

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное 20-ти дневное меню 2021г.

День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

1неделя 1 день

Неделя: 1

Возраст: с 11 и старше

№ 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														
15	Сыр порционно.	20	5,26	5,32		68,92	0,01	0,14	42		0,2	120	11	0,14
16,01	Ветчина порционно.	40	9,04	8,36		111,4								
173	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным	250/10	10,7	14,98	54,02	393,7	0,24	1,61	74,29		174,65	257,75	69,04	1,86
379	Напиток кофейный с молоком	200	3	3,75	25,02	145,83	0,04	1,31	20,01		128,47	91,86	15,7	0,18
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		550	30,37	33,28	93,68	795,72	0,4	3,06	136,3		323,32	534,61	109,74	3,28
Обед														
73	Икра кабачковая порционно.	100	1,9	8,9	7,7	118,5	153	7	920		41	37	15	0,7
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью укропа	250/5/1	1,79	5,64	9,75	96,92	0,06	18,44	5,02		47,13	47,85	23,03	0,75
295,18	Котлеты рубленые из цыплят со сметанно-томатным соусом.	105	8,99	6,79	12,32	146,35	0,05	0,66	27,65		22,81	46,51	11,37	0,78
304,04	Рис отварной с маслом .	180	4,41	6,5	34,78	215,26	0,04		32,63		7,15	74,74	26,03	0,67
375	Напиток из свежей ягоды	200	0,2	0,08	21,45	87,36	0,01	40,8			15,73	6,73	8,05	0,33
817,01	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,22				40	130	28	2,2
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		931	23,98	29,95	129,38	883,03	153,43	66,9	985,6		184,32	390,23	125,58	6,6
Полдник														
764,02	Плюшка " Московская "	100	7,38	9,74	60,18	357,9	0,07	7,28	5		19,23	42,35	9,03	0,72
389,01	Сок в ассортименте	250	0,75	0,5	40,75	170,5	0,05	5			50	30	22,5	1
Итого за Полдник		350	8,13	10,24	100,93	528,4	0,12	12,28	5		69,23	72,35	31,53	1,72
Итого за день			62,48	73,47	323,99	2207,15	153,95	82,24	1126,9		576,87	997,19	266,85	11,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное 20-ти дневное меню 2021г.

День: вторник

Сезон: Осень-Зима

1 неделя 2 день

Неделя: 1

Возраст: с 11 и старше

№ 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														
243	Сардельки отварные	80	8,21	10,92		131,12	0,01				16,02	72,31	9,09	1,14
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,53	4,45	34,16	198,81	0,06		21		12,79	36,99	9,21	0,81
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
341	Апельсин (нарезка)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3
Итого за Завтрак		560	17,12	16,47	66,55	482,91	0,22	69,43	21		95,87	201,32	50,21	3,69
Обед														
1 536	Огурцы консервированные порционно	100	0,8	0,1	1,7	10,9	0,05	5			23	24	14	0,6
108	Суп картофельный с клецками и зеленью укропа	250/1	3,8	4,26	22,62	144,02	0,09	6,34	33,5		33,96	64,85	23,12	0,9
268,13	Шницель из говядины со сметанно-томатным соусом.	105	11,18	9,52	14,09	186,76	0,05	0,75	10,37		22,17	116,57	16,35	1,85
199	Пюре гороховое..	180	19,72	5,77	40,33	292,13	0,42		25,2		93,26	195,88	80,08	6,16
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,01	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,22				40	130	28	2,2
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		926	42,24	21,71	137,44	914,11	0,88	13,52	69,37		233,81	579,75	179,11	12,98
Полдник														
404	Оладьи с творогом с молоком сгущённым	150/20	15,64	15,92	65,87	469,32	0,17	0,73	50,17		198,4	230,98	32,9	1,27
766,01	Напиток из вишни	200	0,16	0,04	22,08	89,32	0,01	3			17,45	6	7,3	0,16
Итого за Полдник		370	15,8	15,96	87,95	558,64	0,18	3,73	50,17		215,85	236,98	40,2	1,43
Итого за день			75,16	54,14	291,94	1955,66	1,28	86,68	140,54		545,53	1018,05	269,52	18,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное 20-ти дневное меню 2021г.

День: среда

Сезон: Осень-Зима

1 неделя 3 день

Неделя: 1

Возраст: с 11 и старше

№ 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														
268,17	Биточки из говядины со сметанно-томатным соусом.	80	7,32	7,14	9,94	133,3	0,03	1,07	9,42		17,29	60,67	9,3	1,08
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,51	6,11	38,46	242,87	0,21		21,2		22,88	202,66	135,68	4,54
377	Чай с лимоном и сахаром	200/3	0,13	0,03	15,09	61,15		1,25			13,31	4,78	4,6	0,47
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		563	18,73	14,55	87,93	557,59	0,38	13,87	30,65		89,48	344,11	172,58	9,39
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,45	5,08	8,61	85,96	0,02	24,29			45,16	29,47	16,47	0,57
96,03	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	2,78	2,87	12,62	87,41	0,1	8,45	5		35,82	76,42	29,07	1,02
259	Жаркое по-домашнему с говядиной	225	16,33	16,77	19,94	296,01	0,13	3,53	0,07		26,9	210,4	46	3,22
349	Компот из сухофруктов.	200	0,06		22,86	91,68		0,4			54	15,4	8	1,26
817,01	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,22				40	130	28	2,2
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		871	27,31	26,76	107,41	779,7	0,52	36,67	5,37		212,38	509,09	141,64	9,44
Полдник														
1 028	Булочка"Сюрпризная"	100	7,05	13,22	64,27	404,26	0,12	1,08	24,4		57,55	100,72	37,34	1,71
385,01	Молоко кипячёное..	250	7,11	7,84	11,52	145,08	0,1	3,25	50		300	225	35	0,25
Итого за Полдник		350	14,16	21,06	75,79	549,34	0,22	4,33	74,4		357,55	325,72	72,34	1,96
Итого за день			60,2	62,37	271,13	1886,63	1,12	54,87	110,42		659,41	1178,92	386,56	20,79

