

Согласованно:
Директор



Утверждаю:

Директор ООО "Комбинат общественного питания"
 О.Ю. Козырева

**ПРИМЕРНОЕ ВОСЕМНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
УЧАЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ С 7 ДО 10 ЛЕТ.
2020-2021 ГОД, Г. ПЕРВОУРАЛЬСК**

(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 учащихся 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.)

№ 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															
908	Каша ячневая молочная с отрубями и зародышами пшеницы с маслом сливочным	200	2.84	4	20.96	133.5	0.09		23	0.47	26	116	23	1	
692	Кофейный напиток	200	0.43		16.1	68.2									
808	Бутерброды с маслом сливочным	40	0.07	8	0.1	70.9			45	0.1	2	3			
894	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30	2.37		14.49	70.5	0.05			0.39	7	26	10	1	
Итого за Завтрак			5.71	12	51.65	343.1	0.14		68	0.96	35	145	33	2	
Обед															
811	Горошек зеленый консервированный	60	1.86		3.9	24	0.07	6		0.12	12	37	13		
1 273	Суп картофельный с крупой	200	2.16	2	16.34	95.5	0.1	13.2		1.08	14	70	21	1	
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		
897	Хлеб пшеничный	20	0.15		0.98	47				0.02		1			
Итого за Обед			25.82	40	101.17	893.5	0.58	19.21	74	2.49	75	479	208	8	
Итого за день			31.53	52	152.82	1236.6	0.72	19.21	142	3.45	110	624	241	10	

№ ре- ц.	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														
251.02	Запеканка из творога	200	36,72	25	36,16	525,2	0,16	0,96	153	0,32	332	451	50	2
902	Сгущенное 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								
894	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30	2,37		14,49	70,5	0,05			0,39	7	26	10	1
Итого за Завтрак			40,51	26	72,47	697,8	0,22	1,16	158	0,73	402	523	67	3
Обед														
812	Кукуруза консервированная	60	1,23	4	7,45	69,5	0,01	2,68	1	1,6	23	23	7	
1 047	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	4	7,38	73,7	0,06	24,62		1,9	27	38	18	1
1 036	Плов из птицы	200	39,87	43	34,84	685,9	0,19	6,79	174	1,35	44	413	67	4
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	
897	Хлеб пшеничный	20	0,15		0,98	47				0,02		1		
Итого за Обед			43,94	51	79,5	997,9	0,3	43,55	175	4,87	100	475	99	5
Итого за день			84,45	77	151,97	1695,7	0,52	44,71	333	5,6	502	998	166	8

№ ре- ц	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															
853	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	4,57		31,35	222,2	0,06			0,67	16	39	8	1	
919	Какао с молоком	200	4,09	4	17,06	124,1	0,06	1,59	24	0,01	150	125	27	1	
810	Бутерброды с сыром	40	0,06	6	0,08	56,7			36	0,08	1	2			
894	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30	2,37		14,49	70,5	0,05			0,39	7	26	10	1	
Итого за Завтрак			11,09	10	62,98	473,5	0,17	1,59	60	1,15	174	192	45	3	
Обед															
1 004	Салат из отварного картофеля с луком с маслом растительным	60	1,04	6	9,72	98,2		0,9		2,66	3	5	1		
1 021	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	200	1,47	5	8,29	80,8	0,02	11,23	3	1,84	27	27	11	1	
1 088	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур	200	6,31	7	13,39	146,1	0,1	15,23	26	0,14	12	49	18	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		
897	Хлеб пшеничный	20	0,15		0,98	47				0,02		1			
Итого за Обед			10,14	18	52,45	458,8	0,16	27,37	29	4,66	47	82	37	2	
Итого за день			21,23	28	115,43	932,3	0,33	28,96	89	5,81	221	274	82	5	

