

При составлении 10-дневного примерного меню для детей была использована следующая нормативная литература:

1. Сборник технологических нормативов: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией профессора В.А. Тутельяна. Москва, 2013 год.
2. Химический состав и калорийность продуктов питания. Справочник профессора В.А. Тутельяна.
3. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. Под редакцией профессора А.Я. Перевилова. Пермь, 2018 год.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Рацион 2.1(7-11лет)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Рацион 2.1(7-11лет)

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
3,02	Каша геркулесовая молочная жидкая*	180	6	7	23	181	0,13	1,4	38,3		143,7	169,5	43,7	1
44,01	Булка с маслом	100/10	8	10	37	270								
60,06	Сыр*	18	4	5		65		0,1	46,9		158,7	90,2	6,3	0,2
31,05	Какао с молоком*	200/10	3	3	14	94	0,03	0,7			111,3			0,7
Итого за завтрак			21	25	74	610	0,16	2,2	85,2		413,7	259,7	50	1,9
полдник														
30,04	Сок	200	1		20	92	0,02	4			14			2,8
37,08	Ватрушка с повидлом	100	6	2	58	276	0,06		14,3		17,6		11	1,12
Итого за полдник			7	2	78	368	0,08	4	14,3		31,6		11	3,92
обед														
32,02	Огурец свежий	50			1	6	0,02	1,8			8,9	15,2	7,1	0,3
156	Суп картофельный с рыбой* (с 01.09 по 31.10)	30/200	9	3	13	115	0,14	9,7	18,8		35,9	136,5	35,2	1,1
45,09	Котлеты из кур паровые*	90	14	9	8	166	0,07	0,8	53,2		36	89,4	17,2	1,3
176	Рагу из овощей (с 01.09 до 31.10)	200	5	10	20	190	0,11	10,1	15,56		95,2	120,9	46,9	1,7
36,15	Компот из сухофруктов 1	200	1		33	128			0,2		20,1	19,2	14,4	0,7
12,02	Хлеб ржаной (обед)*	50	3	1	17	87	0,09		0,5		17,5	79	23,5	2
103,02	Фрукты (яблоко)	150	1	1	15	71								
102,01	Соль	8												
69,01	Чеснок	5			2	7	0,01	1,56	0,45		9,05	7,65	1,25	0,85
Итого за обед			33	24	109	770	0,44	24,16	88,51		222,65	467,85	145,55	7,95
ужин														
8,1	Салат из свежей капусты*	80	1	3	5	52	0,02	15,8			36,5	24,9	13,8	0,5
54,1	Жаркое по домашнему с мясом* (с 01.09 до 31.10)1	200	13	14	25	279	0,14	8			34,8			3
12,06	Хлеб ржаной (ужин)*	30	2		10	52	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,2
44,02	Булка с маслом*	50/5	4	5	19	135								
31,06	Чай с лимоном 1	200/10			15	63		1			7,9	9,1	5	0,9
Итого за ужин			20	22	74	581	0,21	24,8	0,3		89,7	81,4	32,9	5,6
ужин допол														
17,01	йогурт питьевой *	200												
Итого за ужин допол														
Итого за день			81	73	335	2329	0,89	55,16	188,31		757,65	808,95	239,45	19,37

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Рацион 2.1(7-11лет)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Рацион 2.1(7-11лет)

№ 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
завтрак														
18,03	Запеканка из творога со сгущ.молоком*	150/20	32	9	25	310	0,12	0,6	64,5		275,2	346,7	38,4	1,1
60,04	Колбаса вареная (41)	39	4	7		77	0,05				12,5	46,1	6,1	0,5
44,01	Булка с маслом	100/10	8	10	37	270								
31,08	Кофейный напиток с молоком*	200/10	3	3	14	88	0,03	0,7	19		108,3	76,5	12,6	0,1
Итого за завтрак			47	29	76	745	0,2	1,3	83,5		396	469,3	57,1	1,7
полдник														
30,04	Сок	200	1		20	92	0,02	4			14			2,8
37,2	Пирожок с рисом и яйцом	100	6	5	36	213	0,08	0,3	35,7		17,4	66,1	12,4	0,7
Итого за полдник			7	5	56	305	0,1	4,3	35,7		31,4	66,1	12,4	3,5
обед														
32,01	Помидор свежий	50			1	6	0,02	1,8			8,9	15,2	7,1	0,3
39,19	Борщ с мясом и сметаной* (с 01.09 по 31.10)	20/250/10	7	9	8	140	0,04	7,6	9,5		52,8	95,1	31,6	1,8
65,02	Тефтели (1 вариант)	60	8	6	5	104	0,04	1			9,7	84,9	11,5	1,3
20,01	Греча рассыпчатая*	150	6	6	10	174	0,14		24,02		14,1	134,4	88,8	
36,02	Компот из яблок 1	200			21	88	0,39	30,5	0,15		22,1	6,6	8,1	1,4
12,02	Хлеб ржаной (обед)*	50	3	1	17	87	0,09		0,5		17,5	79	23,5	2
103,13	Фрукты (мандарин 1)	100			8	43								
102,01	Соль	8												
69,01	Чеснок	5			2	7	0,01	1,56	0,45		9,05	7,65	1,25	0,85
Итого за обед			24	22	72	649	0,73	42,46	34,62		134,15	422,85	171,85	7,65
ужин														
8,6	Салат из свежих огурцов, капусты с растительным маслом	140	2	5	5	76								
503,04	Рагу овощное с курой* (с 01.09 до 31.10)1	50/200	17	20	14	305	0,14	8,6	59,1		29,6	147,4	41,5	2,3
12,06	Хлеб ржаной (ужин)*	30	2		10	52	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,2
44,02	Булка с маслом*	50/5	4	5	19	135					7,9	9,1	5	0,9
31,06	Чай с лимоном 1	200/10			15	63		1			48	203,9	60,6	4,4
Итого за ужин			25	30	63	631	0,19	9,6	59,4		48	203,9	60,6	4,4
ужин допол														
17,01	йогурт питьевой *	200												
Итого за ужин допол														
Итого за день			103	86	267	2330	1,22	57,66	213,22		609,55	162,15	301,95	17,25

