

2-х недельное меню на 2020-2021 учебный год/ осенне-зимний период/

дни	завтрак				обед				полдник		
	закуски	2 блюда	гарниры	напитки	закуски	1 блюда	2 блюда	гарнир	напитки	Мучные изделия	напитки
1	Бутерброд горячий с колбасой	Азу		Кисель «Валетек»	Салат из моркови и яблок	Рассольник ленинградский	биточки	Картофель тушеный с луком	Сок	Крендель сахарный	Молоко кипяченое
2	Бутерброд с маслом		Рагу из птицы	Чай с лимоном	Винегрет овощной	Щи из св капусты	Котлеты по-хлыновски	Каша вязкая пшеничная	Компот из плодов или ягод сушен	Ватрушка с творогом	Чай с молоком
3	Плоды свежие	Голубцы ленивые		Чай с вареньем	Салат витаминный	Суп картоф с бобовыми	Запеканка картофельная с мясом		кисель	Пирожное глазированное	Напиток кофейный
4	Масло сливочное	Запеканка из творога		Чай с сахаром	Салат летний	Борщ с капуст и картофелем	Гуляш	Пюре из гороха с маслом	Компот из св плодов	Сдоба обыкновенная	Варенец
5	Овощи натуральные	Рыба туш с овощами	Картофельное пюре	Чай с лимоном	Салат овощной с яблоками	Суп из овощей	Макаронник с мясом		Компот из смеси с/ф	Печенье	Ряженка
6	Плоды свежие	Фрикадельки в соусе	Каша гречневая рассыпчатая	Чай с вареньем	Салат из свежих огурцов	Суп картоф с рыбн фрик	Мясо тушеное	Капуста тушеная	Компот из яблок с лимоном	Булочка с маком	Чай с молоком
7	Плоды свежие	Запеканка картофельная с мясом		Кисель «Валетек»	Салат картофельный с кукурузой и морковью	Суп картоф с бобовыми	Тефтели	Рис припущенный	Сок	Корж лакомка	Какао
8	Плоды свежие	Плов по-узбекски		Чай с сахаром	Винегрет овощной	Щи из св капусты	Рыба туш с овощами	Картофельное пюре	Компот из плодов или яг с	Пирожки печенье	Сок
9	Плоды свежие	Гуляш	Пюре из гороха с маслом	Чай с лимоном	Салат из б/к капусты с морковью	Рассольник ленинградский	пшинпель	Рагу овощное	Компот из св плодов	Кекс столпичный	Молоко кипяченое
10	Масло сливочное	Пудинг творожный запеченный		Кисель «Валетек»	Салат летний	Суп картоф с макар изд	Голубцы ленивые		Компот из смеси с/ф	Сдоба обыкновенная	Ряженка
11	Плоды свежие	Котлеты рубленые из птицы	Капуста тушеная	Чай с сахаром	Салат из св помидоров и огурцов	Борщ с капуст и картофелем	Фрикадельки в соусе	Каша греч рассыпчатая	Компот из ябл лим	Ватрушка с творогом	Чай с молоком
12	Салат витаминный	Макаронные изделия отварные с сыром		Какао	Икра свекольная	Суп картоф с рыбн фрик	Котлеты московские	Каша перловая	Кисель	Булочка с маком	Варенец

