

Сезон: **Год**
 Категория: **Дети от 7 от 11 лет**

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У			А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак																			
377	Чай	200	0,12	0,02	13,69	56			2,55		19,1892	12,7928	2,1622	3,964	0,3243				
	Бутерброд с маслом и с сыром	120/15 /20	15,51	18,92	44,55	411	120	0,33	0,56		295,05	264,3	92,46	428,7	6,015	0,0038	0,0792	0,0174	
117	Суп с мясными фрикадельками	200/50	8,14	8,19	14,72	165		0,03	0,67		195,252 5	15,2525	23,03	99,1625	0,7775				
Всего в Завтрак			605	23,77	27,13	72,96	632	120	0,36	3,78	9,4917	2,3453	7,6522	1,8265	7,1168	0,0038	0,0792	0,0174	
Обед																			
19	Салат из свежих овощей	100	1,04	6,08	2,57	69		0,03	11,38		198,5	35,751	22,613	32,63	0,659				
	Подлива	50	0,49	4,77	2,48	55		0,02	7,1		97,75	27,54	13,32	16,56	0,351	0,0005		0,0055	
	Хлеб	200																	
348	Компот	200	0,33	0,02	28,83	118			0,3		87,6	24,98	6,32	11,56	0,9				
82	Борщ со сметаной	300/10	2,16	5,9	13,12	125		0,06	12,81		462,36	59,67	31,35	65,52	1,47				
309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	225		0,07			40,46	6,48	28,16	49,56	1,474				
229	Рыба тушеная	50	5,68	1,45	1,9	52		0,03	1,96		137,52	19,71	18,54	70,49	0,4				
Всего в Обед			1 100	17,06	24,24	84,16	644	0,21	33,55	0,24,19	74,131	20,303	246,32	5,254	0,0005			0,0055	
Полдник																			
	Печенье	40	3	4,72	9,44	92		0,03			44	11,6	8	36	0,84				
	Фрукты (ябл.)	180	0,72	0,72	17,64	80		0,05	297		500,4	28,8	16,2	19,8	3,96				
Всего в Полдник			220	3,72	5,44	27,08	172	0,08	297	544,4	40,4	24,2	55,8	4,8					

Сезон: **Год**
 Категория: **Дети от 7 от 11 лет**

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
377	Чай	200	0,12	0,02	13,69	56			2,55		19,1892	12,7928	2,1622	3,964	0,3243			
120	Суп вермишелевый молочный со слив. маслом	250/10	5,47	4,75	17,96	150	30	0,09	0,83		218,825	163	26,675	136,875	0,65			
	Бутерброд с маслом	130	8,61	13,3	37,15	303	70	0,27			246,45	45,7	77,06	267,9	5,015			
401	Оладьи со сметаной	100	7,28	11,71	38,55	289	430	0,15	0,35		178,812 5	79,7375	30,725	117,625	1,3125			
Всего в Завтрак			680	21,48	29,78	107,35	798	530	0,51	3,73	3,2767	1,2303	6,6222	26,364	7,3018			
Обед																		
19	Салат из свежих овощей	100	1,04	6,08	2,57	69		0,03	11,38		198,5	35,751	22,613	32,63	0,659			
	Подлива	50	0,49	4,77	2,48	55		0,02	7,1		97,75	27,54	13,32	16,56	0,351	0,0005		0,0055
	Хлеб	200																
348	Компот	200	0,33	0,02	28,83	118			0,3		87,6	24,98	6,32	11,56	0,9			
82	Борщ со сметаной	300/10	2,16	5,9	13,12	125		0,06	12,81		462,36	59,67	31,35	65,52	1,47			
268	Котлета мясная	100	15	22	13,02	313	40	0,07	0,31		179,018 2	39,2182	50,7091	171,636 4	2,5455			
171	Каша перловая	200	5,8	9,74	41,14	275	50	0,05			109,262 5	39,65	26,375	201,587 5	1,1875			
Всего в Обед			1 150	24,82	48,51	101,16	955	90	0,23	31,9	4,4907	6,8092	0,6871	9,4939	7,113	0,0005		0,0055
Полдник																		
	Пряник	40	1,92	1,12	31,08	142		0,03			24	3,6			0,24			
	Банан	180	2,7	0,18	34,2	149		0,07	18		626,4	14,4	75,6	50,4	1,08		0,0018	0,004
Всего в Полдник			220	4,62	1,3	65,28	291	0,1	18		650,4	18	75,6	50,4	1,32		0,0018	0,004