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное 20-ти дневное меню 2021г.

День: четверг

Сезон: Осень-Зима

1неделя 4 день

Неделя: 1

Возраст: с 11 и старше

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло сливочное порционно	15	0,12	10,88	0,2	99,2			60		3,6	4,5		0,03
15,02	Сыр порционно .	25	6,58	6,65		86,17	0,01	0,18	52,5		0,25	150	13,75	0,18
290,07	Филе куриное тушеное со сметанным соусом	100	14,67	3,27	4,78	107,23	0,04	1,3	62,2		24,06	93,88	48,69	0,89
302	Каша пшённая	180	7,92	6,88	45,59	275,96	0,2		25,2		32,02	162,68	58,43	1,91
350	Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		550	31,66	28,55	96,17	768,27	0,36	1,48	199,9		89,26	476,06	136,77	4,21
Обед														
760,01	Зелёный горошек порционно,	100	3,1	0,2	6,5	34,9	0,1	10			20	62	21	0,7
82,02	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	1,8	5,66	13,45	111,94	0,05	10,13	5,06		51,33	51,74	25,9	1,12
235,13	Шницель рыбный натуральный со сметанным соусом.	105	8,96	7,01	5,59	121,29	0,04	0,84	24,87		21,68	89,53	13,52	0,43
304,04	Рис отварной с маслом .	180	4,41	6,5	34,78	215,26	0,04		32,63		7,15	74,74	26,03	0,67
646	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	25,69	103,1		2,86			16,11	5,5	6,72	0,49
817,01	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,22				40	130	28	2,2
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		931	25	21,43	129,39	805,13	0,5	23,83	62,86		166,77	460,91	135,27	6,78
Полдник														
219	Сырники из творога со сгущённым молоком	150/15	29,21	23,04	26,79	431,36	0,1	0,53	100,8		282,27	371,73	39,63	1,05
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	15	60,67		0,05			12,11	4,12	4,24	0,46
Итого за Полдник		365	29,31	23,07	41,79	492,03	0,1	0,58	100,8		294,38	375,85	43,87	1,51
Итого за день			85,97	73,05	267,35	2065,43	0,96	25,89	363,56		550,41	1312,82	315,91	12,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное 20-ти дневное меню 2021г.

День: пятница

Сезон: Осень-Зима

1 неделя 5 день

Неделя: 1

Возраст: с 11 и старше

№ 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														
295,29	Котлеты из индейки с томатным соусом	80	7,88	3,44	9,98	102,4	0,04	0,65	35,04		10,86	39,37	32,27	0,75
312,02	Картофельное пюре .	150	3,1	5,52	14,27	119,12	0,14	5,18	4,73		42,05	82,24	28,12	1,01
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
338	Банан нарезка	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10			8	28	42	0,6
Итого за Завтрак		560	14,96	10,36	69,54	431,2	0,33	25,26	39,77		93,97	218,63	121,3	3,8
Обед														
1 517	Салат "Витаминный" с луком	100	1,54	6,06	8,02	92,78	0,03	36,9			46,46	29,86	14,15	0,59
102	Суп картофельный с горохом и зеленью укропа	250/1	5,31	3,97	21,68	143,69	0,2	6,38	20		44,15	89,78	37,42	2,07
280,05	Фрикадельки из говядины в соусе сметанном с томатом	105	9,01	8,6	13,02	165,52	0,04	0,63	7,52		14,9	95,23	13,01	1,53
203	Вермишель отварная с маслом сливочным	180	6,64	5,29	35,39	215,75	0,07		25,45		20,66	43,99	13,28	0,97
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72	0,01	0,2			21,6	3,4	5,4	0,66
817,01	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,22				40	130	28	2,2
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		926	29,87	26,24	151,11	960,1	0,62	44,11	53,27		198,27	439,66	125,36	9,19
Полдник														
415	Крендель Сахарный.	100	7,24	2,1	60,99	291,82	0,12		19		18	78,99	12,18	1,06
378	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	250	0,25	0,06	36,93	149,26	0,01	4,5	30		26,65	17,66	10,09	0,23
Итого за Полдник		350	7,49	2,16	97,92	441,08	0,13	4,5	49		44,65	96,65	22,27	1,29
Итого за день			52,32	38,76	318,57	1832,38	1,08	73,87	142,04		336,89	754,94	268,93	14,28

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное 20-ти дневное меню 2021г.