**Примерное 2-х недельное меню
2020-2021 учебный год**

Пищевая и энергетическая ценность

7-11 лет

осенне-зимний период

пищевая энергетич	1день	2день	3день	4день	5день	6день	7день	8день	9день	10день	11день	12день	Итого	Средняя за 12 дней	норма
Белки	56,96	54,29	58,05	79,58	58,14	61,32	56,43	45,11	68,8	59,42	59,07	57,73	714,9	59,58	53,9
Жиры	65,51	58,56	54,54	52,09	53,8	51,26	63,16	42,11	54,6	55,06	47,38	65,53	663,6	55,30	55,3
Углеводы	192,68	210,03	247,96	233,47	209,73	249,41	251,44	220,89	235,07	224,74	239,82	237,48	2752,72	229,39	234
Завтрак ккал	563,93	606,07	471,19	620,33	478,97	718,71	582,75	600,7	621,75	674,85	535,8	594,3	7069,35	589,11 25,07%	587,5
Обед ккал	819,34	785,58	939,91	794,48	851,51	760,48	913,6	682,23	833,51	662,38	887,88	935,76	9866,66	822,22 35,00%	822,5
Подник ккал	302,31	207,32	321,32	299,52	237,62	226,82	407,65	261,3	332,64	299,52	207,32	250,02	3353,36	279,45 11,89%	235
Итого ккал	1685,58	1598,97	1732,42	1714,33	1568,1	1706,01	1904	1544,23	1787,9	1636,75	1631	1780,08	20289,37	1690,78 71,95%	1645

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (7-11 лет)

1-й день (осенне-зимний период 2020-2021 учебный год)

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК														
8м 16г	Бутерброд горячий с колбасой	60	6,67	8,47	14,98	163	0,11	0,25	17		52,3	15,7	59,35	0,16
364****	Азу	160	13,05	13,98	16,64	244,68	0,13	7,09	0,03	0,49	148,67	23,63	40,37	2,71
614****	Кисель с витаминами "Киселек Валетек"	200	0	0	18,4	74	0,3	20	0,12	2,3	0	0	0	0
108****	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0	0,39	22,75	7	4,9	0,39
	Итого:		22,38	22,73	67,24	563,93	0,58	27,34	17,15	3,18	223,72	46,33	104,62	3,26
ОБЕД														
41 М 16г	Салат из моркови и яблок	60	0,52	3,13	4,72	49,14	0,03	4,17	0	0	20,4	12,71	14,4	0,79
132*	Рассольник ленинградский	200	2,4	3,6	16,08	108	0,11	7,85	0,17	1,94	93,24	24,08	26,72	0,93
451*	Биточки	80	12,72	11,52	12,8	208,8	0,07	0	0,032	0,4	148	31,2	20,8	2,24
145 М 17г	Картофель, тушенный с луком	150	3,13	10,58	21,11	195	0,15	17,99	12	0,2	84,69	33,2	28,67	1,22
518****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	14	0	2,8
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	63,2	14	18,8	1,56
	Итого:		25,45	29,83	88,19	819,34	0,49	34,01	12,202	2,98	435,53	137,19	114,99	9,98
ПОЛДНИК														
288**	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05	0	189	252	29,4	0,21
460***	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0,06	0	9	0,75	37,5	9,7	12,2	0,64
	Итого:		9,13	12,95	37,25	302,31	0,14	2,73	9,05	0,75	226,5	261,7	41,6	0,85
	ВСЕГО:		56,96	65,51	192,68	1685,58	1,21	64,08	38,402	6,91	885,75	445,22	261,21	14,09

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (7-11 лет)

2-й день (осенне-зимний период 2020-2021 учебный год)

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК														
1*	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,1	9	6,8	115	0,025	0	0,06	0,3	23,5	7,38	5,94	0,51
407****	Рагу из птицы	245	19,32	20,16	22,26	347,2	0,17	14,56	0,028	4,34	194,6	35	54,6	2,52
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29
108****	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0	0,39	22,75	7	4,9	0,39
	Итого:		23,15	29,45	61,59	606,07	0,275	17,36	0,088	5,04	244,39	55,63	67,78	3,71
ОБЕД														
55 Диет	Винегрет овощной (2-й вариант)	60	0,93	3,86	4,8	57,8	0,02	5,04	0,12	2,7	24,0	13,8	10,8	0,48
124*	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,44	8	70,4	0,06	14,43	0,18	0,18	42,9	35,4	17,3	0,62
454*	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	80	12,72	11,52	12,8	208,8	0,07	1,07	0,07	0,53	155,9	14,3	15,6	1,3
510*	Каша вязкая (пшеничная)	150	4,5	6,15	24,9	178,5	0,12	4,5	0,07	4,11	159,38	47,6	25,12	1,06
280**	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0	22,66	91,98	0,02	5,6	0	0,11	6,16	9,41	5,04	1,28
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	63,2	14	18,8	1,56
	Итого:		26,14	25,81	108,9	785,58	0,41	30,64	0,44	8,13	480,79	143,51	98,96	6,74
ПОЛДНИК														
296**	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,02	0,61	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29
541****	Ватрушки с творожным фаршем	60	3,6	1,7	22,2	118	0,05	0	0,01	0,5	28	7	5	0,4
	Итого:		5	3,3	39,54	207,32	0,07	0,61	0,01	0,51	31,54	13,25	7,34	0,69
	ВСЕГО:		54,29	58,56	210,03	1598,97	0,755	48,61	0,538	13,7	756,72	212,39	174,08	11,14

