

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГБОУ школы-интерната №4
г.о. Тольятти

_____ Л.А.Горбанева

« _____ » _____ 202 _____ г.
Приказ по ГБОУ школе-интернату №4 г.о.
Тольятти _____ 30.08.2023 № 62



Горбанёва Любовь
Александровна
ОУ=Директор, О=ГБОУ
школа-интернат № 4 г.о.
Тольятти, СN=Горбанёва
Любовь Александровна,
E=so_internat4@samara.edu.ru
г. Тольятти
2024.03.19 16:11:52+04'00'

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

действующее

в ГБОУ школе-интернате № 4

г.о. Тольятти

на весенне-летний период

Возрастная категория: старше 11 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Учащиеся Весна

День: понедельник

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Возраст: 1 Старшие

№ реп.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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
Завтрак1														
40	Яйцо вареное	040	5	5		63					22	77	5	1
1,01	Бутерброд с маслом	060	4	9	24	120	8				13	45	17	1
173,01	Каша геркулесовая вяз.молочная	200	8	10	33	191		1			149	245	65	2
382	Какао с молоком	200	5	6	28	102		2			183	161	29	1
100,09	Шоколад	050	3	18	26	274					100	121	34	3
Итого за Завтрак1			25	48	111	750	8	3			467	649	150	8
Обед														
43,08	Салат из соевых орехов с луком зел.	100		5	5	18		1	195		3	3	2	
206	Суп карт. с бобовыми с говядиной	300/25	15	10	24	221		14	53		42	179	50	4
601,01	Плов с мясом (рис)	250	20	22	51	406		2	1		25	266	59	3
859,08	Компот из св. яблок и со смородиной	200			24	21		7			8	6	4	1
1 000	Хлеб пшеничный	100	8	1	48	239	16				23	87	33	2
1 000,01	Хлеб ржаной	050	2	1	23	110					9	46	10	1
Итого за Обед			45	39	175	1015	16	24	249		110	587	158	11
Полдник														
407	Сок в ассортименте	200			22	88								
458,11	Апельсины	250	2	1	20	100		150			85	58	33	1
1 000,03	Сдоба	030	2	2	16	89	275				8	27	10	1
Итого за Полдник			4	3	58	277	275	150			93	85	43	2
Ужин														
22,08	Салат из свежих помидоров	100	1	10	3	21		23	1		13	24	18	1
1,01	Бутерброд с маслом	060	4	9	24	120	8				13	45	17	1
240	Фрикадельки рыбные с маслом слив.	100/10	3	10	8	60	2	1			35	52	9	1
145	Картофель тушеный с луком	250	5	14	35	199		38			46	137	47	2
375,01	Чай с сахаром	200			15	12								
Итого за Ужин			13	43	85	412	10	62	1		107	258	91	5
Ужин2														
386,01	Варенец	200	6	5	8	102		1	40		248	184	28	
1 000,03	Сдоба	030	2	2	16	89	275				8	27	10	1
Итого за Ужин2			8	7	24	191	275	1	40		256	211	38	1
Итого за день учащиеся			95	140	453	2645	584	240	290	0	1033	1790	480	27

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: УчащиесяВесна

День: вторник

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Возраст: 1 Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
Завтрак1														
7,01	Бутерброд горячий с сыром	080	11	17	19	201	6	1			325	199	13	1
222	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	200/30	31	23	62	482		1			371	462	58	2
379	Кофейный напиток с молоком	200	3	7	25	95		1			121	91	14	
100,01	Печенье вес.	050	4	5	38	203					10	42		1
Итого за Завтрак1			49	52	144	981	6	3			627	794	85	4
Обед														
4,01	Салат "Апрельский"	100	1	5	4	19		27			34	35	14	
197	Рассолник петербургский с гов	250/25	8	8	17	154		16	1		18	130	30	2
501	Котлеты рыбные	100	29	15	11	259		2			65	300	45	1
299	Картофельное пюре	250	6	6	39	203		46			71	167	57	2
883	Кисель из концентрата	200			30	80	1	30			9			
1 000	Хлеб пшеничный	100	8	1	48	239	16				23	87	33	2
1 000,01	Хлеб ржаной	050	2	1	23	110					9	46	10	1
Итого за Обед			54	36	172	1064	17	121	1		229	765	189	8
Полдник														
407	Сок в ассортименте	200			22	88								
458,12	Бананы	270	2	1	28	162		14			11		57	1
336,01	Пицца школьная	150	19	44	44	404		1			253	257	22	2
Итого за Полдник			21	45	94	654		15			264	257	79	3
Ужин														
12,08	Салат из моркови с зеленым горошком	100	2	10	8	39		7	5		37	56	30	1
1,01	Бутерброд с маслом	060	4	9	24	120	8				13	45	17	1
182	Запеканка капустная с мясом с сметанным	250/50	23	23	27	384		100			149	270	60	4
375,02	Чай с сахаром и молоком	200	3	3	20	58		1			120	90	14	
Итого за Ужин			32	45	79	601	8	108	5		319	461	121	6
Ужин2														
386,01	Варенец	200	6	5	8	102		1	40		248	184	28	
1 000,03	Сдоба	030	2	2	16	89	275				8	27	10	1
Итого за Ужин2			8	7	24	191	275	1	40		256	211	38	1
Итого за день			164	185	513	3491	306	248	46	0	1895	2488	512	22