День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

2 неделя 6 день

Неделя: 2

Возраст: с 11 и старше

№ 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														
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01
15	Сыр порционно	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21		0,1	60	5,5	0,07
210	Омлет натуральный с маслом	200/5	20,07	26,26	3,88	332,14	0,12	0,37	438,57		157,6	345,17	26,25	3,88
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	15	60,67		0,05			12,11	4,12	4,24	0,46
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		550	25,61	33,85	43,39	580,65	0,27	12,04	479,6		207,01	486,79	58,99	7,72
Обед														
75	Икра из моркови.	100	1,6	7,08	8,73	105,04	0,05	4,1	0,2		28,74	52,17	30,66	0,79
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью укропа	250/10/1	1,95	6,49	10,12	106,69	0,06	18,82	10,02		52,35	51,78	23,92	0,78
1 301,01	Колобки из мяса цыплят "Школьные"	105	10,22	8,44	10,11	157,28	0,06	1,26	26,56		22,99	68,71	16,24	0,96
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,26	7,29	46,31	291,89	0,25		25,2		29,63	244,49	163,53	5,49
646	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	25,69	103,1		2,86			16,11	5,5	6,72	0,49
817,01	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,22				40	130	28	2,2
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		936	30,76	31,36	144,34	982,64	0,69	27,04	62,28		200,32	600,05	283,17	11,88
Полдник														
415,04	Коврижка медовая "Пчелка Жу Жу"	100	5,27	19,8	57,64	429,84								
382	Кисель из натурального сока	250	0,24	0,15	51,94	210,05	0,01	1,5			28,78	18,63	8,5	0,39
Итого за Полдник		350	5,51	19,95	109,58	639,89	0,01	1,5			28,78	18,63	8,5	0,39
Итого за день			61,88	85,16	297,31	2203,18	0,97	40,58	541,88		436,11	1105,47	350,66	19,99

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное 20-ти дневное меню 2021г.

День: вторник

Сезон: Осень-Зима

2 неделя 7 день

Неделя: 2

Возраст: с 11 и старше

№ 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														
243	Сосиска отварная	80	7,92	14,34		160,74	0,07				21,56	87,77	11,36	1,14
302	Каша пшеничная с маслом сливочным	150	6,6	5,73	38	229,97	0,17		21		26,69	135,57	48,69	1,59
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
338	Груша свежая (нарезка)	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	5			19	16	12	2,3
Итого за Завтрак		560	17,4	21,27	72,59	551,39	0,37	14,43	21		100,31	308,36	90,96	6,47
Обед														
760,01	Зелёный горошек порционно,	100	3,1	0,2	6,5	34,9	0,1	10			20	62	21	0,7
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками и укропом	14/250/1	4,22	2,96	18,27	116,6	0,13	12,08	3,09		34,85	100,04	37,94	1,25
244,1	Плов из отварной говядины	230	12,7	14,46	46,97	368,82	0,06	0,23			25,34	169,48	47,63	1,86
349	Компот из сухофруктов.	200	0,06		22,86	91,68		0,4			54	15,4	8	1,26
817,01	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,22				40	130	28	2,2
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		885	26,77	19,66	137,98	830,64	0,56	22,71	3,39		184,69	524,32	156,67	8,44
Полдник														
417,07	Гребешок школьный	100	8,04	9,22	60,56	357,38	0,13	0,05	23,4		21,85	83,42	13,46	1,25
386,03	Напиток кисломолочный Ряженка	250	7,25	6,25	10,5	127,25	0,05	0,75	50		310	230	35	0,25
Итого за Полдник		350	15,29	15,47	71,06	484,63	0,18	0,8	73,4		331,85	313,42	48,46	1,5
Итого за день			59,46	56,4	281,63	1866,66	1,11	37,94	97,79		616,85	1146,1	296,09	16,41

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное 20-ти дневное меню 2021г.

День: среда

Сезон: Осень-Зима

2 неделя 8 день

Неделя: 2

Возраст: с 11 и старше

№ 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														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
268,19	Биточки из говядины со сметанно-томатным соусом	105	11,18	9,52	14,09	186,76	0,05	0,75	10,37		22,05	116,57	16,23	1,87
203	Вермишель отварная с маслом сливочным	200	7,37	5,88	39,31	239,64	0,08		28,27		22,96	48,88	14,76	1,08
377	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,16	0,03	15,21	61,75		2,85			14,91	5,66	5,08	0,5
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		552	21,16	23,55	83,38	630,11	0,24	3,6	78,64		82,32	239,11	50,07	4,57
Обед														
76	Сельдь солёная с луком.	100	9,08	14,32	3,28	178,32	0,04	4	10		52,4	158,4	25,6	0,88
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	250/10/1	1,93	6,41	13,63	119,93	0,05	10,15	10,06		55,73	54,79	26,35	1,13
789,01	Рыба, тушённая по-самарски	100	15,48	12,53	2,88	186,21	0,12	2,19	27,65		20,88	128,15	23,35	0,73
312	Картофельное пюре с маслом	180	3,77	5,87	17,18	136,63	0,17	6,22	31,13		51,88	100,25	33,74	1,22
766,01	Напиток из вишни	200	0,16	0,04	22,08	89,32	0,01	3			17,45	6	7,3	0,16
817,01	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,22				40	130	28	2,2
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		931	37,11	41,21	102,43	929,05	0,66	25,56	79,14		248,84	624,99	158,44	7,49
Полдник														
993	Плюшка "Московская"	100	7,38	9,74	60,18	357,9	0,3		9,6		24,16	63,92	11,26	0,98
389,01	Сок в ассортименте	250	0,75	0,5	40,75	170,5	0,05	5			50	30	22,5	1
Итого за Полдник		350	8,13	10,24	100,93	528,4	0,35	5	9,6		74,16	93,92	33,76	1,98
Итого за день			66,4	75	286,74	2087,56	1,25	34,16	167,38		405,32	958,02	242,27	14,04