Сезон: **Год**
 Категория: **Дети от 7 от 11 лет**

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У			А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак																		
	Каша гречневая молочная с маслом	200/10	9,36	9,58	27,45	233	30	0,15	1,07		426,785 9	226,528 5	82,566	247,540 6	2,0519				
209	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	100	0,03			56	22	4,8	76,8	1				
382	Какао	200	4,08	3,54	17,58	119	20	0,06	1,59		216,34	152,22	21,34	124,56	0,478				
	Бутерброд с маслом	200/15	8,61	13,3	37,15	303	70	0,27			246,45	45,7	77,06	267,9	5,015				
	Всего в Завтрак	665	27,13	31,02	82,46	718	220	0,51	2,66		5,5759	6,4485	85,766	6,8006	8,5449				
	Обед																		
111	Суп с лапшой на курином бульоне	300	2,86	6,09	15,59	140		0,07	1,14		9,93	32,76	18,27	44,13	0,87				
128	Картофельное пюре	200/5	4,13	12,21	23,98	230	60	0,19	23,73		848,761 9	55,5429	36,5333	116,038 1	1,3714				
290	Курица в соусе	100/50	19,92	16,26	4,35	243	50	0,06	0,52		208,95	44,28	21,09	115,395	0,915				
19	Салат из свежих овощей	100	1,04	6,08	2,57	69		0,03	11,38		198,5	35,751	22,613	32,63	0,659				
348	Компот	200	0,33	0,02	28,83	118			0,3		87,6	24,98	6,32	11,56	0,9				
	Хлеб	200																	
	Всего в Обед	1 150	28,28	40,66	75,32	800	110	0,35	37,07		3,7419	3,3139	4,8263	9,7531	4,7154				
	Полдник																		
	Фрукты (ябл.)	180	0,72	0,72	17,64	80		0,05	297		500,4	28,8	16,2	19,8	3,96				
	Всего в Полдник	180	0,72	0,72	17,64	80		0,05	297		500,4	28,8	16,2	19,8	3,96				

Сезон: Год
 Категория: Дети от 7 от 11 лет

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У			А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак																			
194	Плов с сухофруктами	200	5,02	13,6	55,76	368	60	0,08	1,08		335,6	55,36	53,22	142,32	1,66				
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	85		0,02	4		240	14	8	14	2,8				
	Бутерброд с маслом и с сыром	120/15/20	15,51	18,92	44,55	411	120	0,33	0,56		295,05	264,3	92,46	428,7	6,015	0,0038	0,0792	0,0174	
Всего в Завтрак			555	21,53	32,52	120,51	864	180	0,43	5,64	870,65	333,66	153,68	585,02	10,475	0,0038	0,0792	0,0174	
Обед																			
119	Суп гороховый	300	9,36	57,63	19,13	663		0,35	1,2		362,67	63,63	44,43	114,51	3,21				
302	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	11,46	8,12	51,52	325		0,28			346,16	19,76	181,1	271,9	6,08				
278	Тефтели 1-й вариант (говядина)	100	7,39	8,19	9,75	143	30	0,05	0,71		176,909	36,5818	18	88,9091	0,8				
19	Салат из свежих овощей	100	1,04	6,08	2,57	69		0,03	11,38		198,5	35,751	22,613	32,63	0,659				
	Подлива	50	0,49	4,77	2,48	55		0,02	7,1		97,75	27,54	13,32	16,56	0,351	0,0005		0,0055	
	Хлеб	200																	
348	Компот	200	0,33	0,02	28,83	118			0,3		87,6	24,98	6,32	11,56	0,9				
Всего в Обед			1 150	30,07	84,81	1 14,28	1 373	30	0,73	20,69	9,5891	8,2428	85,783	6,0691	12	0,0005		0,0055	
Полдник																			
341	Апельсин	180	0,9	0,2	23,1	103		0,04	60		198	35	13	23	0,3				
	Пряник	40	1,92	1,12	31,08	142		0,03			24	3,6			0,24				
Всего в Полдник			220	2,82	1,32	54,18	245		0,07	60	222	38,6	13	23	0,54				

