

Согласованно:

Директор _____

Утверждаю:

Директор ООО "Комбинат общественного питания"

_____ О.Ю. Козырева

**ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
УЧАЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ С 7 ДО 11 ЛЕТ
2021-2022 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.)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Первоуральск ШУ 7-11 лет комплекс 98 руб

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	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															
823	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	220	5,57	5	29,56	264	0,19		20	0,4	10	132	88	3	
96	Масло (порциями)	10	0,07	8	0,1	70,9			45	0,1	2	3			
97	Сыр (порциями)	15	4,47	1			0,01	0,14	15	0,03	162	117	8		
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1		
894	Хлеб пшеничный	30	2,37		14,49	70,5	0,05			0,39	7	26	10	1	
1 147	Хлеб рхано-пшеничный	25	1,47		11,11	52,5	0,05	0,01			6		9	1	
Итого за Завтрак			14,01	14	70,42	517,8	0,3	2,71	80	0,93	190	279	116	5	
Обед															
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	
964	Колбаски витаминные из мяса птицы с соусом	90	18,32	13	2,09	196,1	0,09		34	1,53	14	121	18	2	
999	Капуста тушеная*	160	3,92	3	15,76	111,8	0,07	81,21		1,67	90	65	31	1	
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		22,5	96,2	0,01	1,6		0,08	22	18	13		
897	Хлеб пшеничный	30	2,37		14,49	70,5	0,05			0,39	7	26	10	1	
1 186	Хлеб ржаной 2	20	1,22		7,98	39,4	0,03			0,26	6	26	8	1	
Итого за Обед			28,61	18	79,28	610,9	0,35	96,01	34	6,35	152	309	102	6	
Итого за день			42,62	32	149,7	1128,7	0,65	98,72	114	7,28	342	588	218	11	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Первоуральск ШУ 7-11 лет комплекс 98 руб День: вторник Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1															Возраст: 7-11 лет				
№ 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	Р	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
1 073	Пудинг творожно-манный	160	25,35	17	28,22	367,5	0,08	0,59	112	1,83	207	312	32	1					
902	Молоко сгущенное соус	30	2,13	2	16,56	88,5	0,02	0,3	8	0,03	95	69	10						
349,01	Яйцо отварное шт	50	6,35	6	0,35	78,5	0,04		125	0,3	28	96	6	1					
1 188	Чай с сахаром	200			8,98	35,9													
894	Хлеб пшеничный	30	2,37		14,49	70,5	0,05			0,39	7	26	10	1					
1 147	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,76		13,33	63	0,06	0,01			8		11	1					
Итого за Завтрак			37,96	25	81,93	703,9	0,25	0,9	245	2,55	345	503	69	4					
Обед																			
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,33	4	17,23	126,2	0,13	1,04		1,89	22	59	19	1					
1 065	Тефтели из мясного фарша с луком с соусом	90	0,36	4	2,09	43,6	0,03	2,49	5	1,64	25	83	13	1					
995	Пюре картофельное	150	3,86	5	23,63	177,5	0,18	27,13	28	0,18	66	115	36	1					
917	Компот из ягод	200			19,96	79,8		9,45			1								
1 148	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1	0,05			0,39	9	39	13	1					
897	Хлеб пшеничный	30	2,37		14,49	70,5	0,05			0,39	7	26	10	1					
Итого за Обед			12,75	13	89,37	556,7	0,44	40,11	33	4,49	130	322	91	5					
Итого за день			50,71	38	171,3	1260,6	0,69	41,01	278	7,04	475	825	160	9					

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Первоуральск ШУ 7-11 лет комплекс 98 руб

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энерге- тическая ценность (ккал)	Возраст: 7-11 лет				Минеральные вещества (мг)				
			Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
302	Каша пшениная вязкая молочная с маслом сливочным	230	9,75	10	43,65	332,6	0,27	1,47	46	0,4	175	289	91	2	
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	0,09	10	0,13	88,6			56	0,13	2	3			
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	4,79	5	17,97	140,7	0,06	1,95	30	0,09	185	141	27		
894	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	0,03			0,26	5	17	7		
Итого за Завтрак			16,21	25	71,41	608,9	0,36	3,42	132	0,88	367	450	125	2	
Обед															
836	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,56	8,4	0,02	3		0,06	14	25	8		
1 058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	1,91	5	9,37	95	0,07	16,02	8	1,91	30	53	22	1	
1 105	Гуляш из курицы	90	0,42	5	2,52	52,7	0,01	0,45		2,04	2	6	2		
512	Рис припущенный	150	3,71	5	38,9	212	0,04		24	0,26	5	80	26	1	
1 188	Чай с сахаром	200			8,98	35,9									
1 147	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,88		6,67	31,5	0,03				4		5		
897	Хлеб пшеничный	15	1,19		7,25	35,3	0,02			0,2	3	13	5		
Итого за Обед			8,59	15	75,25	470,8	0,19	19,47	32	4,47	58	177	68	2	
Итого за день			24,8	40	146,66	1079,7	0,55	22,89	164	5,35	425	627	193	4	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Первоуральск ШУ 7-11 лет комплекс 98 руб

