Согласовано:
директор МАОУ СОШ № 13

_____/ А.В.Ольштейн /

«01» февраля 2020г.

Утверждаю:
ООО "Комбинат школьного питания №1"

_____/Е.О.Розенбах/

«01» февраля 2020г.

Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов для учащихся с ограниченными возможностями в возрасте 7-10 лет, 11 лет и старше

МАОУ СОШ №13

Сезон: Осень-Зима-Весна

Разработано согласно сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под редакцией: М.П. Могильного, В.А. Тутельян, Дели Принт, 2011г.

г.Серов

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_20/21 **День:** понедельник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)
Неделя: 1 **Возраст:** 7-10 лет

№ рец.	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														
1,05	Бутерброды с маслом 20/20	20/20	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,82
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		68,72	0,03	0,16	42		200	120	11	0,16
174	Каша вязкая молочная ячневая_	200/10	12,68	13,67	63,44	302,59								
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10		128,78	86,56	12,88	0,08
	Йогурт (стакан)	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
Итого за Завтрак			26,45	32,66	114,61	729,96								
Обед														
	Икра кабачковая_ттк	20	0,38	1,78	1,54	23,8	0,02	1,4		0,62	8,2	7,4	3	0,14
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	7,2	52,9	172,8								
371	Гренки_	20	2,4	0,4	12,6	63								
243	Сосиски, сардельки отварные_80/5	80/5	17	24	45	290								
309	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99								
389	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	0,06	20			14	64	24	1
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,05	0,04			6,35		9,14	0,64
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	53,5								
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								
449	Турбинка с повидлом_	50	0,06	0,21	0,42	3,84			0,14	0,01	0,18	0,56	0,21	0,01
Итого за Обед			35,82	41,34	212,59	1135,53				0,63				
Итого за день			62,27	74	327,2	1865,49				0,63				

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_20/21 **День:** вторник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** 7-10 лет

№ рец.	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														
7	Бутерброды горячие с сыром_	60/30/10	11,18	16,67	29,7	314	0,1	0,12	126		278,9	192,62	18,9	1
174	Каша вязкая молочная из риса	200/10	1,74	2,24	7,42	36,98	0,01	0,13	6,58		15,73	18,9	4,39	0,07
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,66	2,6	25,08	138,4	0,02	0,38	9,5		128	117,86	18	0,64
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,05	0,04			6,35		9,14	0,64
	Йогурт (стакан)	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
Итого за Завтрак			21,71	25,74	88,32	648,13	0,24	1,72	172,08		608,98	464,38	71,43	2,5
Обед														
	Огурец порционный	30	0,24	0,06	0,78	4,2	0,03	3		0,06	6,9	12,6	4,2	0,18
103,03	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне_	200	2,12	2,22	19,38	137,6	0,08	13,2		0,11	10,64	43,84	17,96	0,66
288	Курица отварная_	100	16,98	16,15	14,62	241,54	0,04	2			13		18	2
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	10,46	8,71	56,6	346,66				0,74				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108		1,49		0,03	2,25	1,55	1,27	0,31
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,05	0,04			6,35		9,14	0,64
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	53,5								
412	Пицца с сыром Школьная	60	7,28	7,88	23,09	193,66	0,09	0,29	7,08	0,02	13,84	44,87	14,89	0,76
Итого за Обед			40,33	36,43	167,92	1145,16		2		0,96	13		18	2
Итого за день			62,04	62,17	256,24	1793,29		2		0,96	13		18	2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_20/21 **День:** среда **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** 7-10 лет