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное 20-ти дневное меню 2021г.

День: четверг

Сезон: Осень-Зима

2 неделя 9 день

Неделя: 2

Возраст: с 11 и старше

№ 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														
1 558,02	Сливочная индюшка с соусом	80	7,17	4,17	7,01	94,25	0,02	3,89	59,07		22,67	65,68	27,68	0,52
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,51	6,11	38,46	242,87	0,21		21,2		22,88	202,66	135,68	4,54
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	15	60,67		0,05			12,11	4,12	4,24	0,46
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
341	Апельсин (нарезка)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3
Итого за Завтрак		560	19,05	11,38	83,21	511,46	0,38	63,94	80,27		111,66	360,46	194,6	6,92
Обед														
37	Салат картофельный с солёным огурцом	100	1,38	8,04	7,14	106,44	0,06	9,18			23,52	43,1	18,12	0,72
102	Суп картофельный с фасолью зеленью укропа	250/1	4,95	4,05	21,44	142,01	0,14	6,38	20		56,35	140,58	40,42	1,85
298,03	Голубцы Ленивые с соусом сметанным с томатом.	135	10,04	6,07	6,92	122,47	0,04	10,59	13,76		50,61	129,17	26,16	1,86
375	Напиток из свежей ягоды	200	0,2	0,08	21,45	87,36	0,01	40,8			15,73	6,73	8,05	0,33
817,01	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,22				40	130	28	2,2
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	102,48	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед		806	25,27	20,7	106,27	712,5	0,57	66,95	34,36		207,21	544,38	148,95	9,3
Полдник														
1 027,01	Витушка с изюмом.	100	7,69	7,58	54,84	318,34	0,13		30		25,69	90,5	14,8	1,31
385,01	Молоко кипячёное..	250	7,11	7,84	11,52	145,08	0,1	3,25	50		300	225	35	0,25
Итого за Полдник		350	14,8	15,42	66,36	463,42	0,23	3,25	80		325,69	315,5	49,8	1,56
Итого за день			59,12	47,5	255,84	1687,38	1,18	134,14	194,63		644,56	1220,34	393,35	17,78

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное 20-ти дневное меню 2021г.

День: пятница

Сезон: Осень-Зима

2 неделя 10 день

Неделя: 2

Возраст: с 11 и старше

№ 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														
15	Сыр порционно	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21		0,1	60	5,5	0,07
722	Печенье"Ночка"	50	3,09	15,92	31,74	282,6	0,05		0,18		8,72	36,56	6,84	0,63
1 535	Запеканка из творога с рисом со сгущённым молоком	200/10	27,47	19,76	44,5	465,72	0,08	0,53	110,29		281,29	364,41	43,55	1,22
1 533	Чай со смородиной	250	0,14	0,04	12,06	49,14		11,79			16,33	5,03	6,14	0,43
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		550	35,7	39,25	102,94	907,79	0,25	12,39	131,47		326,44	531	76,03	3,45
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,45	5,08	8,61	85,96	0,02	24,29			45,16	29,47	16,47	0,57
96,03	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	2,78	2,87	12,62	87,41	0,1	8,45	5		35,82	76,42	29,07	1,02
268,13	Шницель из говядины со сметанно-томатным соусом.	105	11,18	9,52	14,09	186,76	0,05	0,75	10,37		22,17	116,57	16,35	1,85
1 154,03	Картофель запеченный по-деревенски .	180	5,05	11,27	33,96	257,46	0,24	25,87	17,82		54,29	132,95	47,7	1,79
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72	0,01	0,2			21,6	3,4	5,4	0,66
817,01	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,22				40	130	28	2,2
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		931	27,83	31,06	142,28	959,95	0,69	59,56	33,49		229,54	536,21	157,09	9,26
Полдник														
415	Крендель Сахарный.	100	7,24	2,1	60,99	291,82	0,12		19		18	78,99	12,18	1,06
389,01	Сок в ассортименте	250	0,75	0,5	40,75	170,5	0,05	5			50	30	22,5	1
Итого за Полдник		350	7,99	2,6	101,74	462,32	0,17	5	19		68	108,99	34,68	2,06
Итого за день			71,52	72,91	346,96	2330,06	1,11	76,95	183,96		623,98	1176,2	267,8	14,77

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Основное 20-ти дневное меню 2021г.

