

УТВЕРЖДАЮ

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

_____ Л.А.Горбанёва

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



Горбанёва Любовь
Александровна
OU=Директор, O=ГБОУ
школа-интернат № 4 г.о.
Тольятти, CN=Горбанёва Любовь
Александровна,
E=so_intemat4@samara.edu.ru
г. Тольятти
2024.03.19 16:11:10+04'00'

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

действующее

в ГБОУ школе-интернате № 4

г.о. Тольятти

на весенне-летний период

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Учащиеся младшие Весна

День: понедельник

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Возраст: 2 Младшие

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тиче- ская 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	150	6	8	24	143		1			112	183	49	1
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			23	46	102	702	8	3			430	587	134	7
Обед														
43,08	Салат из соленых огурцов с луком зел.	100		5	5	18		1	195		3	3	2	
206	Суп карт. с бобовыми с говядиной	250/25	12	8	21	187		12	45		36	152	43	3
601,01	Плов с мясом (рис)	250	20	22	51	406		2	1		25	266	59	3
859,06	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			42	37	172	981	16	22	241		104	560	151	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	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	200	4	11	28	159		30			36	110	37	2
375,01	Чай с сахаром	200			15	12								
Итого за Ужин			12	40	78	372	10	54	1		97	231	81	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			89	133	434	2523	584	230	282	0	980	1674	447	25

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Учащиеся младшие Весна

День: вторник

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Возраст: 2 Младшие

№ 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	Ca	P	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 сущенным молоком	170/30	27	20	54	419		1			323	402	51	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			45	49	136	918	6	3			779	734	78	4
Обед														
4,01	Салат "Апрельский"	100	1	5	4	19			27		34	35	14	
197	Расоольник петербургский с гов	250/25	8	8	17	154		16	1		18	130	30	2
501	Котлеты рыбные	080	23	12	9	207		2			52	240	36	1
299	Картофельное пюре	200	5	5	31	162			36		57	134	46	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			47	32	162	971	17	111	1		202	672	169	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 соусом	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			153	178	495	3335	306	238	46	0	1820	2335	485	22

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Учащиеся младшие Весна

День: среда

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Возраст: 2 Младшие

№ 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														
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	250/25	4	4	8	72		25	38		32	65	20	1
178,01	Шликанки 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	150	7	7	30	210					20		105	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			41	68	158	1311	16	38	65		247	530	226	11
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														
388,01	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			110	149	428	2937	582	327	112	0	1242	1833	519	33

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Учащиеся младшие Весна

День: четверг

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Возраст: 2 Младшие

№ 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.	150	6	8	28	160		2			165	150	31	
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			18	25	121	614	5	3			457	387	55	1
Обед														
76,01	Сельдь	040	9	4		73					40	135	20	1
218	Суп карт. с лапшой домашней и с кураги	250/50	10	8	26	167		13	49		31	123	29	1
208	Кнели из кур с рисом с молочным соусом	080/50	18	23	12	261		1			88	205	28	1
299	Картофельное пюре	200	5	5	31	162		36			57	134	46	2
315	Капуста 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			55	46	181	1118	16	103	50		337	799	207	10
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	200/50	19	13	48	312		22	5		74	298	29	5
375,01	Чай с сахаром	200			15	12								
Итого за Ужин			25	35	92	592	8	29	6		130	374	61	7
Ужин2														
388,01	Варенец	200	6	5	8	102		1	40		248	184	28	
1 000,03	Сяоба	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			118	124	519	2962	304	212	96	0	1293	1903	399	20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Учащиеся младшие Весна