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (7-11 лет)

3-й день (осенне-зимний период 2020-2021 учебный год)

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК														
112****	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	15	0	0,3	16,5	24	13,5	3,3
298М 12г	Голубцы ленивые	190	14,69	10,8	22,64	246,69	0,07	1,07	0,07	0,53	155,9	14,3	15,6	1,3
502М 13г	Чай с сахаром, вареньем, медом (вареньем)	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	5	0	0,4
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44
	Итого:		18,43	11,72	72,02	471,19	0,15	16,07	0,07	1,27	198,4	51,3	34,7	5,44
ОБЕД														
2****	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,8	0,024	9,24	0	2,76	17,4	18	10,8	0,54
139*	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,6	0,08	6,73	0,19	0,17	47,3	14,74	18,02	0,64
478*	Запеканка картофельная или рулет картофельный с мясом	220	22	21,56	36,3	435,11	0,28	16,5	0,088	0,93	320,1	34,47	64,29	4
503****	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	0	1	0	0,1
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	63,2	14	18,8	1,56
	Итого:		34,7	32,9	122,78	939,91	0,494	32,47	0,278	4,3	474	90,21	117,51	7,28
ПОЛДНИК														
500****	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	87	129	13,0	0,8
94К.О.	Пирожное «песочное»/глазированное помидой (нарезное)	48	2,02	7,92	32,26	208,32	0,001	0,34	84,77	0,35	0,16	9,18		0,14
	Итого:		4,92	9,92	53,16	321,32	0,021	0,74	84,78	0,35	87,16	138,18	13	0,94
	ВСЕГО:		58,05	54,54	247,96	1732,42	0,665	49,28	85,128	5,92	759,56	279,69	165,21	13,66

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (7-11 лет)

4-й день (осенне-зимний период 2020-2021 учебный год)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК														
365**	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,4	0,2	132	0	0	0,1	0,2		4,8	0,1	0,04
141**	Запеканка из творога	150	27,95	9,44	20,94	280,48	0,09	0,7	0,09	0,6		338,98	244,93	40,11
481****	Молоко стуженное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,012	0,2	0,008	0,04		43,8	61,4	6,8
502М 13г	Чай с сахаром, вареньем, медом (сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0		0	5	0
108****	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0	0,39		22,75	7	4,9
	Итого:		32,35	25,82	64,46	620,33	0,142	0,9	0,198	1,23		411,53	323,13	51,91
ОБЕД														
16 М 16г	Салат летний	60	0,73	3,12	3,87	46,5	0,036	11,22	0	0,4		22,91	14,22	10,8
110*	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,16	10,48	84,8	0,04	6,6	0,19	1,22		36,97	33,54	18,1
437*	Гуляш	80	11,12	5,2	3,2	105,6	0,47	1,94	0,027	0,47		143,33	11,2	15,54
130**	Пюре из гороха с маслом	150	16,87	3,75	37,2	240,13	0,59	10,24	0,03	0,53		247,8	85,02	78,29
631*	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02	10	0,01	0,2		15,6	20,05	13,2
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44		26	8	5,6
110*	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0		71,1	15,75	21,15
	Итого:		36,53	17,09	125,53	794,48	1,276	40	0,257	3,26		563,71	187,78	162,68
ПОЛДНИК														
272**	Варениц	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0		180,01	240,01	28
570****	Сдоба обыкновенная	60	5,1	2,8	35,3	187	0,07	0	0,02	0,7		38	9	7
	Итого:		10,7	9,18	43,48	299,52	0,15	1,4	0,06	0,7		218,01	249,01	35
	ВСЕГО:		79,58	52,09	233,47	1714,33	1,568	42,3	0,515	5,19		1193,25	759,92	249,59
														14,96