№ рец.	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														
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		68,72	0,03	0,16	42		200	120	11	0,16
284	Омлет натуральный	150	13,74	23,93	19,34	285,7	0,11	0,24			98,92	216,66	15,46	2,55
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,05	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,05	0,04			6,35		9,14	0,64
Итого за Завтрак			21,12	29,9	46,34	474,42	0,19	0,47	42		305,27	339,46	37	3,63
Обед														
	Кукуруза консервированная	30	0,86	0,18	2,97	17,34	0,12			0,42	10,2	90,3	31,2	1,14
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	0,04	10,68			35,53	39	18,66	0,88
291	Плов из бройлер-цыплят_	230	22,35	25,95	71,49	575,83	0,19	7,48	32,2		41,48	217,7	62,02	2,11
	Сок 0,2	1			23,12	92,5								
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,05	0,04			6,35		9,14	0,64
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	53,5								
413	Пицца школьная, 2 вариант_	100	9,89	16,25	28,33	299	0,13	0,19	34,33		98,29	128,03	25,93	128,03
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								
Итого за Обед			38,82	49,41	189,26	1319,97				0,42				
Итого за день			59,94	79,31	235,6	1794,39				0,42				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_20/21 День: четверг Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 Возраст: 7-10 лет

№ рец.	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														
1,05	Бутерброды с маслом 20/20	20/20	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,82
44	Каша "Царская"с курицей_	230	14,05	10,47	57,98	447,7		1		0,99				
295	Чай "Смородина"_	200	0,21	0,03	16	65		10,7			14,2	4,4	2,4	0,36
Итого за Завтрак			16,68	18,55	90,11	659,2		1		0,99				
Обед														
	Зеленый горошек	20	1,32		3,08	17,84		0,2		0,01	0,4	1,24	0,42	0,01
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	200/10	4,52	4,12	38,71	176,88	0,07	6,78			23,58	45,8	19,51	0,75
232	Рыба (горбуша) под сырной корочкой(с/г)_	80	14,4	14,4	2,08	232,8				0,91				
312	Пюре картофельное_	150	3,14	5,1	48,75	227,52	0,14	18,2			37,02	86,6	27,8	0,95
352	Кисель_	200	0,1	0,04	30,12	121		3			15	9	5	
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,05	0,04			6,35		9,14	0,64
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	53,5								
	Слойка с сыром_	75	7	12	35	281								
Итого за Обед			33,67	37,01	182,19	1170,54		3		0,92	15	9	5	
Итого за день			50,35	55,56	272,3	1829,74		4		1,91	15	9	5	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_20/21 **День:** пятница **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** 7-10 лет

№ рец.	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														
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		68,72	0,03	0,16	42		200	120	11	0,16
14	Масло (порциями)	10	0,04	3,63	0,07	33			20		1,2	1,5		0,01
223,06	Запеканка из творога со сгущенным молоком_130/20	130/20	38,3	48,62	103,17	374,4				0,23				
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,05	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
Итого за Завтрак			47,72	58,82	142,24	656,12				0,23				
Обед														
	Огурец порционный	40	0,32	0,08	1,04	5,6	0,04	4		0,08	9,2	16,8	5,6	0,24
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_	200/10	6,14	3,98	17,37	111,46	0,04	127,62		0,07	39,8	39,58	16,23	0,65
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят_	100	20	23	47,6	388		1			6		8	1
305	Рис припущенный	150	3,6	4,75	52,4	255,83	0,05			0,21	4,2	78,75	26,25	0,53
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,05	0,04			6,35		9,14	0,64
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	53,5								
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								
Итого за Обед			34,73	34,1	197,72	1112,19		1		0,72	6		8	1
Итого за день			82,45	92,92	339,96	1768,31		1		0,95	6		8	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_20/21 День: суббота Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 Возраст: 7-10 лет

№ рец.	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														
15	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98		103,08	0,05	0,24	63		300	180	16,5	0,24
174	Каша вязкая молочная ячневая_	200/10	12,68	13,67	63,44	302,59								
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,07			10,16		14,63	1,03
Итого за Завтрак			26,97	25,29	98,59	602,67								
Обед														
	Помидоры порционные_	50	0,59	0,1	1,9	12		13			7	13	10	
101,02	Суп картофельный с крупой "Геркулес"_	200/10	1,6	2,19	9,78	69,26	0,07	6,66			374,89	45,21	18,4	0,71
274	Зразы рубленые (свин.)_	80	9,39	18,19	13,25	253,73	0,05	1,07	19,95		32,22	99,42	14,45	0,54
309	Макаронные изделия отварные	150	5,49	4,5	26,4	227,49								
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108		1,49		0,03	2,25	1,55	1,27	0,31
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								
Итого за Обед			20,96	26,66	109,67	806,68	0,29	9,27	19,95	0,03	422,73	177,44	46,34	2,44
Итого за день			47,93	51,95	208,26	1409,35		13		0,03	7	13	10	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_20/21 **День:** понедельник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 7-10 лет