Сезон: **Год**
 Категория: **Дети от 7 от 11 лет**

1-ая неделя/Суббота

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У			А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак																			
	Каша манная молочная с маслом и сахаром (1вар.)	200/15	7,44	10,26	29,58	241	40	0,09	0,88		287,590 2	186,963 8	25,4771	156,219	0,3902				
209	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	100	0,03			56	22	4,8	76,8	1				
	Бутерброд с маслом	130	8,61	13,3	37,15	303	70	0,27			246,45	45,7	77,06	267,9	5,015				
377	Чай	200	0,12	0,02	13,69	56			2,55		19,1892	12,7928	2,1622	3,964	0,3243				
Всего в Завтрак			585	21,25	28,18	80,7	663	210	0,39	3,43	9,2294	7,4566	9,4993	04,883	6,7295				
Обед																			
119	Суп фасолевый на к/б	300	8,57	6,43	20,85	176		0,27	0,96		422,16	54	46,818	139,698	2,7756				
128	Картофельное пюре	200/5	4,13	12,21	23,98	230	60	0,19	23,73		848,761 9	55,5429	36,5333	116,038 1	1,3714				
268	Котлета мясная	100	15	22	13,02	313	40	0,07	0,31		179,018 2	39,2182	50,7091	171,636 4	2,5455				
	Подлива	50	0,49	4,77	2,48	55		0,02	7,1		97,75	27,54	13,32	16,56	0,351	0,0005		0,0055	
19	Салат из свежих овощей	100	1,04	6,08	2,57	69		0,03	11,38		198,5	35,751	22,613	32,63	0,659				
	Хлеб	200																	
348	Компот	200	0,33	0,02	28,83	118			0,3		87,6	24,98	6,32	11,56	0,9				
Всего в Обед			1 150	29,56	51,51	91,73	961	100	0,58	43,78	3,7901	7,0321	6,3134	8,1225	8,6025	0,0005		0,0055	
Полдник																			
	Конфеты	40	1,4	6	28	172													
	Банан	180	2,7	0,18	34,2	149		0,07	18		626,4	14,4	75,6	50,4	1,08		0,0018	0,004	
Всего в Полдник			220	4,1	6,18	62,2	321		0,07	18	626,4	14,4	75,6	50,4	1,08		0,0018	0,004	

Сезон: **Год**
 Категория: **Дети от 7 от 11 лет**

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У			А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак																			
210	Омлет натуральный	100	9,29	16,55	1,76	193	220	0,07	0,17		132,603 4	68,7241	10,7586	150,517 2	1,7586				
19	Салат из свежих овощей	100	1,04	6,08	2,58	69		0,03	11,38		198,5	35,751	22,613	32,63	0,659				
	Бутерброд с маслом и с сыром	200/15 /20	15,86	21,36	42,65	426	140	0,32	0,64		282,961 1	293,581 5	88,4763	431,588 9	5,7579				
382	Какао	200	4,08	3,54	17,58	119	20	0,06	1,59		216,34	152,22	21,34	124,56	0,478				
Всего в Завтрак			635	30,27	47,53	64,57	807	380	0,48	13,78		0,4045	0,2766	3,1879	9,2961	8,6535			
Обед																			
82	Борщ со сметаной	300/10	2,16	5,9	13,12	125		0,06	12,81		462,36	59,67	31,35	65,52	1,47				
287	Голубцы с тушенными овощами	100/20 0	18,99	15,61	32,13	346	60	0,13	26,94		741,075 9	101,411 4	64,8418	242,335 4	2,2785				
19	Салат из свежих овощей	100	1,04	6,08	2,57	69		0,03	11,38		198,5	35,751	22,613	32,63	0,659				
	Хлеб	200																	
348	Компот	200	0,33	0,02	28,83	118			0,3		87,6	24,98	6,32	11,56	0,9				
Всего в Обед			1 100	22,52	27,61	76,65	658	60	0,22	51,43		9,5359	1,8124	5,1248	2,0454	5,3075			
Полдник																			
	Фрукты (ябл.)	180	0,72	0,72	17,64	80		0,05	297		500,4	28,8	16,2	19,8	3,96				
Всего в Полдник			180	0,72	0,72	17,64	80		0,05	297		500,4	28,8	16,2	19,8	3,96			

