

Согласовано  
Директор ООО «Пекин»  
Калмыкова Т.В.



Согласовано  
Директор МБОУ «Верхнегрековская ООШ»  
Бычков А.И.



**Перспективное примерное 10-дневное  
меню на льготное питание детей при  
МБОУ Верхнегрековская ООШ  
(в учебное время)**

2021 год



**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

Рацион: новое меню

День: понедельник  
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-11, 11 и старше

№ рецеп	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	
<b>Завтрак 1</b>															
120м	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,73	4,74	20,93	150,15	0,06	0,73	20,10	0,32	149,48	126,90	20,14	0,45	
376м	Чай с сахаром	180			10,78	43,10			0,10		4,45	7,42	3,96	0,77	
15м	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15	
14м	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40,00	0,10	2,40	3,00		0,02	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40	
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
<b>Итого за Завтрак 1</b>			<b>10,86</b>	<b>16,04</b>	<b>51,67</b>	<b>398,34</b>	<b>0,13</b>	<b>10,95</b>	<b>94,60</b>	<b>0,96</b>	<b>326,93</b>	<b>261,72</b>	<b>46,45</b>	<b>3,99</b>	
<b>Обед</b>															
13 121	Суп картофельный с рисом	200	2,00	3,00	14,00	89,00			15,00	18,00		17,00	52,00	21,00	1,00
13 122	Котлета из говядины	60	10,15	11,00	10,00	164,00			1,00			14,00	98,00	18,00	2,00
13 123	Пюре картофельное	100	2,00	4,00	15,00	102,00			17,00	24,00		30,00	65,00	22,00	1,00
13 103	Компот из сухофруктов	200	1,00		30,00	124,00			1,00	20,00		12,00	4,00	4,00	
13 105	Хлеб	20	2,00		9,00	46,00						7,00	40,00	11,00	1,00
13 116	Огурец соленый	20				1,00						2,00	2,00	1,00	
<b>Итого за Обед</b>			<b>17,15</b>	<b>18,00</b>	<b>78,00</b>	<b>526,00</b>			<b>34,00</b>	<b>62,00</b>		<b>82,00</b>	<b>261,00</b>	<b>77,00</b>	<b>5,00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>28,01</b>	<b>34,04</b>	<b>129,67</b>	<b>924,34</b>	<b>0,13</b>	<b>44,95</b>	<b>156,60</b>	<b>0,96</b>	<b>408,93</b>	<b>522,72</b>	<b>123,45</b>	<b>8,99</b>	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)  
Рацион: новое меню

День: вторник  
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-11, 11 и старше

№ рецеп	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	
<b>Завтрак 1</b>															
212м	Омлет натуральный запеченный с колбасой	150	15,43	17,35	3,10	230,69	0,13	3,98	249,38	0,77	107,62	250,34	23,48	2,85	
	Горошек зеленый консервированный	20	0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	2,00		0,04	4,00	12,40	4,20	0,14	
362м	Какао на молоке	180	5,14	4,32	18,74	135,77	0,04	0,97	16,25	0,01	196,70	157,59	30,33	0,59	
423м	Булочка с орехами пониженной калорийности	30	4,09	4,30	24,21	152,06	0,23	0,42	1,20	1,77	32,10	62,39	20,13	0,65	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40	
<b>Итого за Завтрак 1</b>			<b>26,86</b>	<b>26,21</b>	<b>57,01</b>	<b>573,52</b>	<b>0,45</b>	<b>7,37</b>	<b>266,83</b>	<b>2,85</b>	<b>345,02</b>	<b>500,12</b>	<b>84,74</b>	<b>4,63</b>	
<b>Обед</b>															
13 124	Борщ с капустой и картофелем	200	2,00	4,00	11,00	87,00			16,00			34,00	42,00	20,00	1,00
13 131	Шницель рубленный из говядины	50	11,00	14,00	4,00	172,00			7,00			14,00	109,00	16,00	2,00
13 116	Макаронные изделия отварные	120	5,00	6,00	30,00	191,00						12,00	39,00	7,00	1,00
13 125	Икра свекольная	50	1,00	4,00	4,00	52,00		5,00				17,00	21,00	10,00	1,00
13 107	Чай	200			14,00	57,00			1,00			5,00	8,00	4,00	1,00
13 105	Хлеб	20	2,00		9,00	46,00						7,00	40,00	11,00	1,00
<b>Итого за Обед</b>			<b>21,00</b>	<b>28,00</b>	<b>72,00</b>	<b>605,00</b>	<b>0,45</b>	<b>21,00</b>	<b>46,00</b>	<b>2,85</b>	<b>434,02</b>	<b>759,12</b>	<b>152,74</b>	<b>11,63</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>47,86</b>	<b>54,21</b>	<b>129,01</b>	<b>1178,52</b>	<b>0,45</b>	<b>28,37</b>	<b>312,83</b>	<b>2,85</b>	<b>434,02</b>	<b>759,12</b>	<b>152,74</b>	<b>11,63</b>	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)  
Рацион: новое меню