№ рец.	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														
	Зеленый горошек	30	1,98		4,62	26,76		0,3		0,02	0,6	1,86	0,63	0,02
265	Плов (свин.)_	230	25,3	25,88	39,91	493,72	0,12	1,96			21,82	306,88	29,07	2,42
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10		128,78	86,56	12,88	0,08
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
Итого за Завтрак			34,22	29,07	89,45	753,88	0,24	2,72	10	0,02	163,9	395,3	60,86	3,8
Обед														
	Икра кабачковая_ттк	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,04	3,5		1,55	20,5	18,5	7,5	0,35
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9	66,13	216								
371	Гренки_	20	2,4	0,4	12,6	63								
243	Сосиски, сардельки отварные_100/5	100/5	21	27,49	55,59	358,24								
309	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99								
	Сок 0,2	1			23,12	92,5								
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								
Итого за Обед			40,27	48,36	222,31	1198,43				1,55				
Итого за день			74,49	77,43	311,76	1952,31				1,57				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_20/21 **День:** вторник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 7-10 лет

№ рец.	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														
1,05	Бутерброды с маслом 20/20	20/20	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,82
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		68,72	0,03	0,16	42		200	120	11	0,16
289	Рагу из птицы с овощами_80/150	80/150	12,16	11,35	14,72	210,15	0,07	10,97	14,13		35,64	104,78		
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,66	2,6	25,08	138,4	0,02	0,38	9,5		128	117,86	18	0,64
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
Итого за Завтрак			25,92	28,04	70,33	635,77	0,31	11,56	65,63		415,71	342,64	44,77	2,39
Обед														
	Огурец порционный	30	0,24	0,06	0,78	4,2	0,03	3		0,06	6,9	12,6	4,2	0,18
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	200/10	1,4	3,94	15,59	103,22	0,03	8,63			28,7	31,5	15,07	0,71
288	Курица отварная_	100	16,98	16,15	14,62	241,54	0,04	2			13		18	2
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	10,46	8,71	56,6	348,66				0,74				
352	Кисель_	200	0,1	0,04	30,12	121		3			15	9	5	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								
420	Сосиска запеченная в тесте (2 вариант)_	60/50	5,38	4,09	31,63	185,03	0,11		5,42		14,73	56,67	19,04	0,98
Итого за Обед			38,39	34,61	178,68	1137,85		5		0,8	28	9	23	2
Итого за день			64,31	62,65	249,01	1773,62		5		0,8	28	9	23	2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_20/21 **День:** среда **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 7-10 лет

№ рец.	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														
292	Бигус с сосисками_	230	25,76	28,37	84,33	144,98	0,08	3,07	20,98		39,48	2,3	19,63	
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,05	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,05	0,04			6,35		9,14	0,64
Итого за Завтрак			27,86	29,02	111,33	264,98	0,13	3,14	20,98		45,83	5,1	30,17	0,92
Обед														
	Кукуруза консервированная	30	0,86	0,18	2,97	17,34	0,12			0,42	10,2	90,3	31,2	1,14
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_	200/10	6,14	3,98	17,37	111,46	0,04	127,62		0,07	39,8	39,58	16,23	0,65
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят_	80	16	18,4	38,08	310,4		1			5		6	
305	Рис припущенный	180	4,32	5,7	62,88	307	0,06			0,25	5,04	94,5	31,5	0,64
	Сок 0,2	1			23,12	92,5								
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,07			10,16		14,63	1,03
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								
	Йогурт (стакан)	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								
Итого за Обед			35,88	34,55	212,28	1191,65		1		0,74	5		6	
Итого за день			63,74	63,57	323,61	1456,63		1		0,74	5		6	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_20/21 День: четверг Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 Возраст: 7-10 лет