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Рацион 2.1(7-11лет)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Рацион 2.1(7-11лет)

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
5,02	Каша манная молочная жидкая*	180	6	6	28	188	0,07	1,2	36,2		123,2	110,1	18,4	0,4
15,02	Яйцо вареное 1	40	5	5		63	0,03		100,6		22,1	77,3	7,8	1
44,01	Булка с маслом	100/10	8	10	37	270								
31,05	Какао с молоком*	200/10	3	3	14	94	0,03	0,7			111,3			0,7
Итого за завтрак			22	24	79	615	0,13	1,9	136,8		256,6	187,4	26,2	2,1
полдник														
30,04	Сок	200	1		20	92	0,02	4			14			2,8
9,8	Пирожок с творогом*	100	14	11	42	321								
Итого за полдник			15	11	62	413	0,02	4			14			2,8
обед														
8,1	Салат из свежей капусты*	80	1	3	5	52	0,02	15,8			36,5	24,9	13,8	0,5
64,1	Суп куриный с макаронными изделиями* (с 01.09 по 31.10)	20/250	3	3	17	99	0,08	5,5	2,1		21,5	56,5	20,2	1
45,08	Биточки рыбные	100	12	2	16	129	0,15	0,4	16,4		66	165,3	26,7	1
24,15	Картофельно-морковное пюре* (с 01.09 до 31.10)1	200	4	8	17	156		5,4	0,16		59,6	122,2	61,6	1,6
36,16	Напиток из лимонов и сахара 1	200			21	88								
12,02	Хлеб ржаной (обед)*	50	3	1	17	87	0,09		0,5		17,5	79	23,5	2
103,04	Фрукты (груша)	150	1		16	71								
69,01	Чеснок	5			2	7	0,01	1,56	0,45		9,05	7,65	1,25	0,85
102,01	Соль	8												
Итого за обед			24	17	111	689	0,35	28,66	19,61		210,15	455,55	147,05	6,95
ужин														
32,01	Помидор свежий	50			1	6	0,02	1,8			8,9	15,2	7,1	0,3
437	Гуляш мясной	100	19	17	4	245	0,04	0,6	26		16,9	155,9	23,5	2,7
20,01	Греча рассыпчатая*	150	6	6	10	174	0,14		24,02		14,1	134,4	88,8	
12,06	Хлеб ржаной (ужин)*	30	2		10	52	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,2
44,02	Булка с маслом*	50/5	4	5	19	135								
31,06	Чай с лимоном 1	200/10			15	63		1			7,9	9,1	5	0,9
Итого за ужин			31	28	59	675	0,25	3,4	50,32		58,3	362	138,5	5,1
ужин допол														
30,01	Кефир	200	6	5	8	101	0,08	1,4	40,1		240,8	180,6	28,1	0,2
Итого за ужин допол			6	5	8	101	0,08	1,4	40,1		240,8	180,6	28,1	0,2
Итого за день			98	85	319	2493	0,83	39,36	246,83		779,85	185,55	339,85	17,15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Рацион 2.1(7-11лет)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Рацион 2.1(7-11лет)