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: УчащиесяВесна

День: среда

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Возраст: 1 Старшие

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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
Завтрак1														
40	Яйцо вареное	040	5	5		63					22	77	5	1
1,01	Бутерброд с мясом	060	4	9	24	120	8				13	45	17	1
117,08	Суп молочный с макаронными изд.	250	7	8	25	171		2			220	180	28	
382	Какао с молоком	200	5	6	28	102		2			183	161	29	1
Итого за Завтрак1			21	28	77	456	8	4			438	463	79	3
Обед														
73	Салат картофельный с сол. огурцами	100	2	10	11	53		11	27		16	45	18	1
187,02	Щи из св. капусты и карт. с говядиной	300/25	5	5	10	85		30	44		38	77	24	1
178,01	Шликачки отварные	130	13	41	2	432					21	181	23	2
333	Соус сметанный с томатом и луком	050	4	4	9	81		2			126	106	17	
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	9	10	40	280					26		141	5
865	Персик консервированный	200	1		27	114								
1 000	Хлеб пшеничный	100	8	1	48	239	16				23	87	33	2
1 000,01	Хлеб ржаной	050	2	1	23	110					9	46	10	1
Итого за Обед			44	72	170	1394	16	43	71		259	542	266	12
Полдник														
407	Сок в ассортименте	200			22	88								
458,09	Груши свежие	230	1	1	22	97		12			44	37	28	5
1 000,03	Сдоба	030	2	2	16	89	275				8	27	10	1
Итого за Полдник			3	3	60	274	275	12			52	64	38	6
Ужин														
355	Запеканка морковно-творожная	100	9	10	14	128		3	5		121	155	36	1
1,01	Бутерброд с маслом	060	4	9	24	120	8				13	45	17	1
626,01	Запеканка картофельная с мясом с мол.	250/50	23	24	47	435		49	1		103	362	82	5
408,01	Отвар из шиповника с сахаром	200	1		24	22		220	1		12	3	3	5
Итого за Ужин			37	43	109	705	8	272	7		249	565	138	12
Ужин2														
386,01	Варенец	200	6	5	8	102		1	40		248	184	28	
1 000,03	Сдоба	030	2	2	16	89	275				8	27	10	1
Итого за Ужин2			8	7	24	191	275	1	40		256	211	38	1
Итого за день			113	153	440	3020	582	332	118	0	1254	1845	559	34

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Учащиеся Весна

День: четверг

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Возраст: 1 Старшие

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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
Завтрак1														
3	Бутерброд с маслом и сыром	080	6	8	14	124	5				165	108	10	1
384,01	Каша рисовая вяз.	200	7	10	37	213		2			219	212	42	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3	7	25	95		1			121	91	14	
100,04	Пряники в ассортименте	070	3	2	54	235					6	29		
Итого за Завтрак1			19	27	130	667	5	3			511	440	66	1
Обед														
76,01	Сельдь	040	9	4		73					40	135	20	1
218	Суп карт. с лапшой домашней и с курицей	300/50	11	9	30	219		15	57		36	144	34	2
208	Кнели из кур с рисом с молочным соусом	100/50	21	27	14	301		1			102	237	32	2
299	Картофельное пюре	250	6	6	39	203			46		71	167	57	2
315	Калуста тушеная	100	2	4	10	39			52		57	40	20	1
867	Компот из кураги	200	1		31	47		1	1		32	29	21	1
1 000	Хлеб пшеничный	100	8	1	48	239	16				23	87	33	2
1 000,01	Хлеб ржаной	050	2	1	23	110					9	46	10	1
Итого за Обед			60	52	195	1231	16	115	58		370	885	227	12
Полдник														
407	Сок в ассортименте	200			22	88								
458,14	Мандарины	200	2	1	16	80			76		70	34	22	
1 033,01	Плюшка московская	100	10	10	63	279					43	98	16	1
Итого за Полдник			12	11	101	447			76		113	132	38	1
Ужин														
118,01	Икра баклажанная в банках	100	2	13	5	148		7	1		43	31	15	1
1,01	Бутерброд с маслом	060	4	9	24	120	8				13	45	17	1
627	Макароник с леченью с соусом молочным	250/50	23	16	58	374			27	6	89	357	35	7
375,01	Чай с сахаром	200			15	12								
Итого за Ужин			29	38	102	654	8	34	7		145	433	67	9
Ужин2														
386,01	Варенец	200	6	5	8	102		1	40		248	184	28	
1 000,03	Сдоба	030	2	2	16	89	275				8	27	10	1
Итого за Ужин2			8	7	24	191	275	1	40		256	211	38	1
Итого за день			128	135	552	3190	304	229	105	0	1395	2101	436	24

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Учащиеся Весна

День: пятница

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Возраст: 1 Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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														
3,02	Бутерброд с маслом и ветчиной	090	7	17	19	186	7				16	81	18	1
489,02	Залеканка из творога с повидлом	200/30	34	22	29	359		1			315	440	47	1
375,03	Чай с сахаром и лимоном	200			20	3		4			4	2	1	
458	Яблоки свежие	220	1	1	22	99		29			35	24	20	5
Итого за Завтрак			42	40	90	647	7	34			370	547	86	7
Обед														
22,08	Салат из свежих помидоров	150	2	15	5	32		34	2		19	35	27	1
110	Суп карт. рис и с мяс. фрикад.	300/25	13	12	25	231		23	1		37	193	47	3
321,01	Рагу из овощей с мясом	250	20	13	33	333		64	57		95	305	86	4
282	Комлот из вишни	200			33	54		3			9	14	2	
1 000	Хлеб пшеничный	100	8	1	48	239	16				23	87	33	2
1 000,01	Хлеб ржаной	050	2	1	23	110					9	46	10	1
Итого за Обед			45	42	167	999	16	124	60		192	680	205	11
Полдник														
407	Сок в ассортименте	200			22	88								
1 000,03	Сдоба	050	4	3	27	149	458				13	46	17	1
Итого за Полдник			4	3	49	237	458				13	46	17	1
Ужин														
41,08	Салат из свеклы с черносливом	100	2	5	18	71		9			43	48	34	2
1,01	Бутерброд с маслом	060	4	9	24	120	8				13	45	17	1
488,03	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	100/200	33	30	30	455		24			223	443	78	2
375,02	Чай с сахаром и молоком	200	3	3	20	58		1			120	90	14	
Итого за Ужин			42	47	90	704	8	34			399	626	143	5
Итого за день			133	132	396	2587	489	192	60	0	974	1899	451	24