№ рец.	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														
7,03	Бутерброды горячие с сыром 50/20/5_	50/20/5	11,18	16,66	29,7	314	0,1	0,12	126		278,9	192,62	18,9	1
212	Омлет с сосисками_	150	15,79	30,45	2,72	347,14	0,15	0,21	288,43		95,57	245,57		
295	Чай "Смородина"_	200	0,21	0,03	16	65		10,7			14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,05	0,04			6,35		9,14	0,64
Итого за Завтрак			29,18	47,74	60,42	786,14	0,3	11,07	414,43		395,02	442,59	30,44	2
Обед														
	Зеленый горошек	20	1,32		3,08	17,84		0,2		0,01	0,4	1,24	0,42	0,01
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	0,09	8,39			29,19	56,7	24,16	0,93
235	Суфле из отварной рыбы (горбуша) с рисом паровое(с/г)	100	15,74	12	9,3	208,26				1,14				
312	Пюре картофельное_	150	3,14	5,1	48,75	227,52	0,14	18,2			37,02	86,6	27,8	0,95
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108		1,49		0,03	2,25	1,55	1,27	0,31
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,05	0,04			6,35		9,14	0,64
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	53,5								
412	Пицца с сыром Школьная	100	12,13	13,13	38,48	322,77	0,16	0,48	11,8	0,03	23,07	74,78	24,82	1,27
Итого за Обед			41,18	36,74	200,99	1216,88				1,21				
Итого за день			70,36	84,48	261,41	2003,02				1,21				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_20/21 **День:** пятница **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 7-10 лет

№ рец.	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														
	Икра кабачковая_ттк	40	0,76	3,56	3,08	47,6	0,03	2,8		1,24	16,4	14,8	6	0,28
44	Каша "Царская"с курицей_	230	14,05	10,47	57,98	447,7		1		0,99				
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10		128,78	86,56	12,88	0,08
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,05	0,04			6,35		9,14	0,64
Итого за Завтрак			19,75	16,62	93,98	668,7		1		2,23				
Обед														
	Помидоры порционные_	30	0,36	0,06	1,14	7,2		8			4	8	6	
99,02	Суп из овощей на курином бульоне_	200/10	1,22	3,84	7,04	73,27	0,05	7,98			26,81	379,04	15,96	0,6
274	Зразы рубленые (свин.)_	100	11,74	22,74	16,56	317,16	0,06	1,34	24,94		40,28	124,28	18,06	0,68
309	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99								
388,06	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,05	0,04			6,35		9,14	0,64
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	53,5								
	Сок 0,2	1			23,12	92,5								
Итого за Обед			23,78	33,53	139,25	1020,42	0,27	9,96	26,94	0,36	96,01	557,43	64,6	2,61
Итого за день			43,53	50,15	233,23	1689,12		9		2,59	4	8	6	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_20/21 День: суббота Неделя: 2 Сезон: 01.01-12.31 (Все) Возраст: 7-10 лет

№ рец.	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														
15	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98		103,08	0,05	0,24	63		300	180	16,5	0,24
173	Каша вязкая молочная пшеничная_	200/10	16,71	20,5	47,09	311,77								
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,05	0,04			6,35		9,14	0,64
Итого за Завтрак			29,8	31,76	75,04	575,85								
Обед														
	Огурец порционный	30	0,24	0,06	0,78	4,2	0,03	3		0,06	6,9	12,6	4,2	0,18
106	Суп картофельный с рыбными консервами	200	2,02	1,83	16	91,22	0,12	19,2		0,14	22,26	62,14	26,54	0,97
284	Омлет натуральный	150	13,74	23,93	19,34	285,7	0,11	0,24			98,92	216,66	15,46	2,55
352	Кисель_	200	0,1	0,04	30,12	121		3			15	9	5	
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,05	0,04			6,35		9,14	0,64
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	53,5								
Итого за Обед			19,29	27,21	90,69	615,62		3		0,2	15	9	5	
Итого за день			49,09	58,97	165,73	1191,47		3		0,2	15	9	5	
Среднее за период			60,88	67,76	265,36	1710,56		3		1	8	4	7	
Итого за период			730,5	813,16	3184,31	20526,74		38		12,01	93	48	81	5

Составил _____ Зам. гл. буха 2

М.П.

