1	1	15	73					2	10	2	
14011	Фрукты и ягоды свежие	150	1	1	12	69		23			38	24	11	
Итого за Обед			31	25	119	805		186	52		185	410	125	6
Полдник														
404	Кисломолочный продукт	200	6	6	8	118		1	40		240	190	28	
13601	Ватрушка с ягодами	80	6	7	32	216		4	30		34	73	12	1
14011	Фрукты и ягоды свежие	100	1	1	8	46		15			25	16	7	
Итого за Полдник			12	14	48	380		20	70		299	279	47	1
Итого за день			43	39	166	1184	1	206	121		484	689	172	8

МОУ СОШ № 17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

Рацион: 7-11 лет 2 смена

День: среда

Сезон:

Неделя: 3

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	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
Обед														
2.01	Винегрет овощной с раст. маслом	100	2	5	9	92		13			25	48	23	1
35.01	Суп гороховый на мясном бульоне	200	6	5	14	112		9			36	84	35	2
47.01	Гранки из хлеба пшеничного	15	1		7	30					3	10	2	
91.01	Бефстроганов из мяса отварного	80	15	11	6	181		3	7		79	189	34	1
76.01	Изделия макаронные отварные	100	4	3	30	189			12		12	45	8	1
130.01	Сок фруктовый	200	1		20	92		4			14	14	8	3
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					7	37	8	1
140.11	Фрукты и ягоды свежие	100	1	1	8	46		15			25	16	7	
Итого за Обед			31	25	113	825	1	44	19		202	443	125	9
Полдник														
269	Молоко	200	6	6	9	116		1	40		242	182	28	
402.01	Печенье	40	3	4	30	167			4		12	36	8	1
140.11	Фрукты и ягоды свежие	100	1	1	8	46		15			25	16	7	
Итого за Полдник			9	11	47	329		16	44		279	234	43	1
Итого за день			40	36	160	1153	1	60	63		480	677	168	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16)

Рацион: 7-11 лет 2 смена

День: четверг

Сезон:

Неделя: 3

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	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
Обед														
14	Салат из моркови с яблоками	100	1	7	7	100					23	40	28	1
30.01	Щи вегетарианские со сметаной	250	2	1	9	58		10	7		54	56	25	1
103	Печень, тушеная в сметане	100	10	7	8	159		31	7		41	319	21	7
56	Пюре картофельное	180	4	11	27	184		27	28		77	124	38	1
128.01	Напиток «Золотой Шар»	200			4	30		1						
420	Хлеб пшеничный или зерновой	50	3		31	126					12	39	8	1
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	60	3	1	27	126					11	55	12	2
140.11	Фрукты и ягоды свежие	150	1	1	12	69		23			38	24	11	1
Итого за Обед			25	28	126	853	1	91	42		254	658	142	13
Полдник														
404	Кисломолочный продукт	200	6	6	8	118		1	40		240	190	28	
472	Булочка школьная	60	6	2	39	202			13		16	60	13	1
140.11	Фрукты и ягоды свежие	100	1	1	8	46		15			25	16	7	
Итого за Полдник			12	9	56	366		16	53		281	266	48	2
Итого за день			37	37	182	1219	1	108	95		535	924	189	14

МОУ СОШ № 17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)
 Рацион: 7-11 лет 2 смена

День: пятница
 Неделя: 3

Сезон:
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп.	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
Обед														
4.03	Икра кабачковая (баклажанная) для питания детей и подростков	100	2	9	8	109		7			41	37	15	1
39.01	Суп из овощей	250	2	1	13	77		36			41	353	43	1
106.02	Птица отварная	80	16	16		252		2	75		17	177	19	2
65	Каша гречневая рассыпчатая	130	4	6	20	180			21		14	180	120	4
130.01	Сок фруктовый	200	1		20	92		4			14	14	8	3
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42					4	13	3	
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					7	37	8	1
412.01	Изделие кондитерское (пряник, кекс)	20	1	1	15	73					2	10	2	
140.11	Фрукты и ягоды свежие	100	1	1	8	46		15			25	16	7	
Итого за Обед			30	33	113	956	1	64	96		166	837	225	12
Полдник														
404	Кисломолочный продукт	200	6	6	8	118		1	40		240	190	28	
138.01	Пирожки запеченные с картофелем	80	6	8	32	225		5	40		31	82	15	1
140.11	Фрукты и ягоды свежие	100	1	1	8	46		15			25	16	7	
Итого за Полдник			12	15	48	389		21	80		296	288	50	2
Итого за день			42	48	161	1345	1	86	175		462	1125	275	14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)
 Рацион: 7-11 лет 2 смена