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
18,14	Пудинг творожный запеченый	150	28	7	27	277	0,1	0,3	62,8		196,6	276,4	30,2	1,2
61,07	Соус молочный	50	1	3	2	35	0,01	0,2	14,3		29,4	22,1	3,6	0,1
60,06	Сыр*	18	4	5		65		0,1	46,9		158,7	90,2	6,3	0,2
44,01	Булка с маслом	100/10	8	10	37	270								
31,08	Кофейный напиток с молоком*	200/10	3	3	14	88	0,03	0,7	19		108,3	76,5	12,6	0,1
Итого за завтрак			44	28	80	735	0,14	1,3	143		493	465,2	52,7	1,6
полдник														
30,04	Сок	200	1		20	92	0,02	4			14			2,8
11,16	Печенье (25гр)	25	2	3	19	105	0,02				7,25			0,5
Итого за полдник			3	3	39	197	0,04	4			21,25			3,3
обед														
7,37	Свекла отварная с соленым огурцом* (с 01.09 по 31.12)	100	1	4	8	75	0,02	4,7			31	34,9	18,2	1,1
56,12	Суп гороховый с мясом* (с 01.09 по 31.10)	20/250	10	9	17	169		11,2			45,8		35,5	4,6
48,02	Печень по строгановски	50	14	11		241								
19,03	Каша рисовая рассыпчатая*	105	3	3	27	147	0,02		16,8		6,6	56,5	18,4	
36,14	Компот из яблок и груш 1	200			21	88								
12,02	Хлеб ржаной (обед)*	50	3	1	17	87	0,09		0,5		17,5	79	23,5	2
103,01	Фрукты (апельсин)	150			12	65								
102,01	Соль	8												
69,01	Чеснок	5			2	7	0,01	1,56	0,45		9,05	7,65	1,25	0,85
Итого за обед			31	28	104	879	0,14	17,46	17,75		109,95	178,05	96,85	8,55
ужин														
66	Сельдь (35)	35	6	3		50					28			0,4
35,1	Винегрет овощной 1* (с 01.09 по 31.10)	100	2	6	9	101	0,05	6,2			22,8	41,9	18	0,8
23,04	Картофель отварной (с 01.03 по 31.08)*	150	3	4	15	134	0,17	28,6	14,3		18,6	81,1	42,8	1,3
2,8	Биточки мясные паровые*	100	12	10		143								
12,06	Хлеб ржаной (ужин)*	30	2		10	52	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,2
44,02	Булка с маслом*	50/5	4	5	19	135								
31,06	Чай с лимоном 1	200/10			15	63		1			7,9	9,1	5	0,9
Итого за ужин			29	28	68	678	0,27	35,8	14,6		87,8	179,5	79,9	4,6
ужин допол														
17,01	йогурт питьевой *	200												
Итого за ужин допол														
Итого за день			107	87	291	2489	0,59	58,56	175,35		712	822,75	229,45	18,05

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Рацион 2.1(7-11лет)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Рацион 2.1(7-11лет)

№ 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
завтрак														
284	Каша ячневая молочная вязкая*	180	7	6	30	204	0,11	1,3	36,9		153	224,4	33,5	0,8
15,02	Яйцо вареное 1	40	5	5		63	0,03		100,6		22,1	77,3	7,8	1
44,01	Булка с маслом	100/10	8	10	37	270								
31,05	Какао с молоком*	200/10	3	3	14	94	0,03	0,7			111,3			0,7
Итого за завтрак			23	24	81	631	0,17	2	137,5		286,4	301,7	41,3	2,5
полдник														
30,04	Сок	200	1		20	92	0,02	4			14			2,8
37,18	Пирожок с капустой*	100	6	4	32	190	0,09	13,3	31,1		44,1	66,8	17,3	1
Итого за полдник			7	4	52	282	0,11	17,3	31,1		58,1	66,8	17,3	3,8
обед														
58,01	Икра свекольная (с 01.09 по 31.12)*	80	1	5	5	78	0,02	2,9			28			1
41,1	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной* (с 01.09 по 31.10)	20/250/10	7	10	14	170	0,1	7,2	9,5		30	103,9	31,9	1,5
7,04	Рыба припущенная	100	18	1	1	82	0,07	1,6	7,9		30,6	195,2	23,6	0,6
24,17	Картофельное пюре* (с 01.09 до 31.10)	200	4	8	12	136	0,16	5	39,8		51	103	32,8	1,2
12,02	Хлеб ржаной (обед)*	50	3	1	17	87	0,09		0,5		17,5	79	23,5	2
36,03	Компот из яблок и апельсин	200	1		16	67	0,02	9,1			19,1	12,2	8	0,9
103,02	Фрукты (яблоко)	150	1	1	15	71								
69,01	Чеснок	5			2	7	0,01	1,56	0,45		9,05	7,65	1,25	0,85
102,01	Соль	8												
Итого за обед			35	26	82	698	0,47	27,36	58,15		185,25	500,95	121,05	8,05
ужин														
33,03	Салат из свежих огурцов с растительным маслом*	100	1	4	3	54	0,03	3,3			17,2	17,2	13,5	0,5
49,04	Плов с курицей*	200	15	19	26	329	0,05	0,6	55,24		18,6	70	29,9	1,1
12,06	Хлеб ржаной (ужин)*	30	2		10	52	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,2
44,02	Булка с маслом*	50/5	4	5	19	135								
31,06	Чай с лимоном 1	200/10			15	63		1			7,9	9,1	5	0,9
Итого за ужин			22	28	73	633	0,13	4,9	55,54		54,2	143,7	62,5	3,7
ужин допол														
30,03	Молоко	200	6	5	9	107	0,07	1,4	40		227,9	161,4	26,6	0,2
Итого за ужин допол			6	5	9	107	0,07	1,4	40		227,9	161,4	26,6	0,2
Итого за день			93	87	297	2351	0,95	52,96	322,29		811,85	174,53	268,75	18,25

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Рацион 2.1(7-11лет)

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Рацион 2.1(7-11лет)