Утвердил _____

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_20/21 **День:** понедельник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** 11и старше

№ рец.	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														
1,05	Бутерброды с маслом 20/20	20/20	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,82
15	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98		103,08	0,05	0,24	63		300	180	16,5	0,24
174	Каша вязкая молочная ячневая_	200/10	12,68	13,67	63,44	302,59								
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10		128,78	86,56	12,88	0,08
	Йогурт (стакан)	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
Итого за Завтрак			29,09	35,32	114,61	764,32								
Обед														
	Икра кабачковая_ттк	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,04	3,5		1,55	20,5	18,5	7,5	0,35
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9	66,13	216								
371	Гренки_	20	2,4	0,4	12,6	63								
243	Сосиски, сардельки отварные_100/5	100/5	21	27,49	55,59	358,24								
309	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99								
389	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	0,06	20			14	64	24	1
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,05	0,04			6,35		9,14	0,64
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	53,5								
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								
449	Турбинка с повидлом_	50	0,06	0,21	0,42	3,84			0,14	0,01	0,18	0,56	0,21	0,01
Итого за Обед			41,49	49,3	238,72	1282,67				1,56				
Итого за день			70,58	84,62	353,33	2046,99				1,56				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_20/21 **День:** вторник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** 11и старше

№ рец.	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														
7	Бутерброды горячие с сыром_	60/30/10	11,18	16,67	29,7	314	0,1	0,12	126		278,9	192,62	18,9	1
174	Каша вязкая молочная из риса	200/10	1,74	2,24	7,42	36,98	0,01	0,13	6,58		15,73	18,9	4,39	0,07
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,66	2,6	25,08	138,4	0,02	0,38	9,5		128	117,86	18	0,64
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,05	0,04			6,35		9,14	0,64
	Йогурт (стакан)	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
Итого за Завтрак			21,71	25,74	88,32	648,13	0,24	1,72	172,08		608,98	464,38	71,43	2,5
Обед														
	Огурец порционный	50	0,4	0,1	1,3	7	0,05	5		0,1	11,5	21	7	0,3
103,03	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне_	250	2,65	2,78	24,23	172	0,1	16,5		0,14	13,3	54,8	22,45	0,83
288	Курица отварная_	100	16,98	16,15	14,62	241,54	0,04	2			13		18	2
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	12,56	10,45	67,92	415,99				0,89				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108		1,49		0,03	2,25	1,55	1,27	0,31
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,05	0,04			6,35		9,14	0,64
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	53,5								
412	Пицца с сыром Школьная	100	12,13	13,13	38,48	322,77	0,16	0,48	11,8	0,03	23,07	74,78	24,82	1,27
Итого за Обед			47,97	44,02	200	1380,8		2		1,19	13		18	2
Итого за день			69,68	69,76	288,32	2028,93		2		1,19	13		18	2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_20/21 **День:** среда **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** 11и старше

№ рец.	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														
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		68,72	0,03	0,16	42		200	120	11	0,16
212	Омлет с сосисками_	200	21,05	40,6	3,63	462,85	0,2	0,28	384,57		127,43	327,43		
378	Чай с молоком_	200	1,4	1,6	17,7	91	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,05	0,04			6,35		9,14	0,64
Итого за Завтрак			29,73	48,12	33,33	682,57	0,32	1,81	436,57		460,38	540,23	35,54	1,21
Обед														
	Кукуруза консервированная	50	1,43	0,3	4,95	28,9	0,2			0,7	17	150,5	52	1,9
291	Плов из бройлер-цыплят_	280	27,21	31,59	87,03	701,01	0,23	9,1	39,2		50,49	265,02	75,51	2,57
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	0,04	10,68			35,53	39	18,66	0,88
	Сок 0,2	1			23,12	92,5								
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,05	0,04			6,35		9,14	0,64
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	53,5								
413	Пицца школьная, 2 вариант_	100	9,89	16,25	28,33	299	0,13	0,19	34,33		98,29	128,03	25,93	128,03
Итого за Обед			43,45	54,37	187,18	1362,71				0,7				
Итого за день			73,18	102,49	220,51	2045,28				0,7				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_20/21 День: четверг Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 Возраст: 11и старше