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (7-11 лет)

5-й день (осенне-зимний период 2020-2021 учебный год)

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК														
106****	Овощи натуральные (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15	0	0,42	15,6	8,4	12	0,54
172***	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,5	160,3	0,11	2,5	0,52	4,2	209,76	34,5	37,84	0,93
241**	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,4	0,13	5,38	0,04	0,19	88,05	39,9	27,8	1
294***	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29
108****	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0	0,39	22,75	7	4,9	0,39
	Итого:		21,1	14,5	65,6	478,97	0,356	25,68	0,56	5,21	339,7	96,05	84,88	3,15
ОБЕД														
19 М 16г	Салат овощной с яблоками	60	0,85	3,16	5,28	52,92	0,04	8,4	0	3	25,16	11,05	10,08	0,63
135*	Суп из овощей	200	1,76	3,52	9,92	79,2	0,07	11,93	0,19	0,18	54,49	6,2	18,1	0,65
479*	Макаронник с мясом	180	20,34	22,5	37,26	439,2	0,12	0,77	0,024	4,75	253,28	20,57	34,72	3,6
283**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	44,53	49,5	32,03	1,22
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	63,2	14	18,8	1,56
	Итого:		29,19	29,98	113,63	851,51	0,37	22,32	0,394	10,1	466,66	109,32	119,33	8,1
ПОЛДНИК														
272**	Раженка	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	180,01	240,01	28	0,2
590****	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0	0,003	1,05	27	8,7	6	1,05
	Итого:		7,85	9,32	30,5	237,62	0,104	1,4	0,043	1,05	207,01	248,71	34	1,25
	ВСЕГО:		58,14	53,8	209,73	1568,1	0,83	49,4	0,997	16,3	1013,37	454,08	238,21	12,5

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (7-11 лет)

6-й день (осенне-зимний период 2020-2021 учебный год)

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК														
112****	Плоды свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	15	0	0,3	16,5	24	13,5	3,3
469*	Фрикадельки в соусе	105	13,15	13,26	14,22	230,4	0,11	0,55	0,05	0,51	203,3	136,2	3,12	1,86
219**	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,81	0,24		0,03	0,48	164,37	15	98,36	3,3
502М 13г	Чай с сахаром, вареньем, медом (вареньем)	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	5	0	0,4
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44
	Итого:		25,62	19,61	108,6	718,71	0,43	15,55	0,08	1,73	410,17	188,2	120,58	9,3
ОБЕД														
17****	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,2	61,2	0,02	3	0	2,7	19,8	10,8	7,8	0,3
90 М 16г.	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	7,43	2,63	12,87	104,76	0,12	9,13	3,46	2,39	128,85	30,64	34,31	1,16
363****	Мясо тушеное	80	12,16	13,92	1,84	181,6	0,03	0,56	0	2,08	125,6	8,8	17,6	1,76
235**	Капуста тушеная	150	3,93	4,8	20,17	130,7	0,075	51,16	0,15	0,3	71,5	86,2	29,7	1,36
284**	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,02	7,8	0	0,11	7,04	11,4	5,3	1,2
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	63,2	14	18,8	1,56
	Итого:		30,25	28,5	97,17	760,48	0,385	71,65	3,61	8,08	445,24	170,84	119,85	7,78
ПОЛДНИК														
296**	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,02	0,61	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29
772*	Булочка с маком	50	4,05	1,55	26,3	137,5	0,08	0	0,02	0,72	31,67	12,59	7,9	0,77
	Итого:		5,45	3,15	43,64	226,82	0,1	0,61	0,02	0,73	35,21	18,84	10,24	1,06
	ВСЕГО:		61,32	51,26	249,41	1706,01	0,915	87,81	3,71	10,5	890,62	377,88	250,67	18,14