Сезон: **Год**
 Категория: **Дети от 7 от 11 лет**

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У			А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак																		
	Каша манная молочная с маслом и сахаром (1вар.)	200/8	7,2	9,92	28,62	233	40	0,08	0,85		278,2268	180,8766	24,6476	151,1328	0,3775				
209	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	100	0,03			56	22	4,8	76,8	1				
	Бутерброд с маслом и с сыром	120/15/20	15,51	18,92	44,55	411	120	0,33	0,56		295,05	264,3	92,46	428,7	6,015	0,0038	0,0792	0,0174	
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	85		0,02	4		240	14	8	14	2,8				
	Всего в Завтрак	603	28,79	33,44	93,65	792	260	0,46	5,41		9,2768	1,1766	9,9076	0,6328	0,1925	0,0038	0,0792	0,0174	
	Обед																		
82	Борщ со сметаной	300/10	2,16	5,9	13,12	125		0,06	12,81		462,36	59,67	31,35	65,52	1,47				
291	Плов из курицы	280	23,73	14,65	50,03	427	20	0,15	8,44		398,6453	64,8853	75,656	245,4667	2,7627				
19	Салат из свежих овощей	100	1,04	6,08	2,57	69		0,03	11,38		198,5	35,751	22,613	32,63	0,659				
	Хлеб	200																	
348	Компот	200	0,33	0,02	28,83	118			0,3		87,6	24,98	6,32	11,56	0,9				
	Всего в Обед	1 080	27,26	26,65	94,55	739	20	0,24	32,93		7,1053	5,2863	35,939	5,1767	5,7917				
	Полдник																		
	Банан	180	2,7	0,18	34,2	149		0,07	18		626,4	14,4	75,6	50,4	1,08		0,0018	0,004	
	Всего в Полдник	180	2,7	0,18	34,2	149		0,07	18		626,4	14,4	75,6	50,4	1,08		0,0018	0,004	
	Минимальные нормативные значения		77	79	335	2 350		0,7	1,2	60	0,01	1 100	1 100	250	1 100	12	0,1	0,03	3
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,76	38,67	48,25														

УТВЕРЖДАЮ

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

Столовая Лагерь

ГБОУ СОШ №

Директор _____

Сезон: **Год**
Категория: **Дети от 7 от 11 лет**

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
302	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	11,46	8,12	51,52	325		0,28			346,16	19,76	181,1	271,9	6,08			
	Бутерброд с маслом	135	8,61	13,3	37,15	303	70	0,27			246,45	45,7	77,06	267,9	5,015			
377	Чай	200	0,12	0,02	13,69	56			2,55		19,1892	12,7928	2,1622	3,964	0,3243			
15	Сыр со сметаной	50/20	7,38	9,48		115	80	0,02	0,18		30	279	13,5	195	0,24			
Всего в Завтрак		605	27,57	30,92	102,36	799	150	0,57	2,73		1,7992	7,2528	3,8222	38,764	1,6593			
Обед																		
125	Картофель отварной новый урожай с маслом	100/20	1,98	5,3	13,93	117		0,11	14,42		497,36	12,58	20,32	54,53	0,81			
113	Суп с домашней лапшой на к/б	300	3,08	6,65	13,94	139	20	0,06	0,6		69,63	34,26	12,81	46,2	0,78			
229	Рыба тушеная	50/50	11,35	2,9	3,8	103		0,05	3,92		275,04	39,42	37,08	140,98	0,8			
19	Салат из свежих овощей	100	1,04	6,08	2,57	69		0,03	11,38		198,5	35,751	22,613	32,63	0,659			
	Подлива	50	0,49	4,77	2,48	55		0,02	7,1		97,75	27,54	13,32	16,56	0,351	0,0005		0,0055
	Сметана	50	1,32	8,8	1,46	90	50	0,01	0,06	0,05	54,5	37,84	3,48	26,1	0,087	0,0035	0,0002	0,007
348	Компот	200	0,33	0,02	28,83	118			0,3		87,6	24,98	6,32	11,56	0,9			
	Хлеб	200																
Всего в Обед		1 120	19,59	34,52	67,01	691	70	0,28	37,78	0,05	280,38	12,371	15,943	328,56	4,387	0,004	0,0002	0,0125
Полдник																		
341	Апельсин	180	0,9	0,2	23,1	103		0,04	60		198	35	13	23	0,3			
	Печенье	40	3	4,72	9,44	92		0,03			44	11,6	8	36	0,84			
Всего в Полдник		220	3,9	4,92	32,54	195		0,07	60		242	46,6	21	59	1,14			