№ 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
завтрак														
6,02	Каша пшеничная молочная жидкая*	180	5	6	23	163		1,1	33,3		109,5	132,1	24,8	1,1
13,01	Омлет паровой	110	11	13	3	170	0,06	0,4	225,8		102,8	194,6	16,2	2,1
44,01	Булка с маслом	100/10	8	10	37	270								
31,07	Чай с сахаром 1	200			20	80								
Итого за завтрак			24	29	83	683	0,06	1,5	259,1		212,3	326,7	41	3,2
полдник														
30,04	Сок	200	1		20	92	0,02	4			14			2,8
11,16	Печенье (25гр)	25	2	3	19	105	0,02				7,25			0,5
Итого за полдник			3	3	39	197	0,04	4			21,25			3,3
обед														
22,14	Салат из моркови тертой с сахаром , и растительным маслом* (с 01.09. по 31.12)	100	2	3	18	107	0,04	3,3			23,8	48,8	32,5	0,6
137,06	Суп картофельный с мясными фрикадельками*(с 01.09 по 31.10)	25/250	7	7	15	147	0,13	11,2	0,01		19	112	34	1,8
27,03	Ленивые голубцы со сметаной* (с 01.01 по 31.10)	200/15	17	17	8	258	0,08	8,8	22,8		78,2	207	39	3
36,02	Компот из яблок 1	200			21	88	0,39	30,5	0,15		22,1	6,6	8,1	1,4
12,02	Хлеб ржаной (обед)*	50	3	1	17	87	0,09		0,5		17,5	79	23,5	2
103,01	Фрукты (апельсин)	150			12	65								
69,01	Чеснок	5			2	7	0,01	1,56	0,45		9,05	7,65	1,25	0,85
102,01	Соль	8												
Итого за обед			29	28	93	759	0,74	55,36	23,91		169,65	461,05	138,35	9,65
ужин														
22,22	Салат рыбный*	100	6	18	6	209								
21,02	Каша перловая рассыпчатая*	150	3	5	23	146	0,03		22,8		18,1	113,2	14	0,7
61,1	Соус томатный с овощами	50	1	4	2	45	0,01	0,9	19		5,9	11	4,8	0,2
60,02	Колбаса вареная (70)	60	6	10		119	0,08	0,7			19,4	71,6	9,5	0,8
12,06	Хлеб ржаной (ужин)*	30	2		10	52	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,2
44,02	Булка с маслом*	50/5	4	5	19	135								
31,06	Чай с лимоном 1	200/10			15	63		1			7,9	9,1	5	0,9
Итого за ужин			22	42	75	769	0,17	2,6	42,1		61,8	252,3	47,4	3,8
ужин допол														
30,03	Молоко	200	6	5	9	107	0,07	1,4	40		227,9	161,4	26,6	0,2
Итого за ужин допол			6	5	9	107	0,07	1,4	40		227,9	161,4	26,6	0,2
Итого за день			84	107	299	2515	1,08	64,86	365,11		692,9	201,45	253,35	20,15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Рацион 2.1(7-11лет)

День: воскресенье

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Рацион 2.1(7-11лет)

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
4,04	Каша Дружба-2 молочная*	180	6	7	21	167	0,11	1	35,9		119,6	156,2	53,5	1,4
44,01	Булка с маслом	100/10	8	10	37	270								
60,06	Сыр*	18	4	5		65		0,1	46,9		158,7	90,2	6,3	0,2
31,07	Чай с сахаром 1	200			20	80								
Итого за завтрак			18	22	78	582	0,11	1,1	82,8		278,3	246,4	59,8	1,6
полдник														
30,04	Сок	200	1		20	92	0,02	4			14			2,8
11,06	Кекс	35	2	7	14	124	0,03		52,9		11,2	26,8	5,6	0,4
Итого за полдник			3	7	34	216	0,05	4	52,9		25,2	26,8	5,6	3,2
обед														
58,06	Икра морковная (с 01.09 по 31.12)*	100	2	6	9	95								
182	Суп молочный с рисом*	250	6	8	22	179								
45,03	Котлеты мясные паровые	75	11	9	4	145								
7,28	Рагу из овощей* (с 01.09 до 31.10)	180	7	8	20	182								
36,15	Компот из сухофруктов 1	200	1		33	128		0,2			20,1	19,2	14,4	0,7
12,02	Хлеб ржаной (обед)*	50	3	1	17	87	0,09		0,5		17,5	79	23,5	2
103,13	Фрукты (мандарин 1)	100			8	43								
69,01	Чеснок	5			2	7	0,01	1,56	0,45		9,05	7,65	1,25	0,85
102,01	Соль	8												
Итого за обед			30	32	115	866	0,1	1,76	0,95		46,65	105,85	39,15	3,55
ужин														
72	Икра кабачковая	100	2	9	8	118	0,02	7			41	37	15	0,7
10,02	Макароны отварные с маслом*	170	6	6	33	215	0,06		38,8		15,6	51,3	10	1,2
60,03	Сосиска отварная	100	11	17		199	0,14				32,3	119,3	15,9	1,4
61,09	Соус томатный	50	1	2	4	37	0,01	1,2			7,9			0,2
12,06	Хлеб ржаной (ужин)*	30	2		10	52	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,2
44,02	Булка с маслом*	50/5	4	5	19	135								
31,06	Чай с лимоном 1	200/10			15	63		1			7,9	9,1	5	0,9
Итого за ужин			26	39	89	819	0,28	9,2	39,1		115,2	264,1	60	5,6
ужин допол														
17,01	йогурт питьевой *	200												
Итого за ужин допол														
Итого за день			77	100	316	2483	0,54	16,06	175,75		465,35	643,15	164,55	13,95