№ ре- ц	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														
892	Омлет с картофелем	200	13,6	27	15,69	364,9	0,07		331	0,78	56	186	11	2
927	Чай с сахаром	200			7,98	58								
894	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30	2,37		14,49	70,5	0,05			0,39	7	26	10	1
Итого за Завтрак			15,97	27	38,16	493,4	0,12		331	1,17	63	212	21	3
Обед														
817	Маринад овощной	60	1,18	6	7,2	89,2	0,03	8,28		2,87	16	35	19	1
1 034	Суп картофельный с бобовыми	200	4,33	4	17,23	126,2	0,13	1,04		1,89	22	59	19	1
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	180	4,41	4	17,74	125,7	0,08	91,36		1,87	101	73	35	1
648.01	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200			30,96	124,4								
1 147	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,17		8,89	42	0,04	0,01			5		7	
897	Хлеб пшеничный	20	0,15		0,98	47				0,02		1		
Итого за Обед			25,24	26	97,39	773,6	0,39	100,95	28	6,87	188	211	89	4
Итого за день			41,21	53	135,55	1267	0,51	100,95	359	8,04	251	423	110	7

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б				У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
			Ж	5	6											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
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		
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	0,12		14,4	58,6										
808	Бутерброды с маслом сливочным	40	0,07	8	0,1	70,9			45	0,1	2	3				
894	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30	2,37		14,49	70,5	0,05			0,39	7	26	10	1		
Итого за Завтрак			8,09	19	62,52	451,1	0,25		90	1,3	34	177	67	3		
Обед																
818	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,96	56,6	0,02	24,3		1,37	26	17	9			
1 030	Рассольник ленинградский* со сметаной	200	1,82	4	13,54	100,8	0,08	13,4		1,92	14	57	21	1		
862	Биточки рубленые из птицы паровые с соусом сметанным	90	7,87	9	5,29	131,9	0,04	0,84	37	0,31	24	80	10	1		
194	Рис припущенный с куркумой	180	4,56	9	47,53	293,8	0,05		51	0,37	7	99	32	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			
897	Хлеб пшеничный	20	0,15		0,98	47						1				
Итого за Обед			16,78	25	96,41	730,9	0,24	103,55	88	4,16	79	255	80	3		
Итого за день			24,87	44	158,93	1182	0,49	103,55	178	5,46	113	432	147	6		

№ 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																
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	
692		Косейный напиток	200	0,43		16,1	68,2									
772		Булочка с маком	50	4,47	2	28,93	148,7	0,1		35	1,07	16	48	19	1	
894		Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30	2,37		14,49	70,5	0,05			0,39	7	26	10	1	
Итого за Завтрак				9,75	7	81,95	433,7	0,21		62	1,67	28	131	59	3	
Обед																
1 163		Салат из моркови	60	0,83	1	6,72	36,8	0,03	2,58	4	0,22	19	32	20		
1 050		Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,46	96,9	0,1	13,2		2,42	13	53	22	1	
907		Тефтели мясные с луком	90	2,35	10	14,32	157,1	0,08	2,77	7	4,64	40	143	27	2	
901		Соус красный основной	20	0,02		0,13	1,5		0,1	1	0,01					
516		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,1	6	43,16	254,5	0,16		28	11,4	17	75	28	2	
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		
897		Хлеб пшеничный	20	0,15		0,98	47				0,02		1			
Итого за Обед				14,3	21	117,27	744	0,41	18,66	40	18,71	95	304	104	5	
Итого за день				24,05	28	199,22	1177,7	0,62	18,66	102	20,38	123	435	163	8	