День: среда  
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-11, 11 и старше

№ рецеп	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	
<b>Завтрак 1</b>															
266м	Шницель мясной	80	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08				1,89	18,37	134,58	21,80	2,20
363к	Соус томатный	15	0,27	0,39	1,19	9,44	0,01	21,88	2,00	0,06	3,14	4,24	2,45	0,12	
312м	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,30	0,16	45,20	98,91	33,80	1,25	
71м	Помидоры св. порционные	20	0,22	0,04	0,75	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40	
	Мармелад	10	0,91		7,94	32,10					0,40	0,10	0,20	0,04	
377м	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	10,60	43,71		2,52		0,01	6,74	8,50	4,56	0,78	
<b>Итого за Завтрак 1</b>			<b>18,44</b>	<b>16,61</b>	<b>64,97</b>	<b>485,83</b>	<b>0,29</b>	<b>55,94</b>	<b>16,30</b>	<b>2,51</b>	<b>81,25</b>	<b>268,93</b>	<b>73,41</b>	<b>4,97</b>	
<b>Обед</b>															
13 127	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,00	2,00	17,00	95,00			16,00	12,00		28,00	54,00	23,00	1,00
13 128	Котлета рубленая из птицы	50	8,00	8,00	8,00	135,00			1,00			11,00	9,00	13,00	1,00
13 100	Картофель отварной	120	3,00	4,00	19,00	122,00			24,00	24,00		15,00	71,00	28,00	1,00
13 116	Огурец соленый	30				2,00			1,00			3,00	3,00	2,00	
13 107	Чай	200			14,00	57,00				1,00		5,00	8,00	4,00	1,00
13 105	Хлеб	20	2,00		9,00	46,00						7,00	40,00	11,00	1,00
<b>Итого за Обед</b>			<b>15,00</b>	<b>14,00</b>	<b>67,00</b>	<b>457,00</b>		<b>42,00</b>	<b>37,00</b>	<b>2,51</b>	<b>150,25</b>	<b>453,93</b>	<b>154,41</b>	<b>9,97</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>33,44</b>	<b>30,61</b>	<b>131,97</b>	<b>942,83</b>	<b>0,29</b>	<b>97,94</b>	<b>53,30</b>	<b>2,51</b>	<b>150,25</b>	<b>453,93</b>	<b>154,41</b>	<b>9,97</b>	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)  
Рацион: новое меню

День: четверг  
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-11, 11 и старше

№ рецеп	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	
<b>Завтрак 1</b>															
224м	Запеканка из творога с морковью	150	18,12	10,34	23,68	264,20	0,08	1,94	62,02	0,82	183,68	246,00	38,16	1,01	
	Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,30	0,01	0,06	15,00	0,05	13,20	9,15	1,35	0,03	
379м	Кофейный напиток с молоком	180	3,51	2,70	15,55	97,10	0,02	0,70	9,00		112,30	81,00	12,90	0,13	
15м	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15	
	Фрукты	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40	
<b>Итого за Завтрак 1</b>			<b>27,47</b>	<b>19,14</b>	<b>57,30</b>	<b>515,60</b>	<b>0,21</b>	<b>40,82</b>	<b>120,52</b>	<b>1,41</b>	<b>498,78</b>	<b>466,55</b>	<b>76,46</b>	<b>1,82</b>	
<b>Обед</b>															
13 130	Суп картофельный с горохом	200	5,00	5,00	16,00	123,00			11,00	30,00		30,00	71,00	29,00	2,00
63 01	Плов из мяса птицы	130	13,00	16,00	20,00	272,00			1,00	18,00		18,00	161,00	30,00	2,00
13 133	Салат из квашеной капусты	30	1,00	2,00	2,00	25,00			8,00			12,00	9,00	4,00	
13 103	Компот из сухофруктов	200	1,00		30,00	124,00			1,00	20,00		12,00	4,00	4,00	
13 105	Хлеб	20	2,00		9,00	46,00						7,00	40,00	11,00	1,00
<b>Итого за Обед</b>			<b>22,00</b>	<b>24,00</b>	<b>79,00</b>	<b>614,00</b>		<b>22,00</b>	<b>69,00</b>	<b>1,41</b>	<b>580,78</b>	<b>298,00</b>	<b>81,00</b>	<b>5,00</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>49,47</b>	<b>43,14</b>	<b>136,30</b>	<b>1129,60</b>	<b>0,21</b>	<b>62,82</b>	<b>189,52</b>	<b>1,41</b>	<b>580,78</b>	<b>764,55</b>	<b>157,46</b>	<b>6,82</b>	