№ рец.	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														
1,05	Бутерброды с маслом 20/20	20/20	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,82
44	Каша "Царская"с курицей_	280	17,11	12,74	70,59	545,02		2		1,2				
295	Чай "Смородина"_	200	0,21	0,03	16	65		10,7			14,2	4,4	2,4	0,36
Итого за Завтрак			19,74	20,82	102,72	756,52		2		1,2				
Обед														
	Зеленый горошек	40	2,64		6,16	35,68		0,4		0,03	0,8	2,48	0,84	0,03
232	Рыба (горбуша) под сырной корочкой(с/г)_	100	18	18	2,6	291				1,14				
312	Пюре картофельное_	180	3,77	6,12	58,5	273,02	0,17	21,84			44,42	103,92	33,36	1,14
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	0,09	8,39			29,19	56,7	24,16	0,93
352	Кисель_	200	0,1	0,04	30,12	121		3			15	9	5	
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,84	16,8	84	0,07	0,06			8,89		12,8	0,9
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								
Итого за Обед			34,34	31	177,05	1087,89		3		1,17	15	9	5	
Итого за день			54,08	51,82	279,77	1844,41		5		2,37	15	9	5	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_20/21 День: пятница Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 Возраст: 11и старше

№ рец.	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														
14	Масло (порциями)	20	0,08	7,26	0,14	66			40		2,4	3		0,02
223,07	Запеканка из творога со сгущенным молоком_180/20	180/20	53,04	67,32	57,12	518,4								
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,05	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
Итого за Завтрак			57,22	75,83	96,26	764,4								
Обед														
	Огурец порционный	50	0,4	0,1	1,3	7	0,05	5		0,1	11,5	21	7	0,3
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_	250/10	7,6	4,93	21,51	138	0,05	158,01		0,09	49,28	49	20,09	0,8
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят_	100	20	23	47,6	388		1			6		8	1
305	Рис припущенный	180	4,32	5,7	62,88	307	0,06			0,25	5,04	94,5	31,5	0,64
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,05	0,04			6,35		9,14	0,64
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	53,5								
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								
Итого за Обед			36,99	36,02	212,6	1191,3		1		0,8	6		8	1
Итого за день			94,21	111,85	308,86	1955,7		1		0,8	6		8	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_20/21 **День:** суббота **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** 11и старше

№ рец.	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														
15	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98		103,08	0,05	0,24	63		300	180	16,5	0,24
174	Каша вязкая молочная ячневая_	250/10	15,7	16,92	78,54	374,64								
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10		128,78	86,56	12,88	0,08
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Йогурт (стакан)	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
Итого за Завтрак			32,09	31,24	127,98	761,87								
Обед														
	Помидоры порционные_	60	0,71	0,12	2,28	14,4		15			8	16	12	1
274	Зразы рубленые (свин.)_	100	11,74	22,74	16,56	317,16	0,06	1,34	24,94		40,28	124,28	18,06	0,68
309	Макаронные изделия отварные	200	7,32	6	35,2	303,32								
326	Соус красный основной	30	0,29	1,56	2,22	25,35		1,35		0,03	1,95	2,13	1,83	0,08
101,07	Суп картофельный с крупой "Геркулес" на курином бульоне_	250/10	1,98	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25			464,15	55,97	22,78	0,88
	Сок 0,2	1			23,12	92,5								
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	53,5								
420	Сосиска запеченная в тесте (2 вариант)_	60/50	5,38	4,09	31,63	185,03	0,11		5,42		14,73	56,67	19,04	0,98
Итого за Обед			32,61	39,17	159,57	1197,01	0,48	11,02	30,36	0,03	541,03	280,73	81,03	3,99
Итого за день			64,7	70,41	287,55	1958,88		15		0,03	8	16	12	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_20/21 **День:** понедельник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 11и старше