День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

3 неделя 11 день

Неделя: 3

Возраст: с 11 и старше

№ 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														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
16	Ветчина порционно	30	6,78	6,27		83,55								
175	Каша Дружба вязкая молочная со сливочным маслом	200/10	6,08	11,22	33,48	259,22	0,1	1,3	60		134,1	157,46	37,26	0,81
1 472	Напиток шоколадный Nesquik	200	1,89	1,95	16,86	92,55	0,14	6,52	10,3		68,76	46,35	8,71	1,26
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		580	17,6	27,96	74,91	621,68	0,38	19,37	110,33		241,26	282,81	68,97	5,39
Обед														
73	Икра кабачковая порционно.	100	1,9	8,9	7,7	118,5	153	7	920		41	37	15	0,7
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	250/10/1	1,93	6,41	13,63	119,93	0,05	10,15	10,06		55,73	54,79	26,35	1,13
1 301,01	Колобки из мяса цыплят "Школьные"	105	10,22	8,44	10,11	157,28	0,06	1,26	26,56		22,99	68,71	16,24	0,96
203	Вермишель отварная с маслом сливочным	180	6,64	5,29	35,39	215,75	0,07		25,45		20,66	43,99	13,28	0,97
766,01	Напиток из вишни	200	0,16	0,04	22,08	89,32	0,01	3			17,45	6	7,3	0,16
817,01	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,22				40	130	28	2,2
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		936	27,54	31,12	132,29	919,42	153,46	21,41	982,37		208,33	387,89	120,27	7,29
Полдник														
1 485	Пирог с вишней	100	5,07	4,91	59,02	300,55	0,09	4,5	40,1		24,8	56,62	15,65	0,86
376,17	Чай с сахаром.	250	0,13	0,03	18,76	75,83		0,06			15,18	5,19	5,33	0,57
Итого за Полдник		350	5,2	4,94	77,78	376,38	0,09	4,56	40,1		39,98	61,81	20,98	1,43
Итого за день			50,34	64,02	284,98	1917,48	153,93	45,34	1132,8		489,57	732,51	210,22	14,11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Основное 20-ти дневное меню 2021г.

День: вторник

Сезон: Осень-Зима

3 неделя 12 день

Неделя: 3

Возраст: с 11 и старше

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло сливочное порционно	15	0,12	10,88	0,2	99,2			60		3,6	4,5		0,03
268,19	Биточки из говядины со сметанно-томатным соусом	105	11,18	9,52	14,09	186,76	0,05	0,75	10,37		22,05	116,57	16,23	1,87
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	11,35	8,15	51,28	323,87	0,28		28,27		30,51	270,21	180,91	6,05
379	Напиток кофейный с молоком	200	3	3,75	25,02	145,83	0,04	1,31	20,01		128,47	91,86	15,7	0,18
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		550	28,02	33,17	105,23	831,53	0,48	2,06	118,65		204,63	548,14	226,84	9,23
Обед														
71	Огурцы свежие порционно	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,02	7			17	30	14	0,5
108	Суп картофельный с клецками и зеленью укропа	250/1	3,8	4,26	22,62	144,02	0,09	6,34	33,5		33,96	64,85	23,12	0,9
243,05	Сарделька отварная	100	10,26	13,65		169,53	0,02				20,02	90,39	11,36	1,42
321	Капуста тушёная белокочанная	180	4,08	6,13	16,4	137,09	0,06	36,19	0,08		101,84	69,13	34,42	1,32
646	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	25,69	103,1		2,86			16,11	5,5	6,72	0,49
817,01	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,22				40	130	28	2,2
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		921	25,57	26,2	109,99	783,68	0,46	52,39	33,88		239,43	437,27	131,72	8
Полдник														
1 018	Рожок с повидлом	100	6,75	8,17	58,29	333,69	0,11	0,1	20,8		20,1	70,93	12,07	1,2
389,01	Сок в ассортименте	250	0,75	0,5	40,75	170,5	0,05	5			50	30	22,5	1
Итого за Полдник		350	7,5	8,67	99,04	504,19	0,16	5,1	20,8		70,1	100,93	34,57	2,2
Итого за день			61,09	68,04	314,26	2119,4	1,1	59,55	173,33		514,16	1086,34	393,13	19,43

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: Основное 20-ти дневное меню 2021г.

День: среда

Сезон: Осень-Зима

3 неделя 13 день

Неделя: 3

Возраст: с 11 и старше

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
244,1	Плов из отварной говядины	230	12,7	14,46	46,97	368,82	0,06	0,23			25,34	169,48	47,63	1,86
377	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,16	0,03	15,21	61,75		2,85			14,91	5,66	5,08	0,5
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
338	Банан нарезка	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10			8	28	42	0,6
Итого за Завтрак		577	16,81	23,11	97,95	667,03	0,21	13,08	40		70,65	271,14	108,71	4,08
Обед														
59	Салат из моркови с яблоками и сахаром.	100	1,08	0,18	9,62	44,42	0,06	6,26			24,32	44	30,76	1,08
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью укропа	250/10/1	1,95	6,49	10,12	106,69	0,06	18,82	10,02		52,35	51,78	23,92	0,78
427,05	Котлеты Полтавские со сметанно-томатным соусом,	105	16,03	16,88	8,04	248,2	0,06	0,66	10,94		21,76	155,9	19,91	2,45
312	Картофельное пюре с маслом	180	3,77	5,87	17,18	136,63	0,17	6,22	31,13		51,88	100,25	33,74	1,22
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,01	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,22				40	130	28	2,2
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		936	29,57	31,48	103,66	816,24	0,62	33,39	52,39		211,73	530,38	153,89	9
Полдник														
985	Булочка Плетёнка	100	7,74	14,51	57,35	390,95	0,13		21,25		19,35	83,4	12,88	1,11
385,01	Молоко кипячёное..	250	7,11	7,84	11,52	145,08	0,1	3,25	50		300	225	35	0,25
Итого за Полдник		350	14,85	22,35	68,87	536,03	0,23	3,25	71,25		319,35	308,4	47,88	1,36
Итого за день			61,23	76,94	270,48	2019,3	1,06	49,72	163,64		601,73	1109,92	310,48	14,44

