

Согласованно:
Директор _____

Утверждаю:
Директор ООО "Комбинат общественного питания"

_____ О.Ю. Козырева

**ПРИМЕРНОЕ ВОСЕМНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
2020-2021 ГОД, Г. ПЕРВОУРАЛЬСК
С 7 ДО 11 ЛЕТ.**

(используются "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях- под редакцией Коровка А.С., доц. Добросеррдова И.И. и др., Уральский региональный центр питания, Екатеринбург издательский дом учителя 2001., Екатеринбург институт хозяйства 1992 г., "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания обслуживающих учащиеся образовательных учреждений Свердловской области, издание 2003 года, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г., Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений, 2010 г)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Первоуральск ШУ 1-4-53

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 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
Завтрак														
970	Колбасные изделия отварные	100	10,48	28	0,9	296,9	0,04		45	0,6	27	142	15	2
998	Каша гречневая рассыпчатая	160	9,64	8	43,55	279,9	0,33		29	0,67	16	229	152	5
928	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,36	2	26,61	108,2					1			
1 147	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,17		8,89	42	0,04	0,01			5		7	
894	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	20	1,58		9,66	47	0,03			0,26	5	17	7	
Итого за Завтрак			23,23	38	89,61	774	0,44	0,01	74	1,53	54	388	181	7
Итого за День			23,23	38	89,61	774	0,44	0,01	74	1,53	54	388	181	7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Первоуральск ШУ 1-4-53

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 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
Завтрак														
365	Залежанка творожная	190	35,14	24	32,89	493,8	0,17	0,93	140	0,33	319	430	48	1
902	Сгущенное молоко	20	1,42	1	11,04	59	0,01	0,2	5	0,02	63	46	7	
686	Чай с лимоном	200			13,57	54,3		3,39						
810	Бутерброды с сыром	50	0,07	8	0,1	70,9			45	0,1	2	3		
1 147	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,17		8,89	42	0,04	0,01			5		7	
894	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	20	1,58		9,66	47	0,03			0,26	5	17	7	
Итого за Завтрак			39,38	33	76,15	767	0,25	4,53	190	0,71	394	496	69	1
Итого за День			39,38	33	76,15	767	0,25	4,53	190	0,71	394	496	69	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: Первоуральск ШУ 1-4 53

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 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
Завтрак														
1 088	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур	180	5,68	7	12,05	131,5	0,09	13,71	23	0,13	11	44	16	1
936	Булочка домашняя	80	6,26	11	49,33	318	0,1		360	4,51	6	58	10	1
854	Чай с молоком	200			11,18	44,7								
1 147	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,17		8,89	42	0,04	0,01			5		7	
894	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	20	1,58		9,66	47	0,03			0,26	5	17	7	
Итого за Завтрак			14,69	18	91,11	583,2	0,26	13,72	383	4,9	27	119	40	2
Итого за день			14,69	18	91,11	583,2	0,26	13,72	383	4,9	27	119	40	2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: Первоуральск ШУ 1-4 53

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 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 <td>13</td> <td>14</td> <td>15</td>	13	14	15
Завтрак														
827	Биточки мясные рубленые	90	14	12	14,39	219,1	0,11	0,26	28	0,22	44	43	9	1
999	Капуста тушеная	170	4,16	4	16,75	118,7	0,07	86,28		1,77	95	69	33	1
927	Чай с сахаром	200			7,98	58								
894	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	20	1,58		9,66	47	0,03			0,26	5	17	7	
1 147	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,17		8,89	42	0,04	0,01			5		7	
Итого за Завтрак			20,91	16	57,67	484,8	0,25	86,55	28	2,25	149	129	56	2
Итого за день			20,91	16	57,67	484,8	0,25	86,55	28	2,25	149	129	56	2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Первоуральск ШУ 1-4 53