№ рец.	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														
	Зеленый горошек	40	2,64		6,16	35,68		0,4		0,03	0,8	2,48	0,84	0,03
265	Плов (свин.)_	280	30,8	31,51	48,59	601,05	0,15	2,39			26,56	373,59	35,39	2,95
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10		128,78	86,56	12,88	0,08
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
Итого за Завтрак			40,38	34,7	99,67	870,13	0,27	3,25	10	0,03	168,84	462,63	67,39	4,34
Обед														
	Икра кабачковая_ттк	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,04	3,5		1,55	20,5	18,5	7,5	0,35
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9	66,13	216								
371	Гренки_	20	2,4	0,4	12,6	63								
309	Макаронные изделия отварные	200	7,32	6	35,2	303,32								
243	Сосиски, сардельки отварные_100/5	100/5	21	27,49	55,59	358,24								
	Сок 0,2	1			23,12	92,5								
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								
Итого за Обед			41	48,96	225,83	1228,76				1,55				
Итого за день			81,38	83,66	325,5	2098,89				1,58				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_20/21 День: вторник Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 Возраст: 11и старше

№ рец.	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														
1,05	Бутерброды с маслом 20/20	20/20	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,82
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		68,72	0,03	0,16	42		200	120	11	0,16
289	Рагу из птицы с овощами_100/180	280	14,8	13,82	17,92	255,83	0,09	13,35	17,2		43,39	127,56		
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,66	2,6	25,08	138,4	0,02	0,38	9,5		128	117,86	18	0,64
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,05	0,04			6,35		9,14	0,64
Итого за Завтрак			28,16	30,39	71,13	669,45	0,32	13,93	68,7		422,19	365,42	42,94	2,26
Обед														
	Огурец порционный	50	0,4	0,1	1,3	7	0,05	5		0,1	11,5	21	7	0,3
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	0,04	10,68			35,53	39	18,66	0,88
288	Курица отварная_	100	16,98	16,15	14,62	241,54	0,04	2			13		18	2
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	12,56	10,45	67,92	415,99				0,89				
352	Кисель_	200	0,1	0,04	30,12	121		3			15	9	5	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								
420	Сосиска запеченная в тесте (2 вариант)_	60/50	5,38	4,09	31,63	185,03	0,11		5,42		14,73	56,67	19,04	0,98
Итого за Обед			40,98	37,33	194,23	1234,56		5		0,99	28	9	23	2
Итого за день			69,14	67,72	265,36	1904,01		5		0,99	28	9	23	2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_20/21 **День:** среда **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 11и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	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														
292	Бигус с сосисками_	280	31,36	34,54	102,66	176,5	0,1	3,74	25,54		48,06	2,8	23,9	
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,05	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,05	0,04			6,35		9,14	0,64
Итого за Завтрак			33,46	35,19	129,66	296,5	0,15	3,81	25,54		54,41	5,6	34,44	0,92
Обед														
	Кукуруза консервированная	30	0,86	0,18	2,97	17,34	0,12			0,42	10,2	90,3	31,2	1,14
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_	250/10	7,6	4,93	21,51	138	0,05	158,01		0,09	49,28	49	20,09	0,8
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят_	100	20	23	47,6	388		1			6		8	1
305	Рис припущенный	180	4,32	5,7	62,88	307	0,06			0,25	5,04	94,5	31,5	0,64
	Сок 0,2	1			23,12	92,5								
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,05	0,04			6,35		9,14	0,64
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	53,5								
	Йогурт (стакан)	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								
Итого за Обед			39,9	39,59	216,25	1249,09		1		0,76	6		8	1
Итого за день			73,36	74,78	345,91	1545,59		1		0,76	6		8	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_20/21 День: четверг Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 Возраст: 11и старше