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Возраст: 7-11 лет				Минеральные вещества (мг)				
			Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
1 284	Суп молочный с вермишелью	250	3,99	4	14,07	564									
97	Сыр (порциями)	15	4,47	1			0,01	0,14	15	0,03	162	117	8		
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1		
894	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	0,03			0,26	5	17	7		
1 147	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,88		6,67	31,5	0,03				4		5		
Итого за Завтрак			10,98	5	45,56	702,4	0,07	2,7	15	0,3	174	135	21		
Обед															
1 030,03	Рассольник Ленинградский	200	1,82	4	13,54	100,8	0,08	13,4		1,92	14	57	21	1	
1 194,01	Бифштекс"Любительский"	90	15,28	18		224,7	0,05		31	0,41	8	155	18	2	
857	Бобовые отварные	170	16,28	6	39,27	278,3	0,64		27	0,61	92	262	85	5	
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	20	1,17		8,89	42	0,04	0,01			5		7		
897	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	0,03			0,26	5	17	7		
Итого за Обед			36,29	28	95,24	791,9	0,86	17,41	58	3,28	131	495	142	9	
Итого за день			47,27	33	140,8	1494,3	0,93	20,11	73	3,58	305	630	163	9	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Первоуральск ШУ 7-11 лет комплекс 98 руб

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Возраст: 7-11 лет							
			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														
895	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	210	2,74	4	21,73	233,3	0,04		24	0,45	6	24	5	
97	Сыр (порциями)	20	5,96	2			0,01	0,18	20	0,04	216	156	10	
96	Масло (порциями)	10	0,07	8	0,1	70,9			45	0,1	2	3		
828	Чай с сахаром	200			19,96	79,8					1			
894	Хлеб пшеничный	30	2,37		14,49	70,5	0,05			0,39	7	26	10	1
1 186	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1	0,05			0,39	9	39	13	1
Итого за Завтрак			12,97	14	68,25	513,6	0,15	0,18	89	1,37	241	248	38	2
Обед														
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
1 310	Голубцы ленивые с соусом	90	7,5	5	6,27	104,3	0,02	24,08	17	0,13	29	33	12	
516	Макаронные изделия отварные с маслом	160	6,31	5	38,36	226,2	0,14		25	10,14	15	66	25	1
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		22,5	96,2	0,01	1,6		0,08	22	18	13	
1 147	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17		8,89	42	0,04	0,01			5		7	
897	Хлеб пшеничный	30	2,37		14,49	70,5	0,05			0,39	7	26	10	1
Итого за Обед			19,28	15	98,8	620	0,28	36,92	45	12,58	105	170	78	3
Итого за день			32,25	29	167,05	1133,6	0,43	37,1	134	13,95	346	418	116	5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Первоуральск ШУ 7-11 лет комплекс 98 руб															Сезон: 01.01-12.31 (Все)														
День: суббота															Возраст: 7-11 лет														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)																	
			Пищевые вещества (г)			B1		C	A	E	Ca	P	Mg	Fe															
			Б	Ж	У																								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15															
Завтрак																													
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	210	2,98	4	22,21	141	0,08		24	0,49	25	102	15	1															
769	Булочка домашняя	50	3,91	7	30,83	198,8	0,06		225	2,82	3	36	6																
692	Кофейный напиток	200	0,43		16,1	68,2																							
894	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	0,03			0,26	5	17	7																
1 147	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17		8,89	42	0,04	0,01			5		7																
Итого за Завтрак			10,07	11	87,69	497	0,21	0,01	249	3,57	38	155	35	1															
Обед																													
124,01	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,52	4	7,38	73,7	0,06	24,62		1,9	27	38	18	1															
1 119	Фрикадельки мясные	90	8,34	16	9,47	52	0,1			1,3	17	108	18	1															
998	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,28	7	42,73	279,9	0,23		26	0,67	61	257	197	6															
828	Чай с сахаром	200			19,96	79,8					1																		
897	Хлеб пшеничный	30	2,37		14,49	70,5	0,05			0,39	7	26	10	1															
1 147	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17		8,89	42	0,04	0,01			5		7																
Итого за Обед			21,68	27	102,92	597,9	0,48	24,63	26	4,26	118	429	250	9															
Итого за день			31,75	38	190,61	1094,9	0,69	24,64	275	7,83	156	584	285	10															