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Учащиеся Весна

День: понедельник

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Возраст: 1 Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
Завтрак1														
40	Яйцо вареное	040	5	5		63					22	77	5	1
1,01	Бутерброд с маслом	060	4	9	24	120	8				13	45	17	1
181	Каша молоч. из манной крупы	200	6	12	35	156		1			127	117	19	
382	Какао с молоком	200	5	6	28	102		2			183	161	29	1
100	Вафли	050	2	15	32	269					4	17	1	
Итого за Завтрак1			22	47	119	710	8	3			349	417	71	3
Обед														
34,02	Салат из фасоли конс. с сол огурцами	100	5	10	14	80		1			39	122	26	2
187,02	Щи из св. капусты и карт. с говядиной	250/12	4	4	8	69		24	36		30	62	19	1
177	Говядина с сыром (сметана)	100	24	27	2	321		1			189	295	25	3
413	Макаронные изделия отварные	200	7	7	49	236					14	62	11	1
859,01	Компот из св. яблок и с клюквой	200			24	21		7			8	6	4	1
1 000	Хлеб пшеничный	100	8	1	48	239	16				23	87	33	2
1 000,01	Хлеб ржаной	050	2	1	23	110					9	46	10	1
Итого за Обед			50	50	168	1076	16	33	36		312	680	128	11
Полдник														
407	Сок в ассортименте	200			22	88								
458,11	Апельсины	250	2	1	20	100		150			85	58	33	1
1 000,03	Сдоба	050	4	3	27	149	458				13	46	17	1
Итого за Полдник			6	4	69	337	458	150			98	104	50	2
Ужин														
40,11	Салат из св помидоров и огурцов	100	1	6	5	25		20	1		22	41	19	1
1,01	Бутерброд с маслом	060	4	9	24	120	8				13	45	17	1
172	Рыба тушеная с овощами	100/50	27	18	7	218		3	3		46	279	51	1
296	Картофель отварной	200	4	9	34	165		41			22	121	47	2
375,02	Чай с сахаром и молоком	200	3	3	20	58		1			120	90	14	
Итого за Ужин			39	45	90	586	8	65	4		223	576	148	5
Ужин2														
386,02	Йогурт питьевой	200	10	3	17	140		1			248	190	30	
1 000,03	Сдоба	030	2	2	16	89	275				8	27	10	1
Итого за Ужин2			12	5	33	229	275	1			256	217	40	1
Итого за день			129	151	479	2938	765	252	40	0	1238	1994	437	22

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Учащиеся Весна

День: вторник

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Возраст: 1 Старшие

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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
Завтрак1														
1,01	Бутерброд с маслом	065	4	9	26	129	9				14	49	18	1
223,01	Зелеканна из творога со сг. молоком	200/30	36	29	45	463		1			415	511	57	1
379	Кофейный напиток с молоком	200	3	7	25	95		1			121	91	14	
100,05	Зефир	055			39	152					5	4		
Итого за Завтрак1			43	45	135	839	9	2			555	655	89	2
Обед														
4,02	Салат "Майский"	100	1	5	4	24		9	1		32	27	6	
228	Солянка домашняя	300/35	11	21	18	273		15	53		34	173	35	2
281	Пельи, тушеная в соусе	050/50	14	11	4	116		24	6		20	239	16	5
299	Картофельное пюре	250	6	6	39	203		46			71	167	57	2
883	Кисель из концентрата	200			30	80	1	30			9			
1 000	Хлеб пшеничный	100	8	1	48	239	16				23	87	33	2
1 000,01	Хлеб ржаной	050	2	1	23	110					9	46	10	1
Итого за Обед			42	45	166	1045	17	124	60		198	739	157	12
Полдник														
407	Сок в ассортименте	200			22	88								
1 033,04	Слойка с курочкой	100	9	7	60	258		1	1		64	104	33	2
458,12	Бананы	270	2	1	28	162		14			11		57	1
Итого за Полдник			11	8	110	508		15	1		75	104	90	3
Ужин														
25,08	Салат из свеклы с изюмом	100	1	6	15	66		8			40	51	23	2
1,01	Бутерброд с маслом	060	4	9	24	120	8				13	45	17	1
256	Мясо тушеное	050/50	15	18	3	187		1			11	167	20	2
413	Макаронные изделия отварные	200	7	7	49	236					14	62	11	1
375,01	Чай с сахаром	200			15	12								
Итого за Ужин			27	40	106	621	8	9			78	315	71	6
Ужин2														
386,02	Йогурт питьевой	200	10	3	17	140		1			248	190	30	
1 000,03	Сдоба	030	2	2	16	89	275				8	27	10	1
Итого за Ужин2			12	5	33	229	275	1			256	217	40	1
Итого за день			135	143	550	3242	309	151	61	0	1162	2030	447	24