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)  
Рацион: новое меню

День: пятница  
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-11, 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
250м	Гудяш из говядины	80	15.13	16.66	2.14	219.08	0.07	2.65		2.15	10.15	156.34	20.88	2.31
71м	Огурец свежий	20	0.07	0.02	0.73	4.67	0.01	1.40		0.02	3.40	6.00	2.80	0.10
312м	Картофельное пюре	150	3.33	3.28	22.66	133.89	0.16	26.54	14.30	0.16	45.20	98.91	33.80	1.25
377м	Чай с лимоном	180	0.05	0.01	10.60	43.71		2.52		0.01	6.74	8.50	4.56	0.78
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47.00	0.03			0.26	4.60	17.40	6.60	0.40
423м	Булочка с орехами пониженной калорийности	30	4.09	4.30	24.21	152.06	0.23	0.42	1.20	1.77	32.10	62.39	20.13	0.65
<b>Итого за Завтрак 1</b>			24.25	24.47	70.00	600.41	0.50	33.73	15.50	4.37	102.19	349.54	88.77	5.49
<b>Обед</b>														
13 134	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2.00	5.00	15.00	116.00		15.00	34.00		29.00	68.00	24.00	1.00
13 135 01	Мясо тушеное	67	11.00	6.00	3.00	114.00		2.00			10.00	104.00	16.00	2.00
13 136	Каша гречневая рассыпчатая	100	4.00	4.00	19.00	130.00			21.00		14.00	101.00	68.00	2.00
13 107	Чай	200			14.00	57.00			1.00		5.00	8.00	4.00	1.00
13 105	Хлеб	20	2.00		9.00	46.00					7.00	40.00	11.00	1.00
<b>Итого за Обед</b>			19.00	15.00	60.00	463.00		17.00	56.00		65.00	321.00	123.00	7.00
<b>Итого за день</b>			43.25	39.47	130.00	1063.41	0.50	50.73	71.50	4.37	167.19	670.54	211.77	12.49

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)  
Рацион: новое меню

День: понедельник  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-11, 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
71м	Помидоры св. порционные	20	0.22	0.04	0.76	4.80	0.01	5.00		0.14	2.80	5.20	4.00	0.18
238м	Тефтели рыбные	80	6.69	6.60	9.85	133.89	0.14	2.54	16.48	2.15	30.61	96.80	17.86	0.58
312м	Картофельное пюре	150	3.33	3.28	22.66	133.89	0.16	26.54	14.30	0.16	45.20	98.91	33.80	1.25
382м	Какао на молоке	180	5.14	4.32	18.74	135.77	0.04	0.97	16.25	0.01	196.70	157.59	30.33	0.59
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47.00	0.03			0.26	4.60	17.40	6.60	0.40
	Пастила ванильная	10	0.05		0.90	32.40					2.10	1.10	0.70	0.16
<b>Итого за Завтрак 1</b>			19.01	14.44	69.67	487.75	0.38	35.05	47.03	2.72	282.01	377.00	93.29	3.16
<b>Обед</b>														
13 130	Суп картофельный с горохом	200	5.00	5.00	16.00	123.00		11.00	30.00		30.00	71.00	29.00	2.00
13 137	Тефтели из говядины с соусом	90	10.00	13.00	15.00	202.00		2.00			13.00	112.00	20.00	2.00
13 116	Макаронные изделия отварные	110	4.00	5.00	27.00	175.00			35.00		11.00	35.00	6.00	1.00
13 126	Икра свекольная	75	1.00	6.00	6.00	79.00		7.00			25.00	32.00	15.00	1.00
13 138	Соус фруктовый	200			23.00	92.00		2.00	2.00		16.00	14.00	10.00	
13 105	Хлеб	20	2.00		9.00	46.00					7.00	40.00	11.00	1.00
<b>Итого за Обед</b>			22.00	29.00	96.00	717.00		22.00	67.00		102.00	304.00	91.00	7.00
<b>Итого за день</b>			41.01	43.44	165.67	1204.75	0.38	57.05	114.03	2.72	384.01	681.00	184.29	10.16