День: пятница

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Возраст: 2 Младшие

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тиче- ская 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														
3,02	Бутерброд с маслом и ветчиной	090	7	17	19	186	7				16	81	18	1
489,02	Запеканка 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	
Итого за Завтрак1			41	39	68	548	7	5			335	523	66	2
Обед														
22,08	Салат из свежих помидоров	100	1	10	3	21		23	1		13	24	18	1
110	Суп карт. рис и с мяс. фрикад.	250/25	11	10	21	196		20	1		31	164	40	2
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			42	35	161	953	16	110	59		180	640	189	10
Полдник														
458	Яблоки свежие	220	1	1	22	99		29			35	24	20	5
407	Сок в ассортименте	200			22	88								
1 000,03	Сдоба	050	4	3	27	149	458				13	46	17	1
Итого за Полдник			5	4	71	336	458	29			48	70	37	6
Ужин														
41,08	Салат из свеклы с черносливом	100	2	5	16	71		9			43	48	34	2
1,01	Бутерброд с маслом	080	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			47	51	161	1040	466	63	0	0	447	696	180	11

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Учащиеся младшие Весна

День: понедельник

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Возраст: 2 Младшие

№ 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
181	Каша молоч. из манной крупы	150	4	9	26	117		1			96	88	15	
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			20	44	110	671	8	3			318	388	67	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	188	1076	16	33	36		312	660	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	030	2	2	16	89	275				8	27	10	1
Итого за Полдник			4	3	58	277	275	150			93	85	43	2
Ужин														
40,11	Салат из св помидоров и огурца	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	080/50	24	16	6	189		2	2		40	242	44	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			36	43	89	557	8	64	3		217	539	141	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			122	145	458	2810	582	251	39	0	1196	1909	419	22

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Учащиеся младшие Весна

День: вторник

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Возраст: 2 Младшие

№ 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	Запеканка из творога со сг. молоком	150/30	28	22	35	363		1			325	400	45	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			35	38	125	739	9	2			465	544	77	2
Обед														
4,02	Салат "Майский"	100	1	5	4	24		9	1		32	27	6	
228	Солянка домашняя	250/35	10	18	15	232		13	45		29	147	30	2
261	Печень, тушенная в соусе	050/50	14	11	4	116		24	6		20	239	16	5
299	Картофельное пюре	200	5	5	31	162		36			57	134	46	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			40	41	155	963	17	112	52		179	680	141	12
Полдник														
407	Сок в ассортименте	200			22	88								
458,12	Бананы	270	2	1	28	162		14			11		57	1
1 033,04	Слойка с кургаой	100	9	7	60	258		1	1		64	104	33	2
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	157	20	2
4 13	Макаронные изделия отварные	150	5	5	37	177					11	47	8	1
375,01	Чай с сахаром	200			15	12								
Итого за Ужин			25	38	94	562	8	9			75	300	68	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			123	130	517	3001	309	139	53	0	1050	1845	416	24

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Учащиеся младшие Весна

День: среда

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Возраст: 2 Младшие

№ 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	62	32	1
597	Говядина с черносливом	050/75	16	17	14	232		2			28	177	40	3
384,09	Каша гречневая рассыпчатая	150	7	5	33	176					11	157	105	4
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			42	43	183	1035	16	32	45		121	606	239	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														
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														
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			104	122	434	2586	582	135	45	0	1047	1771	663	43

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Учащиеся младшие Весна

День: четверг

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Возраст: 2 Младшие

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тиче- ская 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.	150	8	8	32	193		2			171	199	46	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			17	25	97	488	8	79			375	369	99	2
Обед														
22,08	Салат из свежих помидоров	100	1	10	3	21		23	1		13	24	18	1
110,01	Суп карт. рисом с цыпл.	250/25	7	7	18	135		17	1		20	107	30	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			64	57	155	1041	17	260	3		169	679	189	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	200	14	15	14	207		17			16	170	33	2
375,02	Чай с сахаром и молоком	200	3	3	20	58		1			120	90	14	
Итого за Ужин			21	32	63	403	8	19	195		152	308	66	3
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			154	148	449	2864	308	360	198	0	1423	2163	468	25