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Рацион 2.1(7-11лет)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Рацион 2.1(7-11лет)

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
6,02	Каша пшеничная молочная жидкая*	180	5	6	23	163		1,1	33,3		109,5	132,1	24,8	1,1
60,04	Колбаса вареная (41)	39	4	7		77	0,05				12,5	46,1	6,1	0,5
44,01	Булка с маслом	100/10	8	10	37	270								
31,08	Кофейный напиток с молоком*	200/10	3	3	14	88	0,03	0,7	19		108,3	76,5	12,6	0,1
Итого за завтрак			20	26	74	598	0,08	1,8	52,3		230,3	254,7	43,5	1,7
полдник														
30,04	Сок	200	1		20	92	0,02	4			14			2,8
37,13	Булочка с сахаром	100	7	7	48	280	0,08		423		22,8	55,7	10,2	0,7
Итого за полдник			8	7	68	372	0,1	4	423		36,8	55,7	10,2	3,5
обед														
34,02	Зеленый горошек*	18	1		1	7	0,02		0,07			11,2	3,8	0,1
145	Щи с курой из свежей капусты и сметаной* (с 01.09 по 31.10)	20/250/10	9	7	16	160								
45,07	Котлеты рыбные	100	13	2	6	87	0,08	0,7	38,8		45,1	179	29,9	0,9
24,15	Картофельно-морковное пюре* (с 01.09 до 31.10)1	200	4	8	17	156		5,4	0,16		59,6	122,2	61,6	1,6
36,13	Компот из яблок и мандарин 1	200			21	88		1,2			6,8	4,2	3,4	0,9
12,02	Хлеб ржаной (обед)*	50	3	1	17	87	0,09		0,5		17,5	79	23,5	2
103,02	Фрукты (яблоко)	150	1	1	15	71								
69,01	Чеснок	5			2	7	0,01	1,56	0,45		9,05	7,65	1,25	0,85
102,01	Соль	8												
Итого за обед			31	19	95	663	0,2	8,86	39,98		138,05	403,25	123,45	6,35
ужин														
33,03	Салат из свежих огурцов с растительным маслом*	100	1	4	3	54	0,03	3,3			17,2	17,2	13,5	0,5
20,01	Греча рассыпчатая*	150	6	6	10	174	0,14		24,02		14,1	134,4	88,8	
437	Гуляш мясной	100	19	17	4	245	0,04	0,6	26		16,9	155,9	23,5	2,7
12,06	Хлеб ржаной (ужин)*	30	2		10	52	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,2
44,02	Булка с маслом*	50/5	4	5	19	135								
31,06	Чай с лимоном 1	200/10			15	63		1			7,9	9,1	5	0,9
Итого за ужин			32	32	61	723	0,26	4,9	50,32		66,6	364	144,9	5,3
ужин допол														
17,01	йогурт питьевой *	200												
Итого за ужин допол														
Итого за день			91	84	298	2356	0,64	19,56	565,6		471,75	077,65	322,05	16,85

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)
Рацион: Рацион 2.1(7-11лет)День: вторник
Неделя: 2Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: Рацион 2.1(7-11лет)

№ 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
завтрак														
18,11	Запеканка творожно-морковная с повидлом*	150/15	20	13	22	233								
44,01	Булка с маслом	100/10	8	10	37	270								
60,06	Сыр*	18	4	5		65		0,1	46,9		158,7	90,2	6,3	0,2
31,05	Какао с молоком*	200/10	3	3	14	94	0,03	0,7			111,3			0,7
Итого за завтрак			35	31	73	662	0,03	0,8	46,9		270	90,2	6,3	0,9
полдник														
30,04	Сок	200	1		20	92	0,02	4			14			2,8
9,07	Пирожок с курицей*	100	16	11	31	288								
Итого за полдник			17	11	51	380	0,02	4			14			2,8
обед														
58,01	Икра свекольная (с 01.09 по 31.12)*	80	1	5	5	78	0,02	2,9			28			1
56,12	Суп гороховый с мясом* (с 01.09 по 31.10)	20/250	10	9	17	169		11,2			45,8		35,5	4,6
29,01	Ежики мясные со сметаной	110/25	18	12	13	232	0,06	0,1			25			2,2
55,01	Капуста тушеная* (с 01.09 по 31.12)	150	3	4	16	105	0,05	21,3	25,65		90,2	66,5	34,4	1,3
36,02	Компот из яблок 1	200			21	88	0,39	30,5	0,15		22,1	6,6	8,1	1,4
12,02	Хлеб ржаной (обед)*	50	3	1	17	87	0,09		0,5		17,5	79	23,5	2
103,03	Фрукты (банан)	150	2	1	32	144								
69,01	Чеснок	5			2	7	0,01	1,56	0,45		9,05	7,65	1,25	0,85
102,01	Соль	8												
Итого за обед			37	32	123	910	0,62	67,56	26,75		237,65	159,75	102,75	13,35
ужин														
22,13	Салат из квашенной капусты*	100	2	7	4	82	0,02	17,8			42,3	31,2	14,4	0,6
45,04	Шницель рыбный	100	15	1	10	113	0,17	2,9	20,3		67,4	211,7	35,4	1,3
19,01	Каша рисовая рассыпчатая	180	4	6	45	252	0,04		28,8		11,2	96,7	31,4	0,1
61,12	Соус белый основной	50	1	2	1	25		0,4	9,5		4,7	8	1,6	0,1
12,06	Хлеб ржаной (ужин)*	30	2		10	52	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,2
44,02	Булка с маслом*	50/5	4	5	19	135								
31,06	Чай с лимоном 1	200/10			15	63		1			7,9	9,1	5	0,9
Итого за ужин			28	21	104	722	0,28	22,1	58,9		144	404,1	101,9	4,2
ужин допол														
17,01	йогурт питьевой *	200												
Итого за ужин допол														
Итого за день			117	95	351	2674	0,95	94,46	132,55		665,65	654,05	210,95	21,25

