

Согласовано

Директор МБОУ «СОШ № 25»



И. Свирнев

2024 г.

Утверждаю

Директор ООО «Орбита»

М.М.Израйлева

« 09 » 2024 г.



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

МБОУ СОШ № 25, МАОУ Ангарский лицей № 2, МБОУ ООШ № 21

Осень, Зима, Весна 2024-2025г.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7 - 11 лет

(бессрочное)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							№ рец.	
		Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se		F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
Хлеб ржаной	15	0,38	0,50	7,25	35,02	0,1	0,06	0,05	0	0	11	19	6	0,42	25	0,00	0,001	0,080	ТТК
Сыр/масло слив	15/10	3,80	3,80	4,85	68,8	0	0,00	0,03	21	0,80	118	69	4,4	0	9	0,0	0,001	0,000	
Каша рисовая	150	2,2	4,00	23,04	136,96	1,20	0,00	0,15	50	0,7	33	78	16,5	1,51	55	0,01	0,000	0,590	311
Какао с молоком	200	4,9	5,00	15,80	127,80	1,30	0,10	0,03	45	0,5	15	0	0	0,00	0	0,00	0,000	0,000	693
Хлеб пшеничный*	30	2,18	1,40	13,48	75,24	0,10	0,12	0,02	0	0	38	39	12,3	1,1	21	0,00	0,001	0,000	ТТК
Фрукт*	100	0,4	0,0	9,8	41	4,60	0	0,00	3	0	6	11	5	0	107	0	0,000	0,030	ТТК
Итого за Завтрак		13,86	14,70	74,22	484,62	7,26	0,28	0,28	119	2,00	221	216	44,2	3,21	217	0,01	0,003	0,700	
Завтрак2																			
Молоко	200	5,6	5,0	9,4	105	0,40	0	0,04	56	0	60	58	18,2	0	60	0	0,005	0,007	ТТК
Итого за Завтрак2		5,6	5,0	9,4	105	0,40	0	0,04	56	0	60	58	18,2	0	60	0	0,005	0,007	
Обед																			
Икра кабачковая*	60	0,8	3,2	5,4	54,1	9,00	0,03	0,04	44	0,8	32	19	10,4	1	64	0,0	0,000	0,300	101
Щи из свежей капусты с мясом	200/20	3,50	3,4	10,00	84,96	4,80	0,05	0,20	16	0,4	49	204	11	0,20	82	0,01	0,001	0,500	124
Биточек из говядины с/с	90/50	12,80	9,41	5,42	157,57	0,90	0	0,1	152	3,9	186	81	9	0,8	71	0,02	0,000	0,000	451
Каша гречневая *	150	4,85	8,05	27,88	203,37	0,00	0,00	0	0	0,40	14	70	31	0,80	88	0,0	0,002	0,700	508
Компот из сухофруктов/ чай с сахаром	200	0,06	0	31,40	125,84	2,40	0,02	0,02	60	0	44	12	12	0,2	52	0,00	0,000	0,000	639
Хлеб пшеничный	50	3,63	2,3	22,46	125,06	0,10	0,2	0,03	0	0	62	64	20	1,8	35	0,0	0,001	0,000	ТТК
Хлеб ржаной	25	0,63	0,83	12,08	58,31	0,10	0,1	0,08	0	0	19	31	10	0,7	42	0,0	0,007	0,013	ТТК
Итого за Обед		26,31	27,27	114,64	809,23	17,30	0,4	0,47	272	5,50	406	481	103	5,00	434	0,04	0,011	1,513	
Полдник																			
Корж Молочный	30	10,50	12,10	30,40	272,50	0,10	0,20	0,2	76	0,00	144	64	20	0,50	75	0,01	0,004	0,000	769
Сок разл.	200	1,0	0,20	20,20	86,60	12	0,01	0,01	0	0	7	7	4	0,14	40	0,00	0,001	0,000	ТТК
Итого за Полдник		11,50	12,30	50,6	369,10	12,10	0,21	0,2	76	0,00	151	71	24	0,6	115	0,01	0,005	0,000	
Итого за день		57,27	59,27	248,86	1767,95	37,06	0,89	1,00	523	7,50	838	826	189,4	8,85	826	0,07	0,02	2,22	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							№ рец.	
		Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	І	Se		F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
Огурец конс.	60	0,42	0,06	1,14	6,8	6,00	0,01	0,01	12	0	22	11	5,8	0,2	54	0,002	0,000	0,600	17
Жаркое по-домашнему *	50/150	10,03	13,21	20,93	242,73	4,10	0,04	0,02	28	1,8	136	144	16,00	0,74	94	0,000	0,001	0,000	436
Компот из сухофруктов*	200	0,06	0	31,40	125,84	5,80	0,06	0,21	82	0,8	12	6	2	0,2	22	0,000	0,000	0,000	639
Хлеб ржаной	15	0,38	0,50	7,25	35,02	0,1	0,06	0,05	0	0	11	19	6	0,42	25	0,00	0,001	0,080	ттк
Хлеб пшеничный*	30	2,18	1,40	13,48	75,24	0,10	0,12	0,02	0	0	38	39	12,3	1,1	21	0,00	0,001	0,000	ттк
Итого за Завтрак		13,07	15,17	74,20	485,61	16,01	0,29	0,31	122	2,6	218	219	42,10	2,66	216	0,020	0,003	0,680	
Завтрак2																			
Молоко	200	5,6	5,0	9,4	105	0,40	0	0,04	56	0	60	58	18,2	0	60	0	0,005	0,007	ттк
Итого за Завтрак2		5,6	5,0	9,4	105	0,40	0	0,04	56	0	60	58	18,2	0	60	0	0,005	0,007	ттк
Обед																			
Кукуруза консервир.	60	0,46	2,55	1,37	30,27	6,40	0,01	0,01	12	0	22	11	5,8	0,2	54	0,002	0,000	0,600	17
Суп гороховый	200	4,96	4,48	17,84	131,52	6,60	0,11	0,10	32	1,6	143	94	22	0,40	86	0,038	0,000	0,500	139
Гуляш	240	16,46	17,56	35,72	366,76	4,50	0,05	0,02	36	2,2	163	173	19,20	0,89	113	0,000	0,001	0,000	492
Макароны	150	2,12	6,32	7,60	152,12	2,00	0,01	0,01	68,00	0,4	221	71	14,0	0,17	96	0,001	0,001	0,987	332
Компот из кураги	200	0,00	0	30,60	122,40	5,8	0,12	0,21	82	0,4	12	6	2	0,20	22	0,000	0,000	0,000	648
Хлеб пшеничный	50	3,63	2,3	22,46	125,06	0,10	0,2	0,03	0	0	62	64	20	1,8	35	0,0	0,001	0,000	ттк
Хлеб ржаной	25	0,63	0,83	12,08	58,31	0,10	0,1	0,08	0	0	19	31	10	0,7	42	0,0	0,007	0,013	ттк
Итого за Обед		26,14	27,72	120,07	834,32	23,45	0,59	0,5	162	4,2	420	379	79,00	4,19	351	0,040	0,009	1,113	
Полдник																			
Рожок сдобный с повидлом*	100	5,64	7,00	41,16	250,20	3,60	0,01	0,18	75	0,4	78	131	24,3	0,21	145	0,010	0,060	0,467	ттк
Чай с молоком *	200	5,60	5,0	9,40	105,0	0,40	0	0,04	56	0	60	58	18,2	0	60	0,009	0,005	0,007	ттк
Итого за Полдник		11,24	12,00	50,6	355,20	4,0	0,01	0,22	131	0,4	138	189	43	0,3	184	0,011	0,006	0,470	
Итого за день		56,1	59,9	254,2	1780,1	43,9	0,9	1,0	471,0	7,2	836	845	182,3	7,2	811	0,1	0,0	2,3	