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: Основное 20-ти дневное меню 2021г.

День: четверг

Сезон: Осень-Зима

3 неделя 14 день

Неделя: 3

Возраст: с 11 и старше

№ 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														
14	Масло порционно.	10	0,08	7,26	0,14	66,22			40		2,4	3		0,02
204	Макаронные изделия отварные с сыром	150/20/5	10,96	9,61	35,23	271,25	0,06	0,14	62		20,68	158,67	22,64	1
378	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	200	0,2	0,05	29,54	119,41	0,01	3,6	24		21,32	14,13	8,07	0,18
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
338	Груша свежая (нарезка)	150	0,6	0,45	15,45	68,25	0,03	7,5			28,5	24	18	3,45
Итого за Завтрак		565	14,21	18,24	95	601	0,21	11,24	126		92,9	264,8	62,71	5,75
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,45	5,08	8,61	85,96	0,02	24,29			45,16	29,47	16,47	0,57
157,02	Солянка домашняя со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	5,24	7,77	8,77	125,97	0,09	6,13	21,06		38,39	90,83	23,58	1,31
256	Котлеты рыбные "Любительские".	100/5	9,97	8,08	5,92	136,28	0,05	0,75	64,58		32,61	124,37	20,25	0,69
199	Пюре гороховое..	180	19,72	5,77	40,33	292,13	0,42		25,2		93,26	195,88	80,08	6,16
646,02	Напиток из лимона	200	0,14	0,02	24,43	98,46	0,01	6,4			16,57	3,52	4,02	0,17
817,01	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,22				40	130	28	2,2
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		931	43,21	28,76	131,44	957,44	0,86	37,57	111,14		276,49	621,47	186,5	12,27
Полдник														
993	Плюшка "Московская"	100	7,38	9,74	60,18	357,9	0,3		9,6		24,16	63,92	11,26	0,98
386,03	Напиток кисломолочный Ряженка	250	7,25	6,25	10,5	127,25	0,05	0,75	50		310	230	35	0,25
Итого за Полдник		350	14,63	15,99	70,68	485,15	0,35	0,75	59,6		334,16	293,92	46,26	1,23
Итого за день			72,05	62,99	297,12	2043,59	1,42	49,56	296,74		703,55	1180,19	295,47	19,25

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

Рацион: Основное 20-ти дневное меню 2021г.

День: пятница

Сезон: Осень-Зима

3 неделя 15 день

Неделя: 3

Возраст: с 11 и старше

№ 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														
268,33	Котлеты из говядины со сметанно-томатным соусом.	105	11,18	9,52	14,09	186,76	0,05	0,75	10,37		22,05	116,57	16,23	1,87
304,06	Рис отварной с маслом ..	200	4,9	7,22	38,64	239,18	0,04		36,26		7,94	83,04	28,92	0,74
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,02	Хлеб пшеничный	45	3,56	1,31	21,96	113,81	0,05				9	29,25	6,3	0,5
Итого за Завтрак		550	19,75	18,08	84,34	579,06	0,14	10,18	46,63		52,05	232,88	56,36	3,45
Обед														
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком.	100	5,46	9,12	8,16	136,56	0,02	8	31,88		42,86	132,38	28,98	1,48
758	Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью укропа	12,5/250/1	4,9	4,67	19,91	141,27	0,13	13			32,79	106,88	36,35	1,29
259,18	Жаркое по-домашнему с мясом говядины.	230	11,34	14,37	22,78	265,81	0,13	4,03	0,08		26,86	169,1	44,19	2,6
349	Компот из сухофруктов.	200	0,06		22,86	91,68		0,4			54	15,4	8	1,26
817,01	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,22				40	130	28	2,2
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		883,5	28,45	30,2	117,09	853,96	0,55	25,43	32,26		207,01	601,16	159,62	10
Полдник														
1 000,01	Ватрушка с творогом	100	14,13	7,78	45,83	309,86	0,13	0,2	36,68		83,9	156,84	20,34	1,1
389,01	Сок в ассортименте	250	0,75	0,5	40,75	170,5	0,05	5			50	30	22,5	1
Итого за Полдник		350	14,88	8,28	86,58	480,36	0,18	5,2	36,68		133,9	186,84	42,84	2,1
Итого за день			63,08	56,56	288,01	1913,38	0,87	40,81	115,57		392,96	1020,88	258,82	15,55

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16)

Рацион: Основное 20-ти дневное меню 2021г.