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Рацион 2.1(7-11лет)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Рацион 2.1(7-11лет)

№ 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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
1,01	Каша пшеничная молочная жидкая*	180	5	6	26	180	0,13	1,1	33,3		107,8	135,6	33,4	0,8
15,02	Яйцо вареное 1	40	5	5		63	0,03		100,6		22,1	77,3	7,8	1
44,01	Булка с маслом	100/10	8	10	37	270								
31,08	Кофейный напиток с молоком*	200/10	3	3	14	88	0,03	0,7	19		108,3	76,5	12,6	0,1
Итого за завтрак			21	24	77	601	0,19	1,8	152,9		238,2	289,4	53,8	1,9
полдник														
30,04	Сок	200	1		20	92	0,02	4			14			2,8
37,05	Пирожок с яблоками	100	5	2	41	197	0,08	1,1	4,56		17,1	42,9	10,8	1,5
Итого за полдник			6	2	61	289	0,1	5,1	4,56		31,1	42,9	10,8	4,3
обед														
32,01	Помидор свежий	50			1	6	0,02	1,8			8,9	15,2	7,1	0,3
39,19	Борщ с мясом и сметаной* (с 01.09 по 31.10)	20/250/10	7	9	8	140	0,04	7,6	9,5		52,8	95,1	31,6	1,8
24,17	Картофельное пюре* (с 01.09 до 31.10)	200	4	8	12	136	0,16	5	39,8		51	103	32,8	1,2
45,09	Котлеты из кур паровые*	90	14	9	8	166	0,07	0,8	53,2		36	89,4	17,2	1,3
36,08	Компот из яблок с лимоном	200			14	60	0,02	3,3			13,5	8	5,9	1,2
12,02	Хлеб ржаной (обед)*	50	3	1	17	87	0,09		0,5		17,5	79	23,5	2
103,04	Фрукты (груша)	150	1		16	71								
69,01	Чеснок	5			2	7	0,01	1,56	0,45		9,05	7,65	1,25	0,85
102,01	Соль	8												
Итого за обед			29	27	78	673	0,41	20,06	103,45		188,75	397,35	119,35	8,65
ужин														
32,02	Огурец свежий	50			1	6	0,02	1,8			8,9	15,2	7,1	0,3
45,15	Зразы рубленные*	100	15	21	16	310								
10,02	Макароны отварные с маслом*	170	6	6	33	215	0,06		38,8		15,6	51,3	10	1,2
12,06	Хлеб ржаной (ужин)*	30	2		10	52	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,2
44,02	Булка с маслом*	50/5	4	5	19	135								
31,06	Чай с лимоном 1	200/10			15	63		1			7,9	9,1	5	0,9
Итого за ужин			27	32	94	781	0,13	2,8	39,1		42,9	123	36,2	3,6
ужин допол														
30,01	Кефир	200	6	5	8	101	0,08	1,4	40,1		240,8	180,6	28,1	0,2
Итого за ужин допол			6	5	8	101	0,08	1,4	40,1		240,8	180,6	28,1	0,2
Итого за день			89	90	318	2445	0,91	31,16	340,11		741,75	1033,25	248,25	18,65

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Рацион 2.1(7-11лет)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Рацион 2.1(7-11лет)