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: новое меню

День: вторник  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-11, 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
221м	Сырники с мясной начинкой	150	17.33	13.25	19.61	271.35	0.16	1.63	64.86	1.82	147.56	219.15	31.42	0.84
378м	Соус ягодный	15	0.05	0.01	0.62	35.04		0.90		0.02	2.22	1.80	1.56	0.05
377м	Чай с лимоном	180	0.05	0.01	10.60	43.71		2.52		0.01	6.74	8.50	4.56	0.78
	Батон подорожный	20	1.58	0.20	9.66	47.00	0.03			0.26	4.60	17.40	6.60	0.40
	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00		0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
<b>Итого за Завтрак 1</b>			19.61	13.87	58.29	444.10	0.22	15.05	64.86	2.31	177.12	257.85	53.14	4.27
<b>Обед</b>														
13 124	Берси с капустой и картофелем	200	2.00	4.00	11.00	87.00		16.00			34.00	42.00	20.00	1.00
13 139	Рыба тушеная с овощами	95	15.00	5.00	3.00	112.00		3.00			10.00	12.00	7.00	1.00
13 123	Пюре картофельное	120	3.00	4.00	18.00	122.00		21.00	29.00		36.00	78.00	26.00	1.00
13 102	Зеленый горошек	30	1.00		2.00	12.00		3.00			6.00	18.00	7.00	
13 103	Компот из сухофруктов	200	1.00		30.00	124.00		1.00	20.00		12.00	4.00	4.00	
13 105	Хлеб	20	2.00		9.00	46.00					7.00	40.00	11.00	1.00
<b>Итого за Обед</b>			24.00	13.00	73.00	503.00		44.00	49.00		105.00	194.00	75.00	4.00
<b>Итого за день</b>			43.61	26.87	131.29	947.10	0.22	59.05	113.86	2.31	282.12	451.85	128.14	8.27

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: новое меню

День: среда  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-11, 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
38к	Салат квашенная капуста	30	0.26	0.02	0.98	5.21	0.01	40.04		0.14	1.60	3.20	1.40	0.10
162к	Запеканка картофельная с печеню	150	16.19	6.53	28.93	240.35	0.39	50.76	59.22	0.94	31.88	316.79	46.83	6.44
331м	Соус сметанный с томатом	15	0.29	0.62	1.13	11.35	0.01	0.69	4.00	0.04	4.11	4.35	1.28	0.06
382м	Какао на молоке	180	5.14	4.32	18.74	135.77	0.04	0.97	16.25	0.01	196.70	157.59	30.33	0.59
423м	Булочка с орехами пониженной калорийности	30	4.09	4.30	24.21	152.06	0.23	0.42	1.20	1.77	32.10	62.39	20.13	0.65
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47.00	0.03			0.26	4.60	17.40	6.60	0.40
<b>Итого за Завтрак 1</b>			27.54	15.99	83.65	591.74	0.71	92.88	80.67	3.16	270.99	561.72	106.57	8.23
<b>Обед</b>														
13 121	Суп картофельный с рисом	200	2.00	3.00	14.00	89.00		15.00	18.00		17.00	52.00	21.00	1.00
13 149	Жаркое по-домашнему	150	10.00	12.00	18.00	205.00		23.00	36.00		23.00	143.00	36.00	2.00
13 116	Огурец соленый	30				2.00		1.00			3.00	3.00	2.00	
13 107	Чай	200			14.00	57.00			1.00		5.00	8.00	4.00	1.00
13 105	Хлеб	20	2.00		9.00	46.00					7.00	40.00	11.00	1.00
<b>Итого за Обед</b>			14.00	15.00	55.00	399.00	0.00	39.00	55.00	0.00	55.00	246.00	74.00	5.00
<b>Итого за день</b>			41.54	30.99	138.65	990.74	0.71	131.88	135.67	3.16	325.99	807.72	180.57	13.23