День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

4 неделя 16 день

Неделя: 4

Возраст: с 11 и старше

№ 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														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
176	Каша пшённая вязкая с тыквой с маслом сливочным	200/10	8,65	11,97	39,76	301,37	0,19	6,9	60		154,02	211,66	59,93	1,61
382	Какао напиток с молоком	200	3,87	3,9	25,78	153,7	0,04	1,3	20		127,75	116,2	22,74	0,75
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
341	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	56,7	0,06	90			51	34,5	19,5	0,45
Итого за Завтрак		600	16,32	24,29	92,46	653,73	0,4	98,2	120		355,17	430,36	116,17	3,93
Обед														
209,04	Яйцо вареное с икрой кабачковой	100	6,22	9,94	4,9	133,94	91,83	4,2	652		74,82	102	17,68	1,54
82,07	Борщ с капустой, картофелем, цыпленком, сметаной и зеленью укропа	25/250/10/	6,6	9,74	13,95	169,86	0,06	10,97	21,1		59,56	86,69	30,84	1,43
291,07	Плов с цыплятами.	250	19,81	15,38	53,21	430,5	0,11	5,16	47,68		29,51	219,86	91,25	1,89
376	Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	125,34	0,02	0,8			41,75	29,2	23,03	0,7
817,01	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,22				40	130	28	2,2
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		926	40,36	37,16	145,6	1078,28	92,29	21,13	721,08		256,14	615,15	204,9	8,93
Полдник														
1 028	Булочка"Сюрпризная"	100	7,05	13,22	64,27	404,26	0,12	1,08	24,4		57,55	100,72	37,34	1,71
385,01	Молоко кипячёное..	250	7,11	7,84	11,52	145,08	0,1	3,25	50		300	225	35	0,25
Итого за Полдник		350	14,16	21,06	75,79	549,34	0,22	4,33	74,4		357,55	325,72	72,34	1,96
Итого за день			70,84	82,51	313,85	2281,35	92,91	123,66	915,48		968,86	1371,23	393,41	14,82

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)

Рацион: Основное 20-ти дневное меню 2021г.

День: вторник

Сезон: Осень-Зима

4 неделя 17 день

Неделя: 4

Возраст: с 11 и старше

№ 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														
417,06	Котлеты по-хлыновски со сметанно-томатным соусом .	105	11,15	11,03	8,14	176,43	0,04	3,75	21,01		20,79	110,22	14,93	1,82
203	Вермишель отварная с маслом сливочным	200	7,37	5,88	39,31	239,64	0,08		28,27		22,96	48,88	14,76	1,08
377	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,16	0,03	15,21	61,75		2,85			14,91	5,66	5,08	0,5
817,03	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		552	21,72	17,26	82,34	571,58	0,16	6,6	49,28		66,66	190,76	40,37	3,84
Обед														
67	Винегрет овощной	100	1,26	10,16	6,78	123,6	0,04	8,48			29,58	42,4	18,88	0,82
96	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/10/1	2,39	6,62	20,55	151,34	0,1	8,47	10		40,22	79,47	29,52	1,03
243,05	Сарделька отварная	100	10,26	13,65		169,53	0,02				20,02	90,39	11,36	1,42
312	Картофельное пюре с маслом	180	3,77	5,87	17,18	136,63	0,17	6,22	31,13		51,88	100,25	33,74	1,22
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,01	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,22				40	130	28	2,2
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		931	24,42	38,36	103,21	861,4	0,6	24,6	41,43		203,12	490,96	139,06	7,96
Полдник														
1 027,01	Витушка с изюмом.	100	7,69	7,58	54,84	318,34	0,13		30		25,69	90,5	14,8	1,31
389,01	Сок в ассортименте	250	0,75	0,5	40,75	170,5	0,05	5			50	30	22,5	1
Итого за Полдник		350	8,44	8,08	95,59	488,84	0,18	5	30		75,69	120,5	37,3	2,31
Итого за день			54,58	63,7	281,14	1921,82	0,94	36,2	120,71		345,47	802,22	216,73	14,11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)

Рацион: Основное 20-ти дневное меню 2021г.

День: среда

Сезон: Осень-Зима

4 неделя 18 день

Неделя: 4

Возраст: с 11 и старше

№ 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														
274,08	Зразы из говядины с луком и яйцом "Ленивые" с маслом сливочным	70/5	8,46	12,8	10,04	189,2	0,04	1,08	36,98		31,88	105,13	14,5	1,54
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,51	6,11	38,46	242,87	0,21		21,2		22,88	202,66	135,68	4,54
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		555	19,85	20,21	82,59	591,65	0,39	22,06	58,21		103,82	387,81	178,09	9,72
Обед														
20	Салат из свежих огурцов	100	0,66	6,08	1,8	64,56	0,02	6,66			16,16	28,62	13,3	0,48
99	Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.	250/5/1	1,92	4,45	11,4	93,33	0,08	11,65	25		41,85	57,38	24,72	0,84
246,11	Гуляш из говядины отварной.	100	13,74	11,48	3,23	171,2	0,03	0,47	0,07		18,86	115,67	19,89	1,97
304,04	Рис отварной с маслом .	180	4,41	6,5	34,78	215,26	0,04		32,63		7,15	74,74	26,03	0,67
349	Компот из сухофруктов.	200	0,06		22,86	91,68		0,4			54	15,4	8	1,26
817,01	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,22				40	130	28	2,2
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		926	27,48	30,55	117,45	854,67	0,44	19,18	58		188,52	469,21	134,04	8,59
Полдник														
225	Оладьи из творога с молоком сгущённым	100/20	13,55	13,35	26,06	278,59	0,07	0,39	61,31		149,51	187,28	21,43	0,74
401	Напиток кисломолочный Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,62	0,04	0,54	36		223,2	165,6	25,2	0,18
Итого за Полдник		300	18,77	17,85	33,62	370,21	0,11	0,93	97,31		372,71	352,88	46,63	0,92
Итого за день			66,1	68,61	233,66	1816,53	0,94	42,17	213,52		665,05	1209,9	358,76	19,23