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (7-11 лет)

7-й день (осенне-зимний период 2020-2021 учебный год)

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК														
112****	Пшоды свежые	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	15	0	0,3	16,5	24	13,5	3,3
478*	Запеканка картофельная или рулет картофельный с мясом	180	18	17,64	29,7	356	0,23	13,5	0,072	0,76	261,9	28,2	52,6	3,72
614****	Кисель с витаминами "Киселек Валетек"	200	0	0	18,4	74	0,3	20	0,12	2,3	0	0	0	0
108****	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0,39	0,39	22,75	7	4,9	0,39
	Итого:		21,26	18,52	80,02	582,75	0,61	48,5	0,192	3,75	301,15	59,2	71	7,41
ОБЕД														
73****	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,86	4,14	13,14	97,2	0,054	6,12	0	1,86	51,6	12	20,4	0,78
139*	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,6	0,08	6,73	0,19	0,17	47,3	14,74	18,02	0,64
461*	Тефтели (1-й вариант)	90	11,07	13,17	11,22	209,4	0,05	1,35	0,036	0,4	148,6	13,5	15,39	1,54
225**	Рис припущенный	150	3,72	5,44	37,7	215	0,045	0	0,03	0,27	79,65	5,76	25,91	0,52
518****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	14	0	2,8
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	63,2	14	18,8	1,56
	Итого:		28,29	28,23	113,38	913,6	0,359	18,2	0,256	3,14	416,35	82	104,12	8,28
ПОЛДНИК														
271**	Какао с молоком стуженным	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	113,22	126,27	29,92	1,03
к.о.	Корж "Лакомка"	50	3,2	12,5	32	253,5	0,025	0,021	0	0	30,81	0	3,64	0,82
	Итого:		6,98	16,41	58,04	407,65	0,055	0,331	0,01	0,05	144,03	126,27	33,56	1,85
	ВСЕГО:		56,53	63,16	251,44	1904,00	1,02	67,03	0,46	6,94	861,53	267,47	208,68	17,54

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (7-11 лет)

8-й день (осенне-зимний период 2020-2021 учебный год)

№ респ.	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК														
112****	Плоды свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	15	0	0,3	16,5	24	13,5	3,3
444*	Плов по-узбекски	180	12,96	17,1	40,86	376,2	0,081	1,08	0,29	0,68	207,15	19,26	42,75	2,8
502М 13г	Чай с сахаром, вареньем, медом (сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	5	0	0,4
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44
	Итого:		16,7	18,02	90,24	600,7	0,161	16,08	0,29	1,42	249,65	56,26	61,85	6,94
ОБЕД														
55 Диет	Винегрет овощной (2-й вариант)	60	0,93	3,86	4,8	57,8	0,02	5,04	0,12	2,7	24,0	13,8	10,8	0,48
124*	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,44	8	70,4	0,06	14,43	0,18	0,18	42,9	35,4	17,3	0,62
172**	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,37	5,74	5,36	114,5	0,08	1,79	0,37	3	149,83	24,64	27,03	0,66
241**	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,4	0,13	5,38	0,04	0,19	88,05	39,9	27,8	1
280**	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0	22,66	91,98	0,02	5,6	0	0,11	6,16	9,41	5,04	1,28
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44
110*	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76
	Итого:		22,81	20	101,55	682,23	0,44	32,24	0,71	6,68	411,29	147,9	115,42	6,24
ПОЛДНИК														
518****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	14	0	2,8
335**	Пирожки печеные из слоеного теста	60	4,6	3,89	28,9	169,3	0,1	0	0,02	0,83	58,55	9,31	6,34	0,52
	Итого:		5,6	4,09	29,1	261,3	0,12	4	0,02	0,83	58,55	23,31	6,34	3,32
	ВСЕГО:		45,11	42,11	220,89	1544,23	0,721	52,32	1,02	8,93	719,49	227,47	183,61	16,5