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Учащиеся Весна

День: среда

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Возраст: 1 Старшие

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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
Завтрак1														
40	Яйцо вареное	040	5	5		63					22	77	5	1
1,01	Бутерброд с маслом	060	4	9	24	120	8				13	45	17	1
113,08	Суп молочный с рисом	250	6	8	23	159		2			212	184	33	
382	Какао с молоком	200	5	6	28	102		2			183	161	29	1
Итого за Завтрак1			20	28	75	444	8	4			430	467	84	3
Обед														
1,08	Винегрет овощной	100	1	10	10	45		9	1		21	43	17	1
101,05	Суп карт. с рыбными консервами	250/30	8	9	22	179		18	44		20	82	32	1
597	Говядина с черносливом	050/75	16	17	14	232		2			28	177	40	3
384,09	Каша гречневая рассыпчатая	200	9	6	44	234					15	210	140	5
282	Компот из вишни	200			33	54		3			9	14	2	
1 000	Хлеб пшеничный	100	8	1	48	239	16				23	87	33	2
1 000,01	Хлеб ржаной	050	2	1	23	110					9	46	10	1
Итого за Обед			44	44	194	1093	16	32	45		125	659	274	13
Полдник														
407	Сок в ассортименте	200			22	88								
458,09	Груши свежие	230	1	1	22	97		12			44	37	28	5
1 000,03	Сдоба	030	2	2	16	89	275				8	27	10	1
Итого за Полдник			3	3	60	274	275	12			52	64	38	6
Ужин														
521,01	Салат из морской капусты	100	1		3	16		2			40	55	170	16
1,01	Бутерброд с маслом	060	4	9	24	120	8				13	45	17	1
636,03	Голубцы ленивые с соусом	200	20	29	19	382		59			120	254	50	3
296	Картофель отварной	100	2	5	17	83		21			11	61	24	1
375,03	Чай с сахаром и лимоном	200			20	3		4			4	2	1	
Итого за Ужин			27	43	83	604	8	86			188	417	262	21
Ужин2														
388,02	Йогурт питьевой	200	10	3	17	140		1			248	190	30	
1 000,03	Сдоба	030	2	2	16	89	275				8	27	10	1
Итого за Ужин2			12	5	33	229	275	1			256	217	40	1
Итого за день			106	123	445	2644	582	135	45	0	1051	1824	698	44

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Учащиеся Весна

День: четверг

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Возраст: 1 Старшие

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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
Завтрак1														
1,01	Бутерброд с маслом	060	4	9	24	120	8				13	45	17	1
384,02	Каша пшеница мол.	200	10	11	43	257		2			229	265	62	1
379	Кофейный напиток с молоком	200	3	7	25	95		1			121	91	14	
458,14	Мандарины	200	2	1	16	80		76			70	34	22	
Итого за Завтрак1			19	28	108	552	8	79			433	435	115	2
Обед														
22,08	Салат из свежих помидоров	150	2	15	5	32		34	2		19	35	27	1
110,01	Суп карт. рисом с цыпл.	300/25	9	8	21	160		20	1		24	127	36	1
651	Куры запеченные	100	28	29	1	279					24	241	29	2
409	Пюре гороховое	150	17	9	38	235	1				68	171	66	5
408,01	Отвар из шиповника с сахаром	200	1		24	22		220	1		12	3	3	5
1 000	Хлеб пшеничный	100	8	1	48	239	16				23	87	33	2
1 000,01	Хлеб ржаной	050	2	1	23	110					9	46	10	1
Итого за Обед			67	63	160	1077	17	274	4		179	710	204	17
Полдник														
407	Сок в ассортименте	200			22	88								
467,04	Пудинг из творога (запеченный) с повидлом	200/30	40	29	79	615		1			471	590	74	2
Итого за Полдник			40	29	101	703		1			471	590	74	2
Ужин														
43,08	Салат из соевых огурцов с луком зел.	100		5	5	18		1	195		3	3	2	
1,01	Бутерброд с маслом	060	4	9	24	120	8				13	45	17	1
259	Жаркое по - домашнему	250	17	19	18	259		21			20	212	42	3
375,02	Чай с сахаром и молоком	200	3	3	20	58		1			120	90	14	
Итого за Ужин			24	36	67	455	8	23	195		156	350	75	4
Ужин2														
386,02	Йогурт питьевой	200	10	3	17	140		1			248	190	30	
1 000,03	Сдоба	030	2	2	16	89	275				8	27	10	1
Итого за Ужин2			12	5	33	229	275	1			256	217	40	1
Итого за день			162	161	469	3016	308	378	199	0	1495	2302	508	26

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Учащиеся Весна

День: пятница

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Возраст: 1 Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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														
8,01	Бутерброд горячий с сыром и колбасой п/к	100	15	29	18	303	4	1			230	235	21	2
18,01	Помидоры свежие порционно	070			2	9		7			16	29	10	
438	Омлет натуральный	110	12	15	2	149		1			93	191	15	2
40,05	Зеленый горошек	030	1		3	17		3			6	19	6	
382	Какао с молоком	200	5	6	28	102		2			183	161	29	1
Итого за Завтрак			33	50	53	580	4	14			528	635	81	5
Обед														
14	Салат из редиса и огурцов	150	2	15	5	29		34			53	60	18	1
101	Борщ с карт. и св. капустой с говядиной	300/12	6	6	15	100		22	1		43	93	30	2
596	Азу по-татарски	300	19	22	32	329		34	52		33	260	58	4
899,05	Компот из смородины	200			33	54		3			9	14	2	
1 000	Хлеб пшеничный	100	8	1	48	239	16				23	87	33	2
1 000,01	Хлеб ржаной	050	2	1	23	110					9	46	10	1
Итого за Обед			37	45	158	881	16	93	53		170	560	151	10
Полдник														
407	Сок в ассортименте	200			22	88								
458,09	Груши свежие	230	1	1	22	97		12			44	37	28	5
1 000,03	Сдоба	030	2	2	18	89	275				8	27	10	1
Итого за Полдник			3	3	60	274	275	12			52	64	38	6
Ужин														
118,01	Икра баклажанная в банках	100	2	13	5	148		7	1		43	31	15	1
1,01	Бутерброд с маслом	060	4	9	24	120	8				13	45	17	1
488,04	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100/50	33	30	30	455		24			223	443	78	2
126,03	Рис отварной	180	4	8	45	208					6	96	32	1
375,03	Чай с сахаром и лимоном	200			20	3		4			4	2	1	
Итого за Ужин			43	60	124	934	8	35	1		289	617	143	5
Итого за день			116	158	393	2649	303	154	54	0	1039	1876	413	26