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 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	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
965	Биточки рубленые из птицы паровые	90	3.3	6	19.99	150.1	0.07		34	0.6	11	38	14	1	
600	Соус сметанный	20	0.66	3	1.47	34.2	0.01	0.1	17	0.09	18	14	2		
194	Рис припущенный с куркумой	150	3.8	8	39.61	244.8	0.04		43	0.31	6	83	27	1	
921	Напиток из плодов шиповника с витамином С	200	0.16		14.22	58.8	0.01	65		0.17	3	1	1		
1 147	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1.17		8.89	42	0.04	0.01			5		7		
894	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	20	1.58		9.66	47	0.03			0.26	5	17	7		
Итого за Завтрак			10.67	17	93.84	576.9	0.2	65.11	94	1.43	48	153	58	2	
Итого за день			10.67	17	93.84	576.9	0.2	65.11	94	1.43	48	153	58	2	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Первоуральск ШУ 1-4 53

День: суббота

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 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	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
886	Каша (рис, гречневая) молочная жидкая с маслом сливочным	200	2.48	5	22.43	146.3	0.06		27	0.21	5	57	30	1	
1 045	Кофейный напиток	200	0.48		25.66	106.8					1				
976	Яблоко	110	0.44		10.78	51.7	0.03	11		0.22	18	12	10	2	
864	Сосиски запеченные в тесте	100	9.99	13	29.11	272.7	0.11		41	1.74	26	120	25	2	
1 147	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1.17		8.89	42	0.04	0.01			5		7		
Итого за Завтрак			14.56	18	96.87	619.5	0.24	11.01	68	2.17	55	189	72	5	
Итого за день			14.56	18	96.87	619.5	0.24	11.01	68	2.17	55	189	72	5	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: Первоуральск ШУ 1-4 53

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 День: понедельник
 Возраст: 7-11 лет
 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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
970	Колбасные изделия отварные	100	10,48	28	0,9	296,9	0,04		45	0,6	27	142	15	2
516	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	160	6,31	5	38,36	226,2	0,14		25	10,14	15	66	25	1
927	Чай с сахаром	200			7,98	58								
808	Бутерброды с маслом сливочным	30	0,05	6	0,08	53,2	0,04		34	0,08	1	2		
1 147	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,17		8,89	42	0,04	0,01			5		7	
Итого за Завтрак														
			18,01	39	56,21	676,3	0,22	0,01	104	10,82	48	210	47	3
Итого за день														
			18,01	39	56,21	676,3	0,22	0,01	104	10,82	48	210	47	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: Первоуральск ШУ 1-4 53

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 День: вторник
 Возраст: 7-11 лет
 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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1 073	Пудинг творожно-манный	190	22,59	15	18,35	300,8	0,07	0,52	100	1,65	185	278	29	1
902	Слушное молоко	20	1,42	1	11,04	59	0,01	0,2	5	0,02	63	46	7	
923	Чай с лимоном	200			10,78	43,1								
810	Бутерброды с сыром	50	0,07	8	0,1	70,9			45	0,1	2	3		
894	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	20	1,58		9,66	47	0,03			0,26	5	17	7	
1 147	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,17		8,89	42	0,04	0,01			5		7	
Итого за Завтрак														
			26,83	24	58,82	562,8	0,15	0,73	150	2,03	260	344	50	1
Итого за день														
			26,83	24	58,82	562,8	0,15	0,73	150	2,03	260	344	50	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Первоуральск ШУ 1-4-53

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
965	Биточки рубленые из птицы паровые	90	3.3	6	19.99	150.1	0.07		34	0.6	11	38	14	1		
995	Пюре картофельное	170	2.85	4	27.84	158.1			21	0.05	1	1				
854	Чай с молоком	200			11.18	44.7										
1 147	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1.17		8.89	42	0.04	0.01			5		7			
894	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	20	1.58		9.66	47	0.03			0.26	5	17	7			
Итого за Завтрак			8,9	10	77,56	441,9	0,14	0,01	55	0,91	22	56	28	1		
Итого за день			8,9	10	77,56	441,9	0,14	0,01	55	0,91	22	56	28	1		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Первоуральск ШУ 1-4-53