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Учащиеся младшие Весна

День: пятница

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Возраст: 2 Младшие

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тиче- ская 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														
8,01	Бутерброд горячий с сыром и колбасой пк	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	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 Завтрак1			33	50	53	580	4	14			528	635	81	5
Обед														
14	Салат из редиса и огурцов	100	1	10	3	19		23			35	40	12	1
101	Борщ с карт. и св. капустой с говядиной	250/12	5	5	12	84		19	1		36	78	25	1
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			35	39	151	835	16	79	53		145	525	140	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														
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			114	152	388	2623	303	140	54	0	1014	1841	402	25

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Учащиеся младшие Весна

День: понедельник

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 3

Возраст: 2 Младшие

№ 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
384,04	Каша пшеничная мол.	150	8	8	31	182		2			163	208	19	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			23	30	125	651	8	4			429	524	76	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	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	150	3	6	25	165					24		16	1
868	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	46	10	1
Итого за Обед			45	49	147	1075	16	33	2		150	545	143	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	16	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 маслом	060	4	9	24	120	8				13	45	17	1
488,04	Рыба, запеченная в сметанном соусе	075/50	28	25	25	379		20			186	369	65	2
299	Картофельное пюре	200	5	5	31	162		36			57	134	46	2
375,01	Чай с сахаром	200			15	12								
Итого за Ужин			38	39	98	689	8	58			296	603	298	21
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			118	128	472	2881	582	246	42	0	1216	1964	598	39

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: Учащиеся младшие Весна

День: вторник

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 3

Возраст: 2 Младшие

№ 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	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	80	2	1			35	52	9	1
126	Рис с овощами	150	4	8	35	161		2	2		17	84	31	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			24	38	150	751	14	72	3		139	413	115	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	Слаба	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			114	131	560	2987	302	152	45	0	1268	1839	450	21

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 13)

Рацион: Учащиеся младшие Весна

День: среда

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 3

Возраст: 2 Младшие

№ 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		83					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	Суп Харчо	250/25	12	35	3	298		3			19	136	18	2
590,01	Жаркое по-домашнему	250	16	18	30	290		36	2		37	241	62	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			41	60	137	1137	16	39	10		99	527	123	9
Полдник														
407	Сок в ассортименте	200			22	88								
458,08	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														
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			112	143	403	2746	582	160	55	0	1240	1821	405	25

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 14)

Рацион: Учащиеся младшие Весна

День: четверг

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 3

Возраст: 2 Младшие

№ 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
384,06	Каша ячневая в/я.	150	7	8	32	185		2			189	235	35	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			18	24	87	484	5	79			545	468	81	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 курица	250/25	8	7	22	154		17	45		23	109	30	1
208	Кнели из кур с рисом с молочным соусом	080/50	18	23	12	261		1			88	205	28	1
299	Картофельное пюре	200	5	5	31	162		36			57	134	48	2
315	Капуста 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			62	49	187	1192	16	168	46		352	700	284	11
Полдник														
407	Сок в ассортименте	200			22	88								
1 033,01	Плюшка московская	100	10	10	63	279					43	98	16	1
Итого за Полдник			10	10	85	367					43	98	16	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
608,01	Котлета из говядины	100	19	19	17	281	3	1			48	210	30	3
413	Макаронные изделия отварные	150	5	5	37	177					11	47	8	1
375,01	Чай с сахаром	200			15	12								
Итого за Ужин			30	46	98	738	11	8	1		115	333	70	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			128	136	501	2970	307	256	87	0	1303	1806	489	21

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

Рацион: Учащиеся младшие Весна

День: пятница

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 3

Возраст: 2 Младшие

№ 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														
3,02	Бутерброд с маслом и ветчиной	090	7	17	19	186	7				16	81	18	1
438	Омлет натуральный	110	12	15	2	149		1			93	191	15	2
16	Огурцы свежие порционно	070	2		9			7			16	29	10	
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 Завтрак1			29	43	92	666	7	10			318	504	72	5
Обед														
22,08	Салат из свежих помидоров	100	1	10	3	21		23	1		13	24	18	1
242,05	Суп из разных овощей с говядиной	250/25	9	8	14	143		26	45		34	126	33	2
619,01	Тефтели с рисом	115/50	17	31	19	366		2			86	216	31	2
413	Макаронные изделия отварные	150	5	5	37	177					11	47	8	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			42	56	177	1110	16	54	46		185	560	135	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			116	149	409	2771	306	118	54	0	913	1710	346	23