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (7-11 лет)

9-й день (осенне-зимний период 2020-2021 учебный год)

№ реч.	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК														
112****	Плоды свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,05	20	0	0,4	22	32	18	4,4
437*	Гуляш	100	13,9	6,5	4	132	0,1	2,25	0,05	1,13	318,8	28,8	48,8	5
130**	Пюре из гороха с маслом	150	16,87	3,75	37,2	240,13	0,59	10,24	0,03	0,53	247,8	85,02	78,29	4,98
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44
	Итого:		34,68	11,38	95,79	621,75	0,82	35,29	0,08	2,51	618,14	160,07	153,03	15,11
ОБЕД														
4**	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,5	3,04	3,19	42,01	0,018	23	0,12	2,7	19,04	25,9	10,3	0,35
132*	Рассольник ленинградский	200	2,4	3,6	16,08	108	0,11	7,85	0,17	1,94	93,24	24,08	26,72	0,93
451*	Шницель	80	12,72	11,52	12,8	208,8	0,07	0	0,032	0,4	148	31,2	20,8	2,24
541*	Рагу овощное (3-й вариант)	150	3,45	7,65	16,05	145,5	0,09	9,18	0,012	2,34	63	40,8	23,4	0,84
631*	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02	10	0,01	0,2	15,6	20,05	13,2	1,62
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44
110*	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76
	Итого:		25,66	26,71	101,23	833,51	0,438	50,03	0,344	8,08	439,23	166,78	121,87	8,18
ПОЛДНИК														
288**	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05	0	189	252	29,4	0,21
793*	Кекс «Столичный»	50	2,87	10,13	28,67	215,33	0,09	0	0,02	0,71	48,7	12,97	8,66	0,69
	Итого:		8,46	16,51	38,05	332,64	0,17	2,73	0,07	0,71	237,7	264,97	38,06	0,9
	ВСЕГО:		68,8	54,6	235,07	1787,9	1,428	88,05	0,494	11,3	1295,07	591,82	312,96	24,19

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (7-11 лет)

10-й день (осенне-зимний период 2020-2021 учебный год)

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК														
365**	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	0,05	0,1	3	2,4	0,05	0,02
319*****	Пудинг творожный запеченный	150	20,7	19,7	31,7	387	0,1	0,3	0,1	0,7	281	229	33	1,4
481*****	Молоко стуженное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,012	0,2	0,008	0,04	43,8	61,4	6,8	0,04
614*****	Кисель с витаминами "Киселек Валетек"	200	0	0	18,4	74	0,3	20	0,12	2,3	0	0	0	0
108*****	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0	0,39	22,75	7	4,9	0,39
	Итого:		24,9	28,88	78,52	674,85	0,452	20,5	0,278	3,53	350,55	299,8	44,75	1,85
ОБЕД														
16 М 16г	Салат летний	60	0,73	3,12	3,87	46,5	0,036	11,22	0	0,4	22,91	14,22	10,8	0,47
147*****	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89	0,084	6,6	0	1,1	50,8	12,2	19,2	0,76
298М 12г	Голубцы ленивые	190	14,69	10,8	22,64	246,69	0,07	1,07	0,07	0,53	155,9	14,3	15,6	1,3
283**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	44,53	49,5	32,03	1,02
108*****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44
110*****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	63,2	14	18,8	1,56
	Итого:		23,82	17	102,74	662,38	0,33	20,11	0,25	4,15	363,34	112,22	102,03	5,55
ПОЛДНИК														
272**	Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	180,01	240,01	28	0,2
570*****	Сдоба обыкновенная	60	5,1	2,8	35,3	187	0,07	0	0,02	0,7	38	9	7	0,6
	Итого:		10,7	9,18	43,48	299,52	0,15	1,4	0,06	0,7	218,01	249,01	35	0,8
	ВСЕГО:		59,42	55,06	224,74	1636,75	0,932	42,01	0,588	8,38	931,9	661,03	181,78	8,2

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (7-11 лет)