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
1 065	Тефтели из мясного фарша с луком с соусом	100	0.4	4	2.32	48.4	0.03	2.77	6	1.82	27	92	15	1		
998	Каша гречневая рассыпчатая	160	9.64	8	43.55	279.9	0.33		29	0.67	16	229	152	5		
917	Компот из ягод с витамином С	200			19.96	79.8		9.45			1					
894	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	20	1.58		9.66	47	0.03			0.26	5	17	7			
1 147	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1.17		8.89	42	0.04	0.01			5		7			
Итого за Завтрак			12,79	12	84,38	497,1	0,43	12,23	35	2,75	54	338	181	6		
Итого за день			12,79	12	84,38	497,1	0,43	12,23	35	2,75	54	338	181	6		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Первоуральск ШУ 1-4 53

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 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		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
1 075	Плов из птицы	200	21,53	29	36,93	494,7	0,12	5,08	132	0,93	27	249	49	2		
648.01	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200			30,96	124,4										
772	Булочка с маком	60	5,36	2	34,71	178,5	0,12		42	1,28	20	58	22	1		
1 147	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,17		8,89	42	0,04	0,01			5		7			
894	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	20	1,58		9,66	47	0,03			0,26	5	17	7			
Итого за Завтрак			29,64	31	121,15	886,6	0,31	5,09	174	2,47	57	324	85	3		
Итого за день			29,64	31	121,15	886,6	0,31	5,09	174	2,47	57	324	85	3		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Первоуральск ШУ 1-4 53

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 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		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
993	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	3	8	31,6	218	0,02		23	0,15	3	39	13			
1 045	Кофейный напиток	200	0,48		25,66	106,8					1					
808	Бутерброды с маслом сливочным	30	0,05	6	0,08	53,2			34	0,08	1	2				
976	Яблоки	110	0,44		10,78	51,7	0,03	11		0,22	18	12	10	2		
1 147	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,17		8,89	42	0,04	0,01			5		7			
Итого за Завтрак			5,14	14	77,01	471,7	0,09	11,01	57	0,45	28	53	30	2		
Итого за день			5,14	14	77,01	471,7	0,09	11,01	57	0,45	28	53	30	2		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)
 Рацион: Первоуральск ШУ 1-4 53

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 День: понедельник
 Возраст: 7-11 лет
 Неделя: 3

№ 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		
Завтрак																
970	Колбасные изделия отварные	100	10,48	28	0,9	296,9	0,04		45	0,6	27	142	15	2		
516	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,92	5	35,96	212	0,13		24	9,5	14	62	24	1		
927	Чай с сахаром	200			7,98	58										
810	Бутерброды с сыром	40	0,06	6	0,08	56,7			36	0,08	1	2				
1 147	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,17		8,89	42	0,04	0,01			5		7			
Итого за Завтрак																
			17,63	39	53,81	665,6	0,21	0,01	105	10,18	47	206	46	3		
Итого за День																
			17,63	39	53,81	665,6	0,21	0,01	105	10,18	47	206	46	3		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)
 Рацион: Первоуральск ШУ 1-4 53

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 День: вторник
 Возраст: 7-11 лет
 Неделя: 3

№ 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		
Завтрак																
827	Биточки мясные рубленые	90	14	12	14,39	219,1	0,11	0,26	28	0,22	44	43	9	1		
512	Рис припущенный	150	3,71	5	38,9	212	0,04		24	0,26	5	80	26	1		
901	Соус красный основной	20	0,02		0,13	1,5		0,1	1	0,01						
917	Компот из ягод с витамином С	200			19,96	79,8		9,45			1					
1 147	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,17		8,89	42	0,04	0,01			5		7			
894	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	20	1,58		9,66	47	0,03			0,26	5	17	7			
Итого за Завтрак																
			20,48	17	91,93	601,4	0,22	9,82	53	0,75	60	140	49	2		
Итого за День																
			20,48	17	91,93	601,4	0,22	9,82	53	0,75	60	140	49	2		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