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 16)

Рацион: Учащиеся младшие Весна

День: понедельник

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 4

Возраст: 2 Младшие

№ 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
384,12	Каша кукурузная мол.	150	8	8	31	182		2			163	208	19	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			22	28	122	619	8	4			388	495	70	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	250/12	7	8	15	136		17	1		20	115	31	2
597	Говядина с черносливом	050/75	16	17	14	232		2			28	177	40	3
171	Каша гречневая рассыпчатая	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			44	42	170	1104	16	26	9		125	448	259	14
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	621	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			112	118	471	2817	586	226	76	0	1125	1760	542	27

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 17)

Рацион: Учащиеся младшие Весна

День: вторник

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 4

Возраст: 2 Младшие

№ 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				166	108	10	1
223,01	Запеканка 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	
100,08	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	100	1	10	5	25		46	144		12	21	14	1
228	Солянка домашняя	250/35	10	18	15	232		13	45		29	147	30	2
172	Рыба тушеная с овощами	100/50	27	18	7	218		3	3		46	279	51	1
299	Картофельное пюре	200	5	5	31	162		36			57	134	46	2
885,01	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			54	53	156	1100	16	97	192		176	714	184	9
Полдник														
407	Сок в ассортименте	200			22	88								
458,12	Бананы	250	2	1	26	150		13			10		53	1
336,02	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														
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			153	168	486	3316	304	138	232	0	1383	2189	451	20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 18)

Рацион: Учащиеся младшие Весна

День: среда

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 4

Возраст: 2 Младшие

№ 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 курами	250	18	14	21	212		104	1		126	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 приготовляемых блюд (лист 19)

Рацион: Учащиеся младшие Весна

День: четверг

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 4

Возраст: 2 Младшие

№ 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
173,01	Каша геркулесовая вяз.молочная	150	6	8	24	143		1			112	183	49	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			15	25	89	438	8	78			316	353	102	2
Обед														
22,08	Салат из свежих помидоров	100	1	10	3	21		23	1		13	24	18	1
108,01	Суп с клецками	250/30	10	11	29	204		16	1		66	151	35	2
649,01	Куры тушеные с овощами	100/50	29	28	6	298		5	3		46	276	45	2
413	Макаронные изделия отварные	150	5	5	37	177					11	47	8	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	46	10	1
Итого за Обед			56	56	170	1071	16	264	6		180	634	152	14
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	060	4	9	24	120	8				13	45	17	1
628,01	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														
388,06	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			138	156	456	2971	307	400	48	0	1270	2085	463	26

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 20)

Рацион: Учащиеся младшие Весна

День: пятница

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 4

Возраст: 2 Младшие

№ 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														
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	
4,38	Омлет натуральный	110	12	15	2	149		1			93	191	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 Завтрак1			30	59	77	750	4	16			353	493	54	4
Обед														
14	Салат из редиса и огурцов	100	1	10	3	19		23			35	40	12	1
82	Борщ с говядиной и фасолью	250/12	5	8	12	93		19	1		37	85	26	2
596	Азу по-татарски	250	16	18	27	274		29	44		27	216	49	3
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			32	38	146	789	16	74	45		140	488	132	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														
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
126,03	Рис отварной	150	4	7	38	173					5	80	26	1
375,02	Чай с сахаром и молоком	200	3	3	20	58		1			120	90	14	
Итого за Ужин			39	42	101	608	8	14	3		213	526	125	5
Итого за день			104	142	384	2421	303	116	48	0	758	1571	349	24
Всего за 20 дней			2179	2559	8343	51957	8180	3933	1651	0	21823	34065	8568	491
Среднее значение за за 1 день			109	128	417	2598	409	197	83	0	1091	1704	428	25

Составил _____ Вагулина Е.Н.

Утвердил _____