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
18,14	Пудинг творожный запеченый	150	28	7	27	277	0,1	0,3	62,8		196,6	276,4	30,2	1,2
61,07	Соус молочный	50	1	3	2	35	0,01	0,2	14,3		29,4	22,1	3,6	0,1
60,04	Колбаса вареная (41)	39	4	7		77	0,05				12,5	46,1	6,1	0,5
44,01	Булка с маслом	100/10	8	10	37	270								
31,05	Какао с молоком*	200/10	3	3	14	94	0,03	0,7			111,3			0,7
Итого за завтрак			44	30	80	753	0,19	1,2	77,1		349,8	344,6	39,9	2,5
полдник														
30,04	Сок	200	1		20	92	0,02	4			14			2,8
11,16	Печенье (25гр)	25	2	3	19	105	0,02				7,25			0,5
Итого за полдник			3	3	39	197	0,04	4			21,25			3,3
обед														
22,18	Салат из свежей капусты и моркови*	100	3	4	9	81	0,04	13,3			35,5	32,6	20,5	1
156	Суп картофельный с рыбой* (с 01.09 по 31.10)	30/200	9	3	13	115	0,14	9,7	18,8		35,9	136,5	35,2	1,1
25,28	Запеканка картофельная с мясом* (с 01.09 по 31.10)	200	22	16	18	301	0,2	11,6	26,13		31,4	229,3	45,9	3,6
61,07	Соус молочный	50	1	3	2	35	0,01	0,2	14,3		29,4	22,1	3,6	0,1
36,02	Компот из яблок 1	200			21	88	0,39	30,5	0,15		22,1	6,6	8,1	1,4
12,02	Хлеб ржаной (обед)*	50	3	1	17	87	0,09		0,5		17,5	79	23,5	2
103,03	Фрукты (банан)	150	2	1	32	144								
69,01	Чеснок	5			2	7	0,01	1,56	0,45		9,05	7,65	1,25	0,85
102,01	Соль	8												
Итого за обед			40	28	114	858	0,88	66,86	60,33		180,85	513,75	138,05	10,05
ужин														
66	Сельдь (35)	35	6	3		50					28			0,4
35,1	Винегрет овощной 1* (с 01.09 по 31.10)	100	2	6	9	101	0,05	6,2			22,8	41,9	18	0,8
503,04	Рагу овощное с курой* (с 01.09 до 31.10)1	50/200	17	20	14	305	0,14	8,6	59,1		29,6	147,4	41,5	2,3
12,06	Хлеб ржаной (ужин)*	30	2		10	52	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,2
44,02	Булка с маслом*	50/5	4	5	19	135								
31,06	Чай с лимоном 1	200/10			15	63		1			7,9	9,1	5	0,9
Итого за ужин			31	34	67	706	0,24	15,8	59,4		98,8	245,8	78,6	5,6
ужин допол														
17,01	йогурт питьевой *	200												
Итого за ужин допол														
Итого за день			118	95	300	2514	1,35	87,86	196,83		650,7	104,15	256,55	21,45

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Рацион 2.1(7-11лет)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Рацион 2.1(7-11лет)

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
284	Каша ячневая молочная вязкая*	180	7	6	30	204	0,11	1,3	36,9		153	224,4	33,5	0,8
44,01	Булка с маслом	100/10	8	10	37	270								
60,06	Сыр*	18	4	5		65		0,1	46,9		158,7	90,2	6,3	0,2
31,08	Кофейный напиток с молоком*	200/10	3	3	14	88	0,03	0,7	19		108,3	76,5	12,6	0,1
Итого за завтрак			22	24	81	627	0,14	2,1	102,8		420	391,1	52,4	1,1
полдник														
30,04	Сок	200	1		20	92	0,02	4			14			2,8
37,19	Пирожок с капустой и яйцом*	100	7	8	37	244								
Итого за полдник			8	8	57	336	0,02	4			14			2,8
обед														
57,15	Суп с мясом из фасоли конс. и сметаной* (с 01.09 по 31.10)	20/250/10	7	8	12	148	0,11	8,2	9,5		38,8	109,5	31,4	1,6
27,03	Ленивые голубцы со сметаной* (с 01.01 по 31.10)	200/15	17	17	8	258	0,08	8,8	22,8		78,2	207	39	3
12,02	Хлеб ржаной (обед)*	50	3	1	17	87	0,09		0,5		17,5	79	23,5	2
36,15	Компот из сухофруктов 1	200	1		33	128		0,2			20,1	19,2	14,4	0,7
103,02	Фрукты (яблоко)	150	1	1	15	71								
69,01	Чеснок	5			2	7	0,01	1,56	0,45		9,05	7,65	1,25	0,85
102,01	Соль	8												
Итого за обед			29	27	87	699	0,29	18,76	33,25		163,65	422,35	109,55	8,15
ужин														
16,01	Свекла отварная с растительным маслом (с 01.09 по 31.12)	100	2	5	9	86	0,02	7,7			34,6	38,7	19,7	1,3
7,01	Рыба отварная с маслом	105	19	6		128								
24,17	Картофельное пюре* (с 01.09 до 31.10)	200	4	8	12	136	0,16	5	39,8		51	103	32,8	1,2
12,06	Хлеб ржаной (ужин)	50	3	1	17	87	0,09		0,5		17,5	79	23,5	2
44,02	Булка с маслом*	50/5	4	5	19	135								
31,06	Чай с лимоном 1	200/10			15	63		1			7,9	9,1	5	0,9
Итого за ужин			32	25	72	635	0,27	13,7	40,3		111	229,8	81	5,4
ужин допол														
17,01	йогурт питьевой *	200												
Итого за ужин допол														
Итого за день			91	84	297	2297	0,72	38,56	176,35		708,65	043,25	242,95	17,45

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: Рацион 2.1(7-11лет)

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Рацион 2.1(7-11лет)