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 19)

Рацион: Основное 20-ти дневное меню 2021г.

День: четверг

Сезон: Осень-Зима

4 неделя 19 день

Неделя: 4

Возраст: с 11 и старше

№ 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														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
15	Сыр порционно.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90	8,25	0,11
672	Вареники ленивые отварные со сгущенным молоком	200/20	23,49	28,41	39,55	507,85	0,09	0,4	14,67		187,88	272,9	32,72	0,98
1 472	Напиток шоколадный Nesquik	200	1,89	1,95	16,86	92,55	0,14	6,52	10,3		68,76	46,35	8,71	1,26
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
341	Апельсин (нарезка)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3
Итого за Завтрак		575	32,68	42,67	79,28	831,87	0,4	67,03	96,47		313,19	500,25	76,68	3,77
Обед														
71,03	Помидор свежий.	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,07	25			14	26	20	0,9
157,02	Солянка домашняя со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	5,24	7,77	8,77	125,97	0,09	6,13	21,06		38,39	90,83	23,58	1,31
235,11	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	105	11,36	11,64	3,92	165,88	0,06	1,02	43,16		26,32	126,25	27,32	0,67
143,02	Рагу из овощей с соусом	180	3,39	8,84	17,81	164,36	0,08	12,05	13,6		62,69	79,89	34,61	1,14
766,01	Напиток из вишни	200	0,16	0,04	22,08	89,32	0,01	3			17,45	6	7,3	0,16
817,01	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,22				40	130	28	2,2
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		931	27,94	30,53	99,76	785,57	0,58	47,2	78,12		209,35	506,37	154,91	7,55
Полдник														
420	Сосиска запеченная в тесте	50/50	9,02	13,71	23,25	252,47	0,11		7,5		24,04	92,86	14,57	1,18
376,17	Чай с сахаром.	250	0,13	0,03	18,76	75,83		0,06			15,18	5,19	5,33	0,57
Итого за Полдник		350	9,15	13,74	42,01	328,3	0,11	0,06	7,5		39,22	98,05	19,9	1,75
Итого за день			69,77	86,94	221,05	1945,74	1,09	114,29	182,09		561,76	1104,67	251,49	13,07

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20)

Рацион: Основное 20-ти дневное меню 2021г.

День: пятница

Сезон: Осень-Зима

4 неделя 20 день

Неделя: 4

Возраст: с 11 и старше

№ 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														
14	Масло сливочное порционно	15	0,12	10,88	0,2	99,2			60		3,6	4,5		0,03
279,05	Тефтели, тушеные со сметанным соусом с томатом	120	10,82	13,28	11,91	210,44	0,04	0,47	7,52		21,04	120,01	18,14	1,78
302,02	Каша перловая рассыпчатая..	180	6,41	5,34	45,84	257,06	0,06		25,2		39,55	224,16	28,98	1,3
377	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,16	0,03	15,21	61,75		2,85			14,91	5,66	5,08	0,5
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		552	19,88	30,4	87,8	704,32	0,21	3,32	92,72		99,1	419,33	66,2	4,71
Обед														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым.	100	0,94	6,14	3,48	72,94	0,04	15,66			23,76	31,56	16,62	0,76
110,01	Суп картофельный спельменами мясными и зеленью	250/50/1	7,22	4,74	25,36	172,98	0,14	10,57	5,43		45,11	106,73	36,44	1,5
829,03	Бигус с сосисками.	225	9,2	16,48	14,27	242,2	0,08	25,4	0,07		106,69	132,06	38,36	2,13
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72	0,01	0,2			21,6	3,4	5,4	0,66
817,01	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,22				40	130	28	2,2
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		916	24,73	29,68	116,11	830,48	0,54	51,83	5,8		247,66	451,15	138,92	8,42
Полдник														
1 018	Рожок с повидлом	100	6,75	8,17	58,29	333,69	0,11	0,1	20,8		20,1	70,93	12,07	1,2
389,01	Сок в ассортименте	250	0,75	0,5	40,75	170,5	0,05	5			50	30	22,5	1
Итого за Полдник		350	7,5	8,67	99,04	504,19	0,16	5,1	20,8		70,1	100,93	34,57	2,2
Итого за день			52,11	68,75	302,95	2038,99	0,91	60,25	119,32		416,86	971,41	239,69	15,33

Составил _____ Елена Евгеньевна
М.П.

Утвердил _____