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: новое меню

День: четверг  
Неделя: 2

Сезон: 01 01-12 31 (Все)  
Возраст: 7-11, 11 и старше

№ рецепта	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
<b>Завтрак 1</b>														
71м	Огурец свежий	20	0,07	0,02	0,73	4,67	0,01	1,40		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
279м	Тефтели куриные	80	10,90	11,39	10,64	189,02	0,10	3,42	35,70	1,62	19,72	111,13		
171м	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,40	212,52	0,30			0,55	15,07	205,88	138,08	4,63
379м	Кофейный напиток с молоком	180	3,51	2,70	15,55	97,10	0,02	0,70	9,00		112,30	81,00	12,60	0,13
	Мармелад	10	0,01		7,94	32,10					0,40	0,10	0,20	0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03				0,26	4,60	17,40	6,60
<b>Итого за Завтрак 1</b>			<b>24,76</b>	<b>16,59</b>	<b>83,92</b>	<b>582,41</b>	<b>0,46</b>	<b>5,52</b>	<b>44,70</b>	<b>2,45</b>	<b>155,49</b>	<b>421,51</b>	<b>160,28</b>	<b>5,30</b>
<b>Обед</b>														
13 141	Суп-пациа домашняя	200	2,00	4,00	12,00	93,00		3,00	34,00		16,00	32,00	8,00	
13 128	Котлета рубленая из птицы	60	10,00	9,00	9,00	162,00		1,00			13,00	10,00	15,00	1,00
13 132	Рис отварной	100	3,00	3,00	27,00	145,00			20,00		6,00	55,00	18,00	
13 102	Зеленый горошек	20	1,00		1,00	8,00		2,00			4,00	13,00	5,00	
13 103	Компот из сухофруктов	200	1,00		30,00	124,00		1,00	20,00		12,00	4,00	4,00	
13 105	Хлеб	20	2,00		9,00	46,00					7,00	40,00	11,00	1,00
<b>Итого за Обед</b>			<b>19,00</b>	<b>16,00</b>	<b>88,00</b>	<b>578,00</b>		<b>7,00</b>	<b>74,00</b>		<b>58,00</b>	<b>154,00</b>	<b>61,00</b>	<b>2,00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43,76</b>	<b>32,59</b>	<b>171,92</b>	<b>1160,41</b>	<b>0,46</b>	<b>12,52</b>	<b>118,70</b>	<b>2,45</b>	<b>213,49</b>	<b>575,51</b>	<b>221,28</b>	<b>7,30</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: новое меню

День: пятница  
Неделя: 2

Сезон: 01 01-12 31 (Все)  
Возраст: 7-11, 11 и старше

№ рецепта	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
<b>Завтрак 1</b>														
175м	Каша молочная "Дружба"	200	7,38	7,94	33,41	235,72	0,12	0,88	34,15	0,16	182,88	196,85	42,70	0,81
376м	Чай с сахаром	180			10,78	43,10		0,10			4,45	7,42	3,96	0,77
14м	Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40,00	0,10	2,40	3,00		0,02
15м	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03				0,26	4,60	17,40	6,60
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
<b>Итого за Завтрак 1</b>			<b>12,51</b>	<b>19,24</b>	<b>64,15</b>	<b>483,91</b>	<b>0,19</b>	<b>11,10</b>	<b>108,65</b>	<b>0,80</b>	<b>360,33</b>	<b>331,67</b>	<b>69,01</b>	<b>4,35</b>
<b>Обед</b>														
13 134	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2,00	5,00	15,00	116,00		15,00	34,00		29,00	68,00	24,00	1,00
13 122	Котлета из говядины	50	8,00	9,00	8,00	136,00		1,00			11,00	81,00	14,00	1,00
13 111	Каша пшеничная вязкая	150		4,00		40,00			31,00		4,00	2,00		
13 116	Огурец соленый	39				2,00		1,00			4,00	4,00	2,00	
13 107	Чай	200			14,00	57,00			1,00		5,00	8,00	4,00	1,00
13 105	Хлеб	20	2,00		9,00	46,00					7,00	40,00	11,00	1,00
<b>Итого за Обед</b>			<b>12,00</b>	<b>18,00</b>	<b>46,00</b>	<b>397,00</b>		<b>17,00</b>	<b>66,00</b>		<b>60,00</b>	<b>203,00</b>	<b>55,00</b>	<b>4,00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>24,51</b>	<b>37,24</b>	<b>110,15</b>	<b>880,91</b>	<b>0,19</b>	<b>28,10</b>	<b>174,65</b>	<b>0,80</b>	<b>420,33</b>	<b>534,67</b>	<b>124,01</b>	<b>8,35</b>

Прошито,  
пронумеровано

5  
*M. S. S. S.*  
Листов  
ООО «Пекин»