№ ре- ц.	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														
853	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	4,57		31,35	222,2	0,06			0,67	16	39	8	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		
894	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30	2,37		14,49	70,5	0,05			0,39	7	26	10	1
Итого за Завтрак														
Обед			7	6	53,9	407,4	0,11		36	1,14	24	67	18	2
817 Маринад овощной														
1 034	Суп картофельный с бобовыми	60	1,18	6	7,2	89,2	0,03	8,28		2,87	16	35	19	1
970	Колбасные изделия отварные	200	4,33	4	17,23	126,2	0,13	1,04		1,89	22	59	19	1
516	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	100	10,48	28	0,9	296,9	0,04		45	0,6	27	142	15	2
		180	7,1	6	43,16	254,5	0,16		28	11,4	17	75	28	2
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	
897	Хлеб пшеничный	20	0,15		0,98	47								
Итого за Обед			24,57	44	102,24	954,9	0,42	13,33	73	16,86	94	316	92	7
Итого за день			31,57	50	156,14	1362,3	0,53	13,33	109	18	118	383	110	9

Неделя: 2															Возраст: 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	Ca	P	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
869	Каша (гречневая, геркулес) молочная жидкая с маслом сливочным	200	3.4	5	20.07	140,3	0.12		23	0.37	11	86	45	1					
923	Чай с лимоном	200			10.78	43.1													
936	Булочка домашняя	50	3.91	7	30.83	198.8	0.06		225	2.82	3	36	6						
894	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30	2.37		14.49	70.5	0.05			0.39	7	26	10	1					
Итого за Завтрак			9.68	12	76.17	452.7	0.23		248	3.58	21	148	61	2					
Обед																			
1 029	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	60	0.96	4	5.67	63.8	0.02	22.89		1.83	25	18	9						
1 030	Рассольник ленинградский* со сметаной	200	1.82	4	13.54	100.8	0.08	13.4		1.92	14	57	21	1					
880	Кнели из говядины с рисом	90	8.96	16	14.08	247.2	0.05		44	0.17	8	130	21	2					
601	Соус сметанный с томатом	20	0.73	3	1.7	35.5	0.01	0.62	17	0.1	19	15	3						
1 000	Каша перловая рассыпчатая	180	5.63	6	40.17	239.9	0.07		32	0.73	24	195	24	1					
932	Комлот из куриаги с витамином С	200	0.2		17.02	69.1		0.16		0.22	7	6	4						
1 147	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1.17		8.89	42	0.04	0.01			5		7						
897	Хлеб пшеничный	20	0.15		0.98	47													
Итого за Обед			19.62	33	102.05	845.3	0.27	37.08	93	4.99	102	422	89	4					
Итого за день			29.3	45	178.22	1298	0.5	37.08	341	8.57	123	570	150	6					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: Первоуральск ШУ 1-4 94

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 7-11 лет
 День: среда
 Неделя: 2

№ 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														
908	Каша ячневая молочная с отрубями и зародышами пшеницы с маслом сливочным	200	2,84	4	20,96	133,5	0,09		23	0,47	26	116	23	1
854	Чай с молоком	200			11,18	44,7								
808	Бутерброды с маслом сливочным	40	0,07	8	0,1	70,9			45	0,1	2	3		
894	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30	2,37		14,49	70,5	0,05			0,39	7	26	10	1
Итого за Завтрак														
Обед			5,28	12	46,73	319,6	0,14		68	0,96	35	145	33	2
812	Кукуруза консервированная	60	1,23	4	7,45	69,5	0,01	2,68	1	1,6	23	23	7	
1 050	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,46	96,9	0,1	13,2		2,42	13	53	22	1
965	Биточки рубленые из птицы паровые	90	3,3	6	19,99	150,1	0,07		34	0,6	11	38	14	1
901	Соус красный основной	20	0,02		0,13	1,5		0,1	1	0,01				
995	Пюре картофельное	180	3,02	4	29,48	167,4			22	0,05	1	1		
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	
897	Хлеб пшеничный	20	0,15		0,98	47								
Итого за Обед			11,21	16	103,34	664,2	0,22	25,44	58	4,7	54	116	50	2
Итого за день			16,49	28	150,07	973,8	0,36	25,44	126	5,66	89	261	83	4