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Первоуральск ШУ 7-11 лет комплекс 98 руб

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

№ рец.			Прием пищи, наименование блюда			Масса порции	Неделя: 2			Возраст: 7-11 лет									
							Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			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																			
851	Каша пшеничная с маслом сливочным	230	7,39	4	36,84	273,7	0,09		25	2,81	116	116	23	1					
97	Сыр (порциями)	15	4,47	1			0,01	0,14	15	0,03	162	117	8						
854	Чай с молоком	200	1,62	2	12,61	73,5	0,02	0,73	11		68	50	8						
894	Хлеб пшеничный	30	2,37		14,49	70,5	0,05			0,39	7	26	10	1					
1 148	Хлеб ржаной	25	1,53		9,98	49,3	0,04			0,33	7	33	11	1					
Итого за Завтрак			17,38	7	73,92	467	0,21	0,87	51	3,56	360	342	60	3					
Обед																			
1 165	Суп из овощей	200	1,53	3	8,94	72,3	0,07	17,04	18	0,16	18	42	17	1					
1 054,01	Котлеты Детские из мяса кур	90	14	12	14,39	219,1	0,11	0,26	28	0,22	44	43	9	1					
1 000	Каша перловая рассыпчатая	170	5,31	6	37,94	226,5	0,07		31	0,69	23	185	23	1					
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		22,5	96,2	0,01	1,6		0,08	22	18	13						
1 147	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17		8,89	42	0,04	0,01			5		7						
897	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	0,03			0,26	5	17	7						
Итого за Обед			24,05	21	102,32	703,1	0,33	18,91	77	1,41	117	305	76	3					
Итого за день			41,43	28	176,24	1170,1	0,54	19,78	128	4,97	477	647	136	6					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Первоуральск ШУ 7-11 лет комплекс 98 руб

День: вторник

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		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15									
Завтрак																								
848	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	220	4,77	5	42,13	236	0,13		25	0,24		10	100	34	1									
349,01	Яйцо отварное шт	50	6,35	6	0,35	78,5	0,04		125	0,3		28	96	6	1									
411,02	Чай с сахаром	200			8,98	35,9																		
894	Хлеб пшеничный	30	2,37		14,49	70,5	0,05			0,39		7	26	10	1									
Итого за Завтрак			13,49	11	65,95	420,9	0,22		150	0,93		45	222	50	3									
Обед																								
1 030,03	Рассольник Ленинградский	200	1,82	4	13,54	100,8	0,08	13,4		1,92		14	57	21	1									
645	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные со сметанным соусом	90	6,83	8	2,57	113,7	0,04	0,02	3	0,08		8	90	12	1									
512	Рис припущенный	160	3,96	5	41,5	226,2	0,04		25	0,28		5	85	28	1									
917	Компот из ягод	200			19,96	79,8		9,45				1												
1 147	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,76		13,33	63	0,06	0,01				8		11	1									
897	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	0,03			0,26		5	17	7										
Итого за Обед			15,95	17	100,56	630,5	0,25	22,88	28	2,54		41	249	79	4									
Итого за день			29,44	28	166,51	1051,4	0,47	22,88	178	3,47		86	471	129	7									

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Первоуральск ШУ 7-11 лет комплекс 98 руб