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Учащиеся Весна

День: понедельник

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 3

Возраст: 1 Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
Завтрак1														
40	Яйцо вареное	040	5	5		63					22	77	5	1
1,01	Бутерброд с мясом	060	4	9	24	120	8				13	45	17	1
384,04	Каша пшеничная мол.	200	10	10	41	243		2			217	278	25	2
382	Какао с молоком	200	5	6	28	102		2			183	161	29	1
100,08	Конфеты шоколадные	050	1	2	42	184					48	33	6	
Итого за Завтрак1			25	32	135	712	8	4			483	594	82	5
Обед														
118,01	Икра баклажанная в банках	100	2	13	5	148		7	1		43	31	15	1
110,08	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300/25	12	11	21	206		24	1		33	177	43	3
591,01	Гуляш	050/75	15	17	5	193		2			13	162	20	2
171,01	Каша перловая рассыпчатая	200	5	8	33	220					32		21	1
888	Компот из смеси сухофруктов	200	3		20	14					5	42	6	
1 000	Хлеб пшеничный	100	8	1	48	239	16				23	87	33	2
1 000,01	Хлеб ржаной	050	2	1	23	110					9	48	10	1
Итого за Обед			47	51	155	1130	16	33	2		158	545	148	10
Полдник														
407	Сок в ассортименте	200			22	88								
458,11	Апельсины	250	2	1	20	100		150			85	58	33	1
1 000,03	Сдоба	030	2	2	18	89	275				8	27	10	1
Итого за Полдник			4	3	58	277	275	150			93	85	43	2
Ужин														
521,01	Салат из морской капусты	100	1		3	16		2			40	55	170	16
1,01	Бутерброд с мясом	060	4	9	24	120	8				13	45	17	1
488,04	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100/50	33	30	30	455		24			223	443	78	2
299	Картофельное пюре	250	6	6	39	203		46			71	167	57	2
375,01	Чай с сахаром	200			15	12								
Итого за Ужин			44	45	111	808	8	72			347	710	322	21
Ужин2														
386,05	Кефир с сахаром	200	6	5	28	100		1	40		240	180	28	
1 000,03	Сдоба	030	2	2	18	89	275				8	27	10	1
Итого за Ужин2			8	7	44	189	275	1	40		248	207	38	1
Итого за день			128	138	503	3114	582	260	42	0	1329	2141	633	39

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: Учащиеся Весна

День: вторник

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 3

Возраст: 1 Старшие

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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
Завтрак1														
3	Бутерброд с маслом и сыром	080	6	8	14	124	5				165	108	10	1
222,01	Пудинг из творога с курагой со сгущ. молоком	200/30	32	23	60	476		2	1		385	465	71	2
379	Кофейный напиток с молоком	200	3	7	25	95		1			121	91	14	
100,04	Пряники в ассортименте	070	3	2	54	235					6	29		
Итого за Завтрак1			44	40	153	930	5	3	1		677	693	95	3
Обед														
14	Салат из редиса и огурцов	100	1	10	3	19		23			35	40	12	1
197	Рассольник петербургский с гов.	250/25	8	8	17	154		16	1		18	130	30	2
240	Фрикадельки рыбные с маслом слив.	100/10	3	10	8	60	2	1			35	52	9	1
126	Рис с овощами	200	5	11	47	214		3	2		22	112	41	1
883	Кисель из концентрата	200			30	80	1	30			9			
1 000	Хлеб пшеничный	070	6	1	34	167	11				16	61	23	1
1 000,01	Хлеб ржаной	050	2	1	23	110					9	46	10	1
Итого за Обед			25	41	162	804	14	73	3		144	441	125	7
Полдник														
407	Сок в ассортименте	200			22	88								
458,12	Бананы	270	2	1	28	162		14			11		57	1
1 033,17	Гребешки с повидлом	100	7	7	56	238					30	69	11	1
Итого за Полдник			9	8	106	488		14			41	69	68	2
Ужин														
41,08	Салат из свеклы с черносливом	100	2	5	16	71		9			43	48	34	2
1,01	Бутерброд с маслом	060	4	9	24	120	8				13	45	17	1
626,01	Запеканка картофельная с мясом с мол.	250/50	23	24	47	435		49	1		103	362	82	5
375,03	Чай с сахаром и лимоном	200			20	3		4			4	2	1	
Итого за Ужин			29	38	107	629	8	62	1		163	457	134	8
Ужин2														
388,05	Кефир с сахаром	200	6	5	28	100		1	40		240	180	28	
1 000,03	Сдоба	030	2	2	16	89	275				8	27	10	1
Итого за Ужин2			8	7	44	189	275	1	40		248	207	38	1
Итого за день			115	134	572	3040	302	153	45	0	1273	1867	460	21

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 13)