День: суббота
 Неделя: 3

Сезон:
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп.	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
Обед														
19	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком с/м	100	1	7	4	84		17			19	34	16	1
32.01	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	250	3	5	19	116		20	7		42	95	33	1
86.01	Котлеты или биточки рыбные (щука)	80	12	7	5	142		2	46		46	148	29	1
56	Пюре картофельное	150	3	9	23	154		22	23		64	104	31	1
122.02	Компот из кураги	200	2	2	16	97					13	41	6	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42					4	13	3	
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					7	37	8	1
140.11	Фрукты и ягоды свежие	150	1	1	12	69		23			38	24	11	1
Итого за Обед			26	31	108	788		85	77		233	496	137	6
Полдник														
269	Молоко	200	5	6	9	116		1	40		242	182	28	
402.01	Печенье	40	3	4	30	167			4		12	36	8	1
140.11	Фрукты и ягоды свежие	100	1	1	8	46		15			25	16	7	
Итого за Полдник			9	11	47	329	1	101	121		511	730	180	7
Итого за день			35	42	155	1117	1	101	121		511	730	180	7

МОУ СОШ № 17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 19)

Рацион: 7-11 лет 2 смена

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 4

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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
Обед														
13	Салат из моркови с изюмом с растительным маслом	100	1	7	19	147		6			32	58	34	1
34.01	Суп с изделиями макаронными на бульоне из птицы	220	4	1	16	84					29	351	17	
108.02	Птица отварная	80	16	16		252		2	75		17	177	19	2
58	Рис отварной с овощами	120	3	4	20	151		2	3		5	50	18	1
123	Желе из свежемороженых ягод	200	3	3	15	99					4	13	3	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42					7	37	8	1
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					25	16	7	
140.11	Фрукты и ягоды свежие	100	1	1	8	46		15			133	744	113	5
Итого за Обед			31	31	108	905		25	78		240	190	28	
Полдник														
404	Кисломолочный продукт	200	6	6	8	118		1	40		16	60	13	1
472	Булочка шокольная	60	6	2	39	202			13		25	16	7	
140.11	Фрукты и ягоды свежие	100	1	1	8	46		15			281	266	48	2
Итого за Полдник			12	9	55	366		16	53		414	1010	161	7
Итого за день			43	41	164	1271		41	131					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20)

Рацион: 7-11 лет 2 смена

День: вторник

Сезон:

Неделя: 4

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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
Обед														
18.01	Салат из вареной свеклы с сыром	80	9	17	3	207		4	100		353	209	22	1
30.02	Щи на мясном бульоне со сметаной	220	4	2	8	62		9	6		47	49	22	1
93	Гуляш из отварного мяса в мол. смет. соусе	60	10	5	3	96		2	3		49	114	21	1
76.01	Изделия макаронные отварные	120	4	3	36	227			14		14	54	10	1
118.01	Кисель плодово-ягодный	200			47	174	1	30	1		9	6	2	1
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42					4	13	3	
140.11	Фрукты и ягоды свежие	100	1	1	8	46		15			25	16	7	
Итого за Обед			29	28	117	853	1	60	124		502	462	86	4
Полдник														
404	Кисломолочный продукт	200	6	6	8	118		1	40		240	190	28	
142	Пирожное	80	7	13	61	348			27		69	124	58	1
140.11	Фрукты и ягоды свежие	100	1	1	8	46		15			25	16	7	
Итого за Полдник			13	20	67	510		16	67		334	330	93	2
Итого за день			43	48	184	1363	1	76	191		836	792	179	6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 21)

Рацион: 7-11 лет 2 смена

День: среда

Сезон:

Неделя: 4

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Обед														
14	Салат из моркови с яблоками	100	1	7	7	100					23	40	28	1
36	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	250	5	3	19	140		15			53	198	43	1
92,01	Голубцы с мясом и рисом тушеные	220	18	18	23	307		3	25		138	226	58	2
124	Компот из свежих фруктов	200			18	73		2			4	2	2	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42					4	13	3	
421,01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					7	37	8	1
411,01	Изделие кондитерское (зефир)	20			16	65					5	2	1	
140,11	Фрукты и ягоды свежие	150	1	1	12	69		23			38	24	11	1
Итого за Обед			28	29	124	881		42	25		271	542	153	7
Полдник														
269	Молоко	200	6	6	9	116		1	40		242	182	28	
402,01	Печенье	40	3	4	30	167			4		12	36	8	1
140,11	Фрукты и ягоды свежие	100	1	1	8	46		15			25	16	7	
Итого за Полдник			9	11	47	329		16	44		279	234	43	1
Итого за день			36	40	171	1209		58	69		549	776	196	9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 22)