№ ре- ц.	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														
1 164	Каша пшенная вязкая молочная с маслом сливочным	200	5,75	2	33,25	238	0,21			0,15	21	118	42	1
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	0,12		14,4	58,6								
772	Булочка с маком	50	4,47	2	28,93	148,7	0,1		35	1,07	16	48	19	1
894	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30	2,37		14,49	70,5	0,05			0,39	7	26	10	1
Итого за Завтрак			12,71	4	91,07	515,8	0,36		35	1,61	44	192	71	3
Обед														
42	Салат из моркови	60	0,75		6,97	32,1	0,04	2,88		0,23	16	32	22	
1 047	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	4	7,38	73,7	0,06	24,62		1,9	27	38	18	1
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
705	Напиток из плодов шиповника с витамином С	200	0,32		24,44	101,6	0,01	130		0,34	6	2	2	
1 147	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,17		8,89	42	0,04	0,01			5		7	
897	Хлеб пшеничный	20	0,15		0,98	47				0,02		1		
Итого за Обед			13,95	16	94,53	624,7	0,51	160,28	35	4,98	97	394	216	7
Итого за день			26,66	20	185,6	1140,5	0,87	160,28	70	6,59	141	586	287	10

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
874	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	3,14	4	38,89	207,2	0,04		23	0,23		5	68	22		
692	Кофейный напиток	200	0,43		16,1	68,2										
890	Бутерброды с маслом сливочным и сыром 40 г	40	0,07	8	0,1	70,9			45	0,1		2	3			
894	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30	2,37		14,49	70,5	0,05			0,39		7	26	10	1	
Итого за Завтрак																
Обед			6,01	12	69,58	416,8	0,09		68	0,72		14	97	32	1	
820	Салат из свеклы	60	0,89	5	5,19	69,5	0,01	5,9		2,25		22	25	13	1	
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,6	3	10,82	79,7	0,05	17,3	18	0,19		29	44	21	1	
1 075	Плов из птицы	220	23,69	32	40,63	544,2	0,13	5,59	145	1,03		30	274	54	3	
648 01	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200			30,96	124,4										
1 147	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,17		8,89	42	0,04	0,01				5		7		
897	Хлеб пшеничный	20	0,15		0,98	47				0,02			1			
Итого за Обед																
Итого за день			27,5	40	97,47	906,8	0,23	28,8	163	3,49		86	344	95	5	
			33,51	52	167,06	1323,6	0,32	28,8	231	4,21		100	441	127	6	

№ реп.	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														
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
919	Какао с молоком	200	4,09	4	17,06	124,1	0,06	1,59	24	0,01	150	125	27	1
936	Булочка домашняя	50	3,91	7	30,83	198,8	0,06		225	2,82	3	36	6	
894	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30	2,37		14,49	70,5	0,05			0,39	7	26	10	1
Итого за Завтрак			15,9	22	95,91	644,5	0,37	1,59	294	4,03	185	335	100	4
Обед														
819	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,65	6	3,77	76,6	0,06	5,64		2,75	12	35	11	
1 030	Рассольник ленинградский* со сметаной	200	1,82	4	13,54	100,8	0,08	13,4		1,92	14	57	21	1
827	Биточки мясные рубленые	90	14	12	14,39	219,1	0,11	0,26	28	0,22	44	43	9	1
194	Рис припущенный с куркумой	180	4,56	9	47,53	293,8	0,05		51	0,37	7	99	32	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	
897	Хлеб пшеничный	20	0,15		0,98	47				0,02		1		
Итого за Обед			23,51	31	112,98	878,4	0,36	23,31	79	5,36	89	239	84	4
Итого за день			39,41	53	208,89	1522,9	0,73	24,9	373	9,39	274	574	184	8