Рацион: УчащиесяВесна

День: среда

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 3

Возраст: 1 Старшие

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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
Завтрак1														
40	Яйцо вареное	040	5	5		63					22	77	5	1
1,01	Бутерброд с маслом	060	4	9	24	120	8				13	45	17	1
117,08	Суп молочный с макаронными изд.	250	7	8	25	171		2			220	180	28	
382	Какао с молоком	200	5	6	28	102		2			183	161	29	1
Итого за Завтрак1			21	28	77	456	8	4			438	463	79	3
Обед														
47	Салат из кваш. капусты с зеленым луком	100	2	5	6	86			8		11	17		
35,01	Суп Харчо	300/25	14	41	3	352		3			22	161	21	2
590,01	Жаркое по-домашнему	300	19	22	36	348		43	2		45	289	74	4
865	Персик консервированный	200	1		27	114								
1 000	Хлеб пшеничный	100	8	1	48	239	16				23	87	33	2
1 000,01	Хлеб ржаной	050	2	1	23	110					9	46	10	1
Итого за Обед			46	70	143	1249	16	46	10		110	600	138	9
Полдник														
407	Сок в ассортименте	200			22	88								
458,09	Груши свежие	230	1	1	22	97		12			44	37	28	5
1 000,03	Сдоба	030	2	2	16	89	275				8	27	10	1
Итого за Полдник			3	3	60	274	275	12			52	64	38	6
Ужин														
355	Запеканка морковно-творожная	100	9	10	14	128		3	5		121	155	36	1
1,01	Бутерброд с маслом	060	4	9	24	120	8				13	45	17	1
182	Запеканка капустная с мясом с сметанным	250/50	23	23	27	384		100			149	270	60	4
375,02	Чай с сахаром и молоком	200	3	3	20	58		1			120	90	14	
Итого за Ужин			39	45	85	690	8	104	5		403	560	127	6
Ужин2														
386,05	Кефир с сахаром	200	6	5	28	100		1	40		240	180	28	
1 000,03	Сдоба	030	2	2	16	89	275				8	27	10	1
Итого за Ужин2			8	7	44	189	275	1	40		248	207	38	1
Итого за день			117	153	409	2858	582	167	55	0	1251	1894	420	25

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 14)

Рацион: Учащиеся Весна

День: четверг

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 3

Возраст: 1 Старшие

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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
Завтрак1														
3	Бутерброд с маслом и сыром	080	6	8	14	124	5				165	108	10	1
384,08	Каша ячневая вяз.	200	9	10	43	247		2			252	314	47	1
379	Кофейный напиток с молоком	200	3	7	25	95		1			121	91	14	
458,14	Мандарины	200	2	1	16	80		76			70	34	22	
Итого за Завтрак1			20	26	98	546	5	79			608	547	93	2
Обед														
527,01	Кальмары с перцем болгарским	100	18	8	10	180		61			63	50	96	2
208	Суп карт. с макар. изд. с курами	300/25	9	8	26	182		20	53		27	129	35	2
208	Кнели из кур с рисом с молочным соусом	100/50	21	27	14	301		1			102	237	32	2
299	Картофельное пюре	250	6	6	39	203		46			71	167	57	2
315	Калуста тушеная	100	2	4	10	39		52			57	40	20	1
887	Комлот из кураги	200	1		31	47		1	1		32	29	21	1
1 000	Хлеб пшеничный	100	8	1	48	239	16				23	87	33	2
1 000,01	Хлеб ржаной	050	2	1	23	110					9	46	10	1
Итого за Обед			67	55	201	1301	16	181	54		384	785	304	13
Полдник														
407	Сок в ассортименте	200			22	88								
1 033,01	Плошка московская	100	10	10	63	279					43	98	16	1
Итого за Полдник			10	10	85	367					43	98	16	1
Ужин														
1 18,01	Икра баклажанная в банках	100	2	13	5	148		7	1		43	31	15	1
1,01	Бутерброд с мясом	080	4	9	24	120	8				13	45	17	1
608,01	Котлета из говядины	100	19	19	17	281	3	1			48	210	30	3
413	Макаронные изделия отварные	200	7	7	49	236					14	62	11	1
375,01	Чай с сахаром	200			15	12								
Итого за Ужин			32	48	110	797	11	8	1		118	348	73	6
Ужин2														
388,05	Кефир с сахаром	200	6	5	28	100		1	40		240	180	28	
1 000,03	Сдоба	030	2	2	16	89	275				8	27	10	1
Итого за Ужин2			8	7	44	189	275	1	40		248	207	38	1
Итого за день			137	146	538	3200	307	269	95	0	1401	1985	524	23

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 15)

Рацион: Учащиеся Весна

День: пятница

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 3

Возраст: 1 Старшие

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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														
3,02	Бутерброд с маслом и ветчиной	090	7	17	19	186	7				16	81	18	1
16	Огурцы свежие порционно	070			2	9		7			16	29	10	
438	Омлет натуральный	110	12	15	2	149		1			93	191	15	2
40,03	Кукуруза	030	1		3	17								
382	Какао с молоком	200	5	6	28	102		2			183	161	29	1
100,01	Печенье вес.	050	4	5	38	203					10	42		1
Итого за Завтрак			29	43	92	666	7	10			318	504	72	5
Обед														
22,08	Салат из свежих помидоров	150	2	15	5	32		34	2		19	35	27	1
242,05	Суп из разных овощей с говядиной	300/25	10	9	16	169		31	53		40	148	39	2
619,01	Тефтели с рисом	115/50	17	31	19	366		2			86	216	31	2
413	Макаронные изделия отварные	200	7	7	49	236					14	62	11	1
282	Компот из вишни	200			33	54		3			9	14	2	
1 000	Хлеб пшеничный	100	8	1	48	239	16				23	87	33	2
1 000,01	Хлеб ржаной	050	2	1	23	110					9	46	10	1
Итого за Обед			46	64	193	1206	16	70	55		200	608	153	9
Полдник														
407	Сок в ассортименте	200			22	88								
458	Яблоки свежие	220	1	1	22	99		29			35	24	20	5
1 000,03	Сдоба	030	2	2	16	89	275				8	27	10	1
Итого за Полдник			3	3	60	276	275	29			43	51	30	6
Ужин														
47	Салат из кваш. капусты с зеленым луком	100	2	5	6	86			8		11	17		
1,01	Бутерброд с маслом	060	4	9	24	120	8				13	45	17	1
488,03	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	100/200	33	30	30	455		24			223	443	78	2
375,02	Чай с сахаром и молоком	200	3	3	20	58		1			120	90	14	
Итого за Ужин			42	47	80	719	8	25	8		367	595	109	3
Итого за день			120	157	425	2867	306	134	63	0	928	1758	364	23

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 16)