11-й день (осенне-зимний период 2020-2021 учебный год)

№ рел.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК														
112****	Плоды свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	15	0	0,3	16,5	24	13,5	3,3
498*	Котлеты рубленные из птицы	80	14,88	10,8	14,56	216,8	0,07	1,07	0,07	0,55	112,72	14,3	15,63	1,26
423****	Капуста тушеная	150	5,5	5,4	5,85	94,5	0,06	25,5	0,04	1,05	82,5	91,5	36,0	1,5
502М 13г	Чай с сахаром, вареньем, медом (сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	5	0	0,4
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44
	Итого:		24,12	17,12	69,79	535,8	0,21	41,57	0,11	2,34	237,72	142,8	70,73	6,9
ОБЕД														
19****	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,4	0,024	8,46	0	1,6	19,2	10,2	9,6	0,42
110*	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,16	10,48	84,8	0,04	6,6	0,19	1,22	36,97	33,54	18,1	0,81
469*	Фрикадельки в соусе	105	13,15	13,26	14,22	230,4	0,11	0,55	0,05	0,51	203,3	136,2	3,12	1,86
219**	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,81	0,24		0,03	0,48	164,37	15	98,36	3,3
284**	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,02	7,8	0	0,11	7,04	11,4	5,3	1,2
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	63,2	14	18,8	1,56
	Итого:		29,95	26,96	130,49	887,88	0,544	23,41	0,27	4,36	520,08	228,34	158,92	9,59
ПОЛДНИК														
296**	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,02	0,61	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29
541****	Ватрушки с творожным фаршем	60	3,6	1,7	22,2	118	0,05	0	0,01	0,5	28	7	5	0,4
	Итого:		5	3,3	39,54	207,32	0,07	0,61	0,01	0,51	31,54	13,25	7,34	0,69
	ВСЕГО:		59,07	47,38	239,82	1631	0,824	65,59	0,39	7,21	789,34	384,39	236,99	17,18

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (7-11 лет)

12-й день (осенне-зимний период 2020-2021 учебный год)

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК														
2****	Салат витаминный	80	0,88	8,08	8,48	110,4	0,032	12,32	0	3,68	23,2	24	14,4	0,72
295****	Макаронные изделия отварные с сыром	180	10,9	9,09	30,6	247,5	0,072	0,09	0,063	0,9	151,2	186,3	18,0	0,99
271**	Какао с молоком ступенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	133,22	126,27	29,92	1,03
108****	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0	0,39	22,75	7	4,9	0,39
	Итого:		18,22	21,36	82,34	594,3	0,174	12,72	0,073	5,02	330,37	343,57	67,22	3,13
ОБЕД														
119****	Икра свекольная или морковная (свекольная)	60	1,44	4,26	6,24	69	0,018	4,74	0	2,28	34,8	26,4	18	1,02
90 М 16г.	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	7,43	2,63	12,87	104,76	0,12	9,13	3,46	2,39	128,85	30,64	34,31	1,16
270 М 11 г.	Котлеты московские	80	9,41	22,55	7,32	269,6	0,048	0,17	36,52	0	89,56	13,49	12,9	1,54
508*	Каша рассыпчатая (перловая)	150	4,5	6	31,95	204	0,12	4,5	0,07	4,11	47,55	25,12	1,06	1,35
503****	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	0	1	0	0,1
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	63,2	14	18,8	1,56
	Итого:		29,86	36,24	120,66	935,76	0,416	18,54	40,05	9,22	389,96	118,65	90,67	7,17
ПОЛДНИК														
272**	Варениц	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	180,01	240,01	28	0,21
772*	Булочка с маком	50	4,05	1,55	26,3	137,5	0,08	0	0,02	0,72	38	12,59	7,89	0,77
	Итого:		9,65	7,93	34,48	250,02	0,16	1,4	0,06	0,72	218,01	252,6	35,89	0,98
	ВСЕГО:		57,73	65,53	237,48	1780,08	0,75	32,66	40,183	15	938,34	714,82	193,78	11,28