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
18,03	Запеканка из творога со сгущ.молоком*	150/20	32	9	25	310	0,12	0,6	64,5		275,2	346,7	38,4	1,1
15,02	Яйцо вареное 1	40	5	5		63	0,03		100,6		22,1	77,3	7,8	1
44,01	Булка с маслом	100/10	8	10	37	270								
31,07	Чай с сахаром 1	200			20	80								
Итого за завтрак			45	24	82	723	0,15	0,6	165,1		297,3	424	46,2	2,1
полдник														
30,04	Сок	200	1		20	92	0,02	4			14			2,8
37,15	Оладьи	100	10	15	55	387	0,02	0,7	12,7		165,3	169,1	26,3	0,9
Итого за полдник			11	15	75	479	0,04	4,7	12,7		179,3	169,1	26,3	3,7
обед														
53,02	Салат из свеклы с зеленым горошком* (с 01.01 по 31.08)	80	1	5	7	76	0,03	4,2			21,5	45,2	13,5	1,1
158	Суп из овощей с мясом и сметаной* (с 01.09 по 31.10)	20/250/10	7	9	10	147	0,09	9	9,5		41,1	94,7	27,6	1,5
21,02	Каша перловая рассыпчатая*	150	3	5	23	146	0,03		22,8		18,1	113,2	14	0,7
48,02	Печень по строгановски	50	14	11		241								
12,02	Хлеб ржаной (обед)*	50	3	1	17	87	0,09		0,5		17,5	79	23,5	2
36,02	Компот из яблок 1	200			21	88	0,39	30,5	0,15		22,1	6,6	8,1	1,4
103,13	Фрукты (мандарин 1)	100			8	43								
69,01	Чеснок	5			2	7	0,01	1,56	0,45		9,05	7,65	1,25	0,85
102,01	Соль	8												
Итого за обед			28	31	88	835	0,64	45,26	33,4		129,35	346,35	87,95	7,55
ужин														
32,01	Помидор свежий	50			1	6	0,02	1,8			8,9	15,2	7,1	0,3
45,17	Котлеты мясные паровые*	100	13	9	9	173	0,06	1,6			16,2	141,5	19,2	2,2
70,11	Овощи тушеные (с 01.09 по 31.10)	200	5	10	20	190	0,11	10,1	15,63		95,1	120,9	46,9	1,8
12,06	Хлеб ржаной (ужин)*	30	2		10	52	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,2
44,02	Булка с маслом*	50/5	4	5	19	135								
31,06	Чай с лимоном 1	200/10			15	63		1			7,9	9,1	5	0,9
Итого за ужин			24	24	74	619	0,24	14,5	15,93		138,6	334,1	92,3	6,4
ужин допол														
30,03	Молоко	200	6	5	9	107	0,07	1,4	40		227,9	161,4	26,6	0,2
Итого за ужин допол			6	5	9	107	0,07	1,4	40		227,9	161,4	26,6	0,2
Итого за день			114	99	328	2763	1,14	66,46	267,13		972,45	434,95	279,35	19,95

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: Рацион 2.1(7-11лет)

День: воскресенье

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Рацион 2.1(7-11лет)

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
4,03	Каша Дружба-1 молочная*	180	5	6	25	172	0,08	1,2	35,5		117,1	126,1	27,6	0,4
13,01	Омлет паровой	110	11	13	3	170	0,06	0,4	225,8		102,8	194,6	16,2	2,1
44,01	Булка с маслом	100/10	8	10	37	270								
31,07	Чай с сахаром 1	200			20	80								
Итого за завтрак			24	29	85	692	0,14	1,6	261,3		219,9	320,7	43,8	2,5
полдник														
30,04	Сок	200	1		20	92	0,02	4			14			2,8
11,06	Кекс	35	2	7	14	124	0,03		52,9		11,2	26,8	5,6	0,4
Итого за полдник			3	7	34	216	0,05	4	52,9		25,2	26,8	5,6	3,2
обед														
58,01	Икра свекольная (с 01.09 по 31.12)*	80	1	5	5	78	0,02	2,9			28			1
150	Щи с мясом из квашеной капусты и сметаной* (с 01.09 по 31.10)	20/250/10	9	7	16	160								
60,03	Сосиска отварная	100	11	17		199	0,14				32,3	119,3	15,9	1,4
12,04	Макароны с маслом и сыром*	170	11	9	31	242	0,06	0,2	63,2		194,4	154,8	19,1	1,2
36,15	Компот из сухофруктов 1	200	1		33	128		0,2			20,1	19,2	14,4	0,7
12,02	Хлеб ржаной (обед)*	50	3	1	17	87	0,09		0,5		17,5	79	23,5	2
103,02	Фрукты (яблоко)	150	1	1	15	71								
102,01	Соль	8												
69,01	Чеснок	5			2	7	0,01	1,56	0,45		9,05	7,65	1,25	0,85
Итого за обед			37	40	119	972	0,32	4,86	64,15		301,35	379,95	74,15	7,15
ужин														
32,02	Огурец свежий	50			1	6	0,02	1,8			8,9	15,2	7,1	0,3
7,28	Рагу из овощей* (с 01.09 до 31.10)	180	7	8	20	182								
493,03	Суфле из отварной курицы паровое	90	31	13	5	237	0,05	1	130,3		51,7	143	15,5	1,5
12,06	Хлеб ржаной (ужин)*	30	2		10	52	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,2
44,02	Булка с маслом*	50/5	4	5	19	135								
31,06	Чай с лимоном 1	200/10			15	63		1			7,9	9,1	5	0,9
Итого за ужин			44	26	70	675	0,12	3,8	130,6		79	214,7	41,7	3,9
ужин допол														
30,03	Молоко	200	6	5	9	107	0,07	1,4	40		227,9	161,4	26,6	0,2
Итого за ужин допол			6	5	9	107	0,07	1,4	40		227,9	161,4	26,6	0,2
Итого за день			114	107	317	2662	0,7	15,66	548,95		853,35	103,55	191,85	16,95