№ рец.	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														
7,03	Бутерброды горячие с сыром 50/20/5_	50/20/5	11,18	16,66	29,7	314	0,1	0,12	126		278,9	192,62	18,9	1
212	Омлет с сосисками_	200	21,05	40,6	3,63	462,85	0,2	0,28	384,57		127,43	327,43		
295	Чай "Смородина"_	200	0,21	0,03	16	65		10,7			14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,05	0,04			6,35		9,14	0,64
Итого за Завтрак			34,44	57,89	61,33	901,85	0,35	11,14	510,57		426,88	524,45	30,44	2
Обед														
	Зеленый горошек	30	1,98		4,62	26,76		0,3		0,02	0,6	1,86	0,63	0,02
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	0,09	8,39			29,19	56,7	24,16	0,93
235	Суфле из отварной рыбы (горбуша) с рисом паровое(с/г)	100	15,74	12	9,3	208,26				1,14				
312	Пюре картофельное_	180	3,77	6,12	58,5	273,02	0,17	21,84			44,42	103,92	33,36	1,14
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108		1,49		0,03	2,25	1,55	1,27	0,31
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,05	0,04			6,35		9,14	0,64
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	53,5								
412	Пицца с сыром Школьная	100	12,13	13,13	38,48	322,77	0,16	0,48	11,8	0,03	23,07	74,78	24,82	1,27
Итого за Обед			42,47	37,76	212,26	1271,3				1,22				
Итого за день			76,91	95,65	273,61	2173,15				1,22				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_20/21 **День:** пятница **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 11и старше

№ рец.	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														
	Икра кабачковая_ттк	40	0,76	3,56	3,08	47,6	0,03	2,8		1,24	16,4	14,8	6	0,28
44	Каша "Царская"с курицей_	280	17,11	12,74	70,59	545,02		2		1,2				
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10		128,78	86,56	12,88	0,08
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,05	0,04			6,35		9,14	0,64
Итого за Завтрак			22,81	18,89	106,59	766,02		2		2,44				
Обед														
	Помидоры порционные_	30	0,36	0,06	1,14	7,2		8			4	8	6	
99,02	Суп из овощей на курином бульоне_	250/10	1,51	4,75	8,72	90,72	0,06	9,88			33,19	469,29	19,76	0,74
274	Зразы рубленые (свин.)_	100	11,74	22,74	16,56	317,16	0,06	1,34	24,94		40,28	124,28	18,06	0,68
309	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99								
388,06	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,05	0,04			6,35		9,14	0,64
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	53,5								
	Сок 0,2	1			23,12	92,5								
Итого за Обед			24,07	34,44	140,93	1037,87	0,28	11,86	26,94	0,36	102,39	647,68	68,4	2,75
Итого за день			46,88	53,33	247,52	1803,89		10		2,8	4	8	6	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_20/21 **День:** суббота **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 11и старше

№ рец.	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														
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		68,72	0,03	0,16	42		200	120	11	0,16
284	Омлет натуральный	200	18,32	31,91	25,78	380,93	0,14	0,32			131,9	288,88	20,62	3,39
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10		128,78	86,56	12,88	0,08
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
Итого за Завтрак			28,94	39,94	61,1	635,05	0,25	0,91	52		468,3	495,44	55,47	4,4
Обед														
	Огурец порционный	50	0,4	0,1	1,3	7	0,05	5		0,1	11,5	21	7	0,3
265	Плов (свин.)_	280	30,8	31,51	48,59	601,05	0,15	2,39			26,56	373,59	35,39	2,95
106	Суп картофельный с рыбными консервами	250	2,53	2,29	20	114,03	0,15	24		0,18	27,83	77,68	33,18	1,21
352	Кисель_	200	0,1	0,04	30,12	121		3			15	9	5	
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,05	0,04			6,35		9,14	0,64
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	53,5								
Итого за Обед			37,02	35,29	124,46	956,58		3		0,28	15	9	5	
Итого за день			65,96	75,23	185,56	1591,63		3		0,28	15	9	5	
Среднее за период			70,01	78,44	281,82	1916,45		4		1,19	8	4	7	1
Итого за период			840,06	941,32	3381,8	22997,35		42		14,28	95	51	85	7

Составил _____ Зам. гл. бухг 2

Утвердил _____

М.П.