№ 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														
874	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	3,14	4	38,89	207,2	0,04		23	0,23	5	68	22	
927	Чай с сахаром	200			7,98	58								
808	Бутерброды с маслом сливочным	40	0,07	8	0,1	70,9			45	0,1	2	3		
894	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30	2,37		14,49	70,5	0,05			0,39	7	26	10	1
Итого за Завтрак														
Обед			5,58	12	61,46	406,6	0,09		68	0,72	14	97	32	1
812 Кукуруза консервированная														
138.01	Суп картофельный с крупой (кроме: перловой, овсяной, пшеничной)	60	1,23	4	7,45	69,5	0,01	2,68	1	1,6	23	23	7	
		200	1,46	2	11,93	70,5	0,08	11,26	9	0,13	10	43	17	1
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
705	Напиток из плодов шиповника с витамином С	200	0,32		24,44	101,6	0,01	130		0,34	6	2	2	
897	Хлеб пшеничный	20	0,15		0,98	47				0,02		1		
1 147	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,17		8,89	42	0,04	0,01			5		7	
Итого за Обед														
Итого за день			20,73	39	90,55	839,5	0,31	143,95	79	12,19	85	273	72	4
			26,31	51	152,01	1246,1	0,4	143,95	147	12,91	99	370	104	5

№ реп.	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														
853	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	4,57		31,35	222,2	0,06			0,67	16	39	8	1
923	Чай с лимоном	200			10,78	43,1								
810	Булгуроды с сыром	40	0,06	6	0,08	56,7			36	0,08	1	2		
894	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30	2,37		14,49	70,5	0,05			0,39	7	26	10	1
Итого за Завтрак														
Обед			7	6	56,7	392,5	0,11		36	1,14	24	67	18	2
819	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,65	6	3,77	76,6	0,06	5,64		2,75	12	35	11	
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,47	5	8,29	80,8	0,02	11,23	3	1,84	27	27	11	1
827	Биточки мясные рубленые	90	12,44	10	12,79	194,8	0,09	0,24	25	0,2	39	38	8	1
901	Соус красный основной	20	0,02		0,13	1,5		0,1	1	0,01				
512	Рис припущенный	150	3,71	5	38,9	212	0,04		24	0,26	5	80	26	1
917	Компот из ягод с витамином С	200			19,96	79,8		9,45			1			
897	Хлеб пшеничный	20	0,15		0,98	47				0,02		1		
1 147	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,17		8,89	42	0,04	0,01			5		7	
Итого за Обед														
Итого за день			20,61	26	93,71	734,5	0,25	26,67	53	5,08	89	181	63	3
			27,61	32	150,41	1127	0,36	26,67	89	6,22	113	248	81	5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)
Рацион: Первоуральск ШУ 1-4 94

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

№ ре- ц.	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															
841	Каша (пшено, рис) молочная вязкая с маслом сливочным	200	2,34	4	23,45	135,9	0,06		18	0,13		5	49	17	
854	Чай с молоком	200			11,18	44,7									
890	Бутерброды с маслом сливочным и Сыром 40 г	40	0,07	8	0,1	70,9			45	0,1		2	3		
894	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30	2,37		14,49	70,5	0,05			0,39		7	26	10	1
Итого за Завтрак			4,78	12	49,22	322	0,11		63	0,62		14	78	27	1
Обед															
1 163	Салат из моркови	60	0,83	1	6,72	36,8	0,03	2,58	4	0,22		19	32	20	
1 034	Суп картофельный с бобовыми	200	4,33	4	17,23	126,2	0,13	1,04		1,89		22	59	19	1
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	150	2,52	3	24,57	139,5			18	0,04		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
897	Хлеб пшеничный	20	0,15		0,98	47				0,02			1		
1 147	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,17		8,89	42	0,04	0,01				5		7	
Итого за Обед			19,81	29	92,99	761,4	0,28	8,69	109	2,85		87	207	65	3
Итого за день			24,59	41	142,21	1083,4	0,39	8,69	172	3,47		101	285	92	4