Рацион: Первоуральск ШУ 1-4 53

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 3

Возраст: 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1 150	Котлеты из мяса кур	90	10,65	21	10,72	270,8	0,06	1,06	87	0,6	33	110	15	1
995	Пюре картофельное	170	2,85	4	27,84	158,1			21	0,05	1	1		
912	Компот из свежих яблок с витамином С	200	0,16		23,88	99,1	0,02	4		0,08	7	4	4	1
1 147	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,17		8,89	42	0,04	0,01			5		7	
894	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	20	1,58		9,66	47	0,03			0,26	5	17	7	
Итого за Завтрак			16,41	25	80,99	617	0,15	5,07	108	0,99	51	132	33	2
Итого за день			16,41	25	80,99	617	0,15	5,07	108	0,99	51	132	33	2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16)

Рацион: Первоуральск ШУ 1-4 53

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 3

Возраст: 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1 168	Птица, тушенная в сметанном соусе	90	12,2	16		191,3	0,05	1,21	68	0,39	11	111	12	1
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,04	7	40,83	262,5	0,31		27	0,63	15	214	143	5
923	Чай с лимоном	200			10,78	43,1								
808	Бутерброды с маслом сливочным	40	0,07	8	0,1	70,9			45	0,1	2	3		
1 147	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,17		8,89	42	0,04	0,01			5		7	
Итого за Завтрак			22,48	31	60,6	609,8	0,4	1,22	140	1,12	33	328	162	6
Итого за день			22,48	31	60,6	609,8	0,4	1,22	140	1,12	33	328	162	6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)
 Рацион: Первоуральск ШУ 1-4 53

День: пятница
 Неделя: 3

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 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					
1	2	3	4	5	6	7													
Завтрак																			
1171	Омлет с колбасными изделиями	200	4,2	13	0,97	142	0,03	0,12	55	0,25	33	71	12	1					
936	Булочка домашняя	60	4,69	8	37	238,5	0,07		270	3,38	4	43	7	1					
927	Чай с сахаром	200			7,98	58													
1147	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,17		8,89	42	0,04	0,01			5		7						
894	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	20	1,58		9,66	47	0,03			0,26	5	17	7						
Итого за Завтрак																			
Итого за день																			
			11,64	21	64,5	527,5	0,17	0,13	325	3,89	47	131	33	2					
			11,64	21	64,5	527,5	0,17	0,13	325	3,89	47	131	33	2					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)
 Рацион: Первоуральск ШУ 1-4 53

День: суббота
 Неделя: 3

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 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						
1	2	3	4	5	6	7														
Завтрак																				
846	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	200	5,53	11	33,53	251,1	0,2		45	0,81	25	148	57	2						
1045	Кофейный напиток	200	0,48		25,66	106,8					1									
864	Сосиски запеченные в тесте	100	9,99	13	29,11	272,7	0,11		41	1,74	26	120	25	2						
1147	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,17		8,89	42	0,04	0,01			5		7							
Итого за Завтрак																				
Итого за день																				
			17,17	24	97,19	672,6	0,35	0,01	86	2,55	57	268	89	4						
			17,17	24	97,19	672,6	0,35	0,01	86	2,55	57	268	89	4						
			330,56	427	1429,4	11035,7	4,48	226,27	2229	51,9	1491	4004	1309	54						
Среднее значение за период			18,4	23,7	79,4	613,1	0,2	12,6	123,8	2,9	82,8	222,4	72,7	3						

Составил

Чуханова Наталья Анатольевна
 М.П.

Утвердил