Рацион: Учащиеся Весна

День: понедельник

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 4

Возраст: 1 Старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
Завтрак1														
40	Яйцо вареное	040	5	5		63					22	77	5	1
1,01	Бутерброд с маслом	060	4	9	24	120	8				13	45	17	1
384,12	Каша кукурузная мол.	200	10	10	41	243		2			217	278	25	2
382	Какао с молоком	200	5	6	28	102		2			183	161	29	1
100,05	Зефир	055			39	152					5	4		
Итого за Завтрак1			24	30	132	680	8	4			440	565	76	5
Обед														
47	Салат из кваш. капусты с зеленым луком	100	2	5	6	86			8		11	17		
103,01	Суп картофельный с макаронами и с говядиной	250/12	7	8	15	136		17	1		20	115	31	2
597	Говядина с черносливом	100	13	14	11	186		2			23	141	32	2
171	Каша гречневая рассычатая	200	9	10	40	280					26		141	5
859,01	Компот из св. яблок и с клюквой	200			24	21		7			8	6	4	1
1 000	Хлеб пшеничный	100	8	1	48	239	16				23	87	33	2
1 000,01	Хлеб ржаной	050	2	1	23	110					9	46	10	1
Итого за Обед			41	39	167	1058	16	26	9		120	412	251	13
Полдник														
407	Сок в ассортименте	200			22	88								
458,11	Апельсины	250	2	1	20	100		150			85	58	33	1
1 000,03	Сдоба	030	2	2	16	89	275				8	27	10	1
Итого за Полдник			4	3	58	277	275	150			93	85	43	2
Ужин														
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	2	4	9	46		10			28	42	19	1
1,01	Бутерброд с маслом	060	4	9	24	120	8				13	45	17	1
160	Зразы рыбные	140	21	11	16	243	4	4	27		68	234	45	1
145	Картофель тушеный с луком	200	4	11	28	159		30			36	110	37	2
375,02	Чай с сахаром и молоком	200	3	3	20	58		1			120	90	14	
Итого за Ужин			34	38	97	626	12	45	27		265	521	132	5
Ужин2														
386,06	Ряженка	200	6	5	8	102		1	40		248	184	28	
1 000,03	Сдоба	030	2	2	16	89	275				8	27	10	1
Итого за Ужин2			8	7	24	191	275	1	40		256	211	38	1
Итого за день			111	117	478	2832	586	226	76	0	1174	1794	540	26

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 17)

Рацион: УчащиесяВесна

День: вторник

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 4

Возраст: 1 Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
Завтрак1														
3	Бутерброд с маслом и сыром	080	6	8	14	124	5				165	108	10	1
223,01	Запеканка из творога со сл. молоком	200/30	36	29	45	463		1			415	511	57	1
379	Кофейный напиток с молоком	200	3	7	25	95		1			121	91	14	
100,08	Конфеты шоколадные	050	1	2	42	184					48	33	6	
Итого за Завтрак1			46	46	126	866	5	2			749	743	87	2
Обед														
21,08	Салат из свежих помидоров с перцем	150	1	15	7	38		68	216		18	31	21	1
228	Солянка домашняя	300/35	11	21	18	273		15	53		34	173	35	2
172	Рыба тушеная с овощами	100/50	27	18	7	218		3	3		46	279	51	1
299	Картофельное пюре	250	6	6	39	203		46			71	167	57	2
865,01	Ананас консервированный	200	1		27	114								
1 000	Хлеб пшеничный	100	8	1	48	239	16				23	87	33	2
1 000,01	Хлеб ржаной	050	2	1	23	110					9	46	10	1
Итого за Обед			56	62	169	1195	16	132	272		201	783	207	9
Полдник														
407	Сок в ассортименте	200			22	88								
458,12	Бананы	250	2	1	26	150		13			10		53	1
338,02	Колбасные изделия запеченная в тесте	100	12	15	34	294					49	140	20	1
Итого за Полдник			14	16	82	532		13			59	140	73	2
Ужин														
14,08	Салат из редиса	100	1	10	3	19		23			35	40	12	1
1,01	Бутерброд с маслом	060	4	9	24	120	8				13	45	17	1
627,01	Макароник с мясом с соусом молочным	250/50	26	27	56	476		2			95	296	40	4
375,01	Чай с сахаром	200			15	12								
Итого за Ужин			31	46	98	627	8	25			143	381	69	6
Ужин2														
388,08	Ряженка	200	6	5	8	102		1	40		248	184	28	
1 000,03	Сдоба	030	2	2	16	89	275				8	27	10	1
Итого за Ужин2			8	7	24	191	275	1	40		256	211	38	1
Итого за день			155	177	499	3411	304	173	312	0	1408	2258	474	20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)

Рацион: УчащиесяВесна

День: среда

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 4

Возраст: 1 Старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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
Завтрак1														
40	Яйцо вареное	040	5	5		63					22	77	5	1
1,01	Бутерброд с маслом	060	4	9	24	120	8				13	45	17	1
113,08	Суп молочный с рисом	250	6	8	23	159		2			212	184	33	
382	Какао с молоком	200	5	6	28	102		2			183	161	29	1
Итого за Завтрак1			20	28	75	444	8	4			430	467	84	3
Обед														
1,08	Винегрет овощной	100	1	10	10	45		9	1		21	43	17	1
101,05	Суп карт. с рыбными консервами	250/30	8	9	22	179		18	44		20	82	32	1
178	Сосиски отварные	100	11	24	2	286					35	159	20	1
143	Рагу из овощей	200	3	6	14	227		20			59		26	1
864,01	Компот из мандаринов	200			24	20		19			18	9	6	
1 000	Хлеб пшеничный	100	8	1	48	239	16				23	87	33	2
1 000,01	Хлеб ржаной	050	2	1	23	110					9	46	10	1
Итого за Обед			33	51	143	1086	16	66	45		185	426	144	7
Полдник														
407	Сок в ассортименте	200			22	88								
458	Яблоки свежие	220	1	1	22	99		29			35	24	20	5
1 000,03	Сдоба	030	2	2	16	89	275				8	27	10	1
Итого за Полдник			3	3	60	276	275	29			43	51	30	6
Ужин														
521,01	Салат из морской капусты	100	1		3	16		2			40	55	170	16
1,01	Бутерброд с маслом	060	4	9	24	120	8				13	45	17	1
289,01	Бигус с курица	250	18	14	21	212		104	1		128	197	54	2
408,01	Отвар из шиповника с сахаром	200	1		24	22		220	1		12	3	3	5
Итого за Ужин			24	23	72	370	8	326	2		191	300	244	24
Ужин2														
386,06	Ряженка	200	6	5	8	102		1	40		248	184	28	
1 000,03	Сдоба	030	2	2	16	89	275				8	27	10	1
Итого за Ужин2			8	7	24	191	275	1	40		256	211	38	1
Итого за день			88	112	374	2367	582	426	87	0	1105	1455	540	41