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2			Возраст: 7-11 лет												
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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															
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	220	3,12	5	23,27	147,7	0,08		25	0,52	26	107	15	1	
96	Масло (порциями)	10	0,07	8	0,1	70,9			45	0,1	2	3			
97	Сыр (порциями)	15	4,47	1			0,01	0,14	15	0,03	162	117	8		
488	Какао с молоком	200			24,5	950					3				
894	Хлеб пшеничный	30	2,37		14,49	70,5	0,05			0,39	7	26	10	1	
1 186	Хлеб ржаной	25	1,53		9,98	49,3	0,04			0,33	7	33	11	1	
Итого за Завтрак			11,56	14	72,34	1288,4	0,18	0,14	85	1,37	207	286	44	3	
Обед															
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	
964	Колбаски витаминные из мяса птицы с соусом	90	18,32	13	2,09	196,1	0,09		34	1,53	14	121	18	2	
998	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,28	7	42,73	279,9	0,23		26	0,67	61	257	197	6	
699	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	0,01	6,4		0,03	7	4	2		
897	Хлеб пшеничный	30	2,37		14,49	70,5	0,05			0,39	7	26	10	1	
1 147	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17		8,89	42	0,04	0,01			5		7		
Итого за Обед			32,6	22	109,09	786,6	0,52	19,61	60	5,04	107	461	256	10	
Итого за день			44,16	36	181,43	2075	0,7	19,75	145	6,41	314	747	300	13	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Первоуральск ШУ 7-11 лет комплекс 98 руб День: четверг Сезон: 01.01-12.31 (Все)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2				Возраст: 7-11 лет									
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
235	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	220	8,57	8	61,55	279,7	0,11	1,67	44	0,32	164	221	53	1		
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	4,79	5	17,97	140,7	0,06	1,95	30	0,09	185	141	27			
769	Булочка домашняя	50	3,91	7	30,83	198,8	0,06		225	2,82	3	36	6			
894	Хлеб пшеничный	30	2,37		14,49	70,5	0,05			0,39	7	26	10	1		
Итого за Завтрак			19,64	20	124,84	689,7	0,28	3,62	299	3,62	359	424	96	2		
Обед																
124	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		
827	Биточки мясные рубленые	90	14	12	14,39	219,1	0,11	0,26	28	0,22	44	43	9	1		
857	Бобовые отварные	160	15,32	6	36,96	261,9	0,6		25	0,58	87	247	80	5		
633,02	Компот из яблок и ягод	200	0,31		30,8	128,3	0,02	5,17		0,21	10	8	5	1		
1 147	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,76		13,33	63	0,06	0,01			8		11	1		
897	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	0,03			0,26	5	17	7			
Итого за Обед			34,49	22	112,52	793	0,88	30,06	53	3,17	181	353	130	9		
Итого за день			54,13	42	237,36	1482,7	1,16	33,68	352	6,79	540	777	226	11		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Первоуральск ШУ 7-11 лет комплекс 98 руб

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2				Возраст: 7-11 лет									
			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																
850	Каша овсянная Геркулес молочная	220	3,42	6	20,34	253	0,12		25	0,5	15	92	35	1		
3	жидкая с маслом сливочным	50	0,09	10	0,13	88,6			56	0,13	2	3				
483	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	200	1,5	11	2,62	115,8										
1 186	Чай с сахаром и лимоном	30	1,83		11,97	59,1	0,05			0,39	9	39	13	1		
	Хлеб ржаной		6,84	27	35,06	516,5	0,17		81	1,02	26	134	48	2		
Итого за Завтрак																
Обед																
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		
1 069	Суфле из рыбы	90	10,5	7	0,09	102,1	0,01		36	1,07	5	15	1			
516	Макаронные изделия отварные с маслом	160	6,31	5	38,36	226,2	0,14		25	10,14	15	66	25	1		
705,01	Напиток из плодов шиповника с сухофруктами	200	0,32		24,44	101,6	0,01	130		0,34	6	2	2			
897	Хлеб пшеничный	30	2,37		14,49	70,5	0,05			0,39	7	26	10	1		
1 147	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17		8,89	42	0,04	0,01			5		7			
Итого за Обед			22,14	17	94,56	623,2	0,27	141,24	64	13,78	65	136	56	3		
Итого за день			28,98	44	129,62	1139,7	0,44	141,24	145	14,8	91	270	104	5		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Первоуральск ШУ 7-11 лет комплекс 98 руб

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
868	Каша (рис, гречка, пшено) молочная жидкая с маслом сливочным	220	2,91	5	22,57	146,7	0,08		25	0,18	6	63	28	1					
769	Булочка домашняя	50	3,91	7	30,83	198,8	0,06		225	2,82	3	36	6						
919	Какао с молоком	200	4,09	4	17,06	124,1	0,06	1,59	24	0,01	150	125	27	1					
894	Хлеб пшеничный	15	1,19		7,25	35,3	0,02			0,2	3	13	5						
1 148	Хлеб ржаной	15	0,92		5,99	29,6	0,03			0,2	4	20	6	1					
Итого за Завтрак			13,02	16	83,7	534,5	0,25	1,59	274	3,41	166	257	72	3					
Обед																			
1 049	Суп-пюре из гороха*	200	5,59	2	15,84	104,9	0,21	0,8	9	0,28	31	89	29	2					
943	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,39		15,5	74	0,03			0,35	6	20	4						
1 079	Птица тушеная в соусе красном с овощами	90	16,86	21	0,84	208,3	0,07	2,41	65	2,08	21	157	19	2					
999	Капуста тушеная*	150	3,67	3	14,78	104,8	0,06	76,13		1,56	84	61	29	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	20	1,17		8,89	42	0,04	0,01			5		7						
897	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	0,03			0,26	5	17	7						
Итого за Обед			31,42	26	89,39	680,1	0,46	83,35	74	4,61	159	348	99	6					
Итого за день			44,44	42	173,09	1214,6	0,71	84,94	348	8,02	325	605	171	9					