Рацион: 7-11 лет 2 смена

День: четверг

Сезон:

Неделя: 4

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Обед														
17,02	Салат из свежей капусты с раст маслом	100	2	8	5	90		2			50	31	16	1
37,01	Суп крестьянский с крупой (перловой)	250	3	1	21	109		19	7		38	98	30	1
102	Печень по-строгановски	100	13	7	9	165		31	7	186	30	302	25	6
56	Пюре картофельное	150	3	9	23	154		22	23		64	104	31	1
128,01	Напиток «Золотой Шар»	200			4	30		1						
420	Хлеб пшеничный или зерновой	60	3		31	126					12	39	8	1
421,01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					7	37	8	1
140,11	Фрукты и ягоды свежие	150	1	1	12	69		23			38	24	11	1
Итого за Обед			27	27	122	826	1	97	7	217	239	634	131	11
Полдник														
404	кисломолочный продукт	200	6	6	8	118		1	40		240	190	28	
472	Булочка школьная	60	6	2	39	202			13		16	60	13	1
140,11	Фрукты и ягоды свежие	100	1	1	8	46		15			25	16	7	
Итого за Полдник			12	9	56	366		16	53		281	266	48	2
Итого за день			40	36	178	1193	1	113	7	269	520	900	178	13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 23)
 Рацион: 7-11 лет 2 смена

День: пятница
 Неделя: 4

Сезон:
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	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
Обед														
19	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком с р/м	100	1	7	4	84		17			19	34	16	1
34.01	Суп с изделиями макаронными на бульоне из птицы	250	5	1	18	96					33	399	20	
108.02	Птица отварная	100	20	20		315		2	94		21	221	24	2
54	Картофель отварной	150	2	7	28	160		30	18		18	89	35	
122.01	Компот из смеси сухофруктов	200		2	16	57					13	41	6	
100	Хлеб пшеничный или зерновой	40	2		21	84					8	26	6	
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					7	37	8	1
140.11	Фрукты и ягоды свежие	150	1	1	12	69		23			38	24	11	1
Итого за Обед			33	38	116	950		73	112		157	870	125	7
Полдник														
404	Кисло-молочный продукт	200	6	6	8	118		1	40		240	190	28	
136.02	Ватрушка с повидлом	80	6	7	45	265			30		31	71	12	1
140.11	Фрукты и ягоды свежие	100	1	1	8	46			15		25	16	7	
Итого за Полдник			12	14	61	429		17	70		296	277	47	2
Итого за день			45	52	178	1378	1	89	182		454	1147	172	9

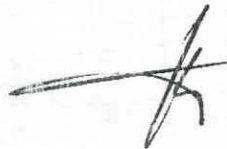
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 24)
 Рацион: 7-11 лет 3 смена

День: суббота
 Неделя: 4

Сезон:
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	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
Обед														
9	Салат из капусты белокачанной, огурцов и сладкого перца	100	1	7	4	86		53			34	31	14	1
34	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	5	4	21	112		8			13	47	17	
100.02	Мясо отварное (говядина)	100	8	7	9	140		4			17	101	24	2
58.01	Рис отварной	150	4	2	44	200					7	90	30	1
116.01	Сливочный соус томатный	30		7	3	21		1	4		1	4	2	
124	Компот из свежих фруктов	200			18	73		2			4	2	2	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42					4	13	3	
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					7	37	8	
140.11	Фрукты и ягоды свежие	150	1	1	12	69		23			38	24	11	
Итого за Обед			23	22	139	826		90	4		125	350	111	6
Полдник														
269	Молочко	200	6	6	9	116		1	40		242	182	28	
402.01	Печенье	40	3	4	30	167			4		12	36	8	1
140.11	Фрукты и ягоды свежие	100	1	1	8	46			15		25	16	7	
Итого за Полдник			9	11	47	329		16	44		279	234	43	1
Итого за день			33	33	187	1155		106	48		404	584	154	7

Руководитель аппарата



Г.Н. Михайлов