№ ре- ц.	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														
851	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,43	4	32,03	238	0,08		22	2,44	101	101	20	1
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	0,12		14,4	58,6								
936	Булочка домашняя	50	3,91	7	30,83	198,8	0,06		225	2,82	3	36	6	
894	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30	2,37		14,49	70,5	0,05			0,39	7	26	10	1
Итого за Завтрак			12,83	11	91,75	565,9	0,19		247	5,65	111	163	36	2
Обед														
1 029	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	60	0,96	4	5,67	63,8	0,02	22,89		1,83	25	18	9	
1 050	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,46	96,9	0,1	13,2		2,42	13	53	22	1
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
931	Компот из яблок и кураги	200	0,13		19,74	81,9	0,02	3,31		0,07	6	4	3	1
897	Хлеб пшеничный	20	0,15		0,98	47				0,02		1		
1 147	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,17		8,89	42	0,04	0,01			5		7	
Итого за Обед			25,97	29	92,57	785,4	0,54	40,62	95	5,36	75	401	196	8
Итого за День			38,8	40	184,32	1351,3	0,73	40,62	342	11,01	186	564	232	10

Неделя: 3															Возраст: 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	Ca	P	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
891	Омлет запеченный или паровой	200	19,16	29	1,2	341,9	0,11		443	1,05	85	292	18	4					
693	Какао с молоком	200			4,9	190					1								
808	Бутерброды с маслом сливочным	40	0,07	8	0,1	70,9			45	0,1	2	3							
894	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30	2,37		14,49	70,5	0,05			0,39	7	26	10	1					
Итого за Завтрак			21,6	37	20,69	673,3	0,16		488	1,54	95	321	28	5					
Обед																			
817	Маринад овощной	60	1,18	6	7,2	89,2	0,03	8,28		2,87	16	35	19	1					
1 047	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	4	7,38	73,7	0,06	24,62		1,9	27	38	18	1					
1 062	Тефтели из фарша мясного с рисом	90	1,49	5	6,86	81,1	0,04	1,49	21	2,08	30	117	19	1					
999	Капуста тушеная	150	3,67	3	14,78	104,8	0,06	76,13		1,56	84	61	29	1					
927	Чай с сахаром	200			7,98	58													
897	Хлеб пшеничный	20	0,15		0,98	47				0,02		1							
1 147	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,17		8,89	42	0,04	0,01			5		7						
Итого за Обед			9,18	18	54,07	495,8	0,23	110,53	21	8,43	162	252	92	4					
Итого за день			30,78	55	74,76	1169,1	0,39	110,53	509	9,97	257	573	120	9					

№ ре- ц.	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														
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
692	Кофейный напиток	200	0,43		16,1	68,2								
772	Булочка с маком	50	4,47	2	28,93	148,7	0,1		35	1,07	16	48	19	1
894	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30	2,37		14,49	70,5	0,05			0,39	7	26	10	1
Итого за Завтрак			12,8	13	93,05	538,5	0,35		80	2,27	48	222	86	4
Обед														
820	Салат из свеклы	60	0,89	5	5,19	69,5	0,01	5,9		2,25	22	25	13	1
1 030	Рассольник ленинградский* со сметаной	200	1,82	4	13,54	100,8	0,08	13,4		1,92	14	57	21	1
1 085	Гёфтели из фарша куриного с луком	90	18,21	10	11,02	211,9	0,13	1,71	50	0,93	28	157	31	2
518	Картофель отварной	150	3,03	4	29,6	168,6			22	0,05	1	1		
1 222	Напиток лимонный с витамином С	200	0,14		24,43	101,2	0,01	6,4		0,03	7	4	2	
897	Хлеб пшеничный	20	0,15		0,98	47				0,02		1		
1 147	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,17		8,89	42	0,04	0,01			5		7	
Итого за Обед			25,41	23	93,65	741	0,27	27,42	72	5,2	77	245	74	4
Итого за день			38,21	36	186,7	1279,5	0,62	27,42	152	7,47	125	467	160	8