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 19)

Рацион: УчащиесяВесна

День: четверг

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 4

Возраст: 1 Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
Завтрак1														
1,01	Бутерброд с маслом	080	4	9	24	120	8				13	45	17	1
173,01	Каша геркулесовая вяз.молочная	200	8	10	33	191		1			149	245	65	2
379	Кофейный напиток с молоком	200	3	7	25	95		1			121	91	14	
458,14	Мандарины	200	2	1	16	80		76			70	34	22	
Итого за Завтрак1			17	27	98	486	8	78			353	415	118	3
Обед														
22,08	Салат из свежих помидоров	150	2	15	5	32		34	2		19	35	27	1
108	Суп с клецками	300/30	6	9	37	196		19	1		79	128	37	1
649,01	Куры тушеные с овощами	100/50	29	28	6	298		5	3		46	276	45	2
413	Макаронные изделия отварные	200	7	7	49	236					14	62	11	1
408,01	Отвар из шиповника с сахаром	200	1		24	22		220	1		12	3	3	5
1 000	Хлеб пшеничный	100	8	1	48	239	16				23	87	33	2
1 000,01	Хлеб ржаной	050	2	1	23	110					9	48	10	1
Итого за Обед			55	61	192	1133	16	278	7		202	637	166	13
Полдник														
407	Сок в ассортименте	200			22	88								
467,04	Пудинг из творога (запеченный) с повидлом	150/25	30	22	60	468		1			359	449	57	2
Итого за Полдник			30	22	82	556		1			359	449	57	2
Ужин														
118,01	Икра баклажанная в банках	100	2	13	5	148		7	1		43	31	15	1
1,01	Бутерброд с маслом	080	4	9	24	120	8				13	45	17	1
626,01	Запеканка картофельная с мясом с мол.	250/50	23	24	47	435		49	1		103	362	82	5
375,01	Чай с сахаром	200			15	12								
Итого за Ужин			29	46	91	715	8	56	2		159	438	114	7
Ужин2														
386,06	Ржженка	200	6	5	8	102		1	40		248	184	28	
1 000,03	Сдоба	030	2	2	16	89	275				8	27	10	1
Итого за Ужин2			8	7	24	191	275	1	40		256	211	38	1
Итого за день			139	163	487	3081	307	414	49	0	1329	2150	493	26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20)

Рацион: Учащиеся Весна

День: пятница

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 4

Возраст: 1 Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	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															
8,01	Бутерброд горячий с сыром и колбасой п/к	100	15	29	18	303	4	1			230	235	21	2	
16,01	Помидоры свежие порционно	070			2	9		7			16	29	10		
438	Омлет натуральный	110	12	15	2	149		1			93	101	15	2	
40,05	Зеленый горошек	030	1		3	17		3			6	19	6		
375,03	Чай с сахаром и лимоном	200			20	3		4			4	2	1		
100	Вафли	050	2	15	32	269					4	17	1		
Итого за Завтрак			30	59	77	750	4	16			353	493	54	4	
Обед															
14	Салат из редиса и огурцов	150	2	15	5	29		34			53	60	18	1	
82	Борщ с говядиной и фасолью	300/25	7	10	15	115		23	1		46	106	33	2	
596	Азу по-татарски	300	19	22	32	329		34	52		33	260	58	4	
869,05	Компот из смородины	200			33	54		3			9	14	2		
1 000	Хлеб пшеничный	100	8	1	48	239	16				23	87	33	2	
1 000,01	Хлеб ржаной	050	2	1	23	110					9	46	10	1	
Итого за Обед			38	49	156	876	16	94	53		173	573	154	10	
Полдник															
407	Сок в ассортименте	200			22	88									
458,09	Груши свежие	230	1	1	22	97		12			44	37	28	5	
1 000,03	Сдоба	030	2	2	16	89	275				8	27	10	1	
Итого за Полдник			3	3	60	274	275	12			52	64	38	6	
Ужин															
29,08	Салат из свеклы с яблоками	100	1	5	12	39		10			29	32	17	2	
1,01	Бутерброд с маслом	060	4	9	24	120	8				13	45	17	1	
172	Рыба тушеная с овощами	100/50	27	18	7	218		3	3		46	279	51	1	
120,03	Рис отварной	180	4	8	45	208					6	96	32	1	
375,02	Чай с сахаром и молоком	200	3	3	20	58		1			120	90	14		
Итого за Ужин			39	43	108	643	8	14	3		214	542	131	5	
Итого за день			110	154	401	2543	303	136	56	0	792	1672	377	25	
Всего за 20 дней			2501	2932	9376	58735	8693	4669	1898	0	24526	39123	9766	542	
Среднее значение за за 1 день			125	147	469	2937	435	233	95	0	1226	1956	488	27	

Составил _____ Вагулина Е.Н.

Утвердил _____