ООО Орбита

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 7-11 лет

День: среда

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								№ рец.	
		Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
Хлеб ржаной	15	0,38	0,50	7,25	35,02	0,1	0,06	0,05	0	0,00	11	19	6,0	0,42	25	0,00	0,001	0,080	тк	
Масло сливочное*	10	0,01	8,30	0,06	75,0	0	0	0	8	0,00	0	0	0,0	0	1	0	0,0	0,00	1	
Пудинг творожный	200	7,7	2,0	31,1	173,05	0,50	0,02	0,14	70	2,50	99	124	10,0	0,65	24	0,009	0,001	0,460	362	
Джем и/уп	25	0,65	1,05	10,05	52,25	2,4	0,01	0,03	13	0,10	6	19	1,0	0,1	5	0,001	0,000	0,145	596	
Чай	200	1,60	1,6	2,30	30,0	0,30	0,001	0,04	0	0,20	33	6	6,0	0,4	24	0,000	0,000	0,000	630	
Хлеб пшеничный*	30	2,18	1,40	13,48	75,24	0,10	0,12	0,02	0	0,00	38	39	12,3	1,1	21	0,000	0,001	0,000	ттк	
Итого за Завтрак		13,08	15,14	73,50	482,58	21,34	0,3	0,28	115	2,80	213	220	43,6	2,81	215	0,010	0,003	0,685		
Завтрак2																				
Молоко	200	5,6	5,0	9,4	105	0,40	0	0,04	56	0	60	58	18,2	0	60	0	0,005	0,007	ттк	
Итого за Завтрак2		5,6	5,0	9,4	105	0,40	0	0,04	56	0	60	58	18,2	0	60	0	0,005	0,007		
Обед																				
Салат Зайчик (капуста)	60	2,00	6,40	11,50	111,60	0,70	0,1	0,10	40	0	47	36	27	1	72	0,000	0,002	0,900	360	
Уха с перловой крупой*	200	4,48	3,92	12,94	106,16	0,40	0,03	0,02	110	1,30	7	25	7	0,30	102	0,050	0,001	0,630	181	
Плов с мясом	150	10,95	7,84	6,37	139,84	0,00	0,01	0,15	0	2	35	109	15,0	0,03	55	0,000	0,000	0,000	437	
Компот из сухофруктов/ чай с сахаром	200	0,40	0	27,40	111,20	13,00	0,01	0,01	10	0	18	9	3	0,40	23	0,000	0,000	0,000	638	
Хлеб пшеничный	50	3,63	2,3	22,46	125,06	0,10	0,2	0,03	0	0	62	64	20	1,8	35	0,000	0,001	0,000	ттк	
Хлеб ржаной	25	0,63	0,83	12,08	58,31	0,10	0,1	0,08	0	0	19	31	10	0,7	42	0,000	0,007	0,013	ттк	
Итого за Обед		26,14	28,19	113,80	813,47	28,5	0,45	0,59	298	3,70	229	306	98,0	4,63	446	0,050	0,012	1,543		
Полдник																				
Кекс с цукатами	100	10,50	12,10	30,40	272,50	0,10	0,20	0,2	76	0,00	144	64	20	0,50	75	0,01	0,004	0,000	769	
Сок разл.	200	1,0	0,20	20,20	86,60	12	0,01	0,01	0	0	7	7	4	0,14	40	0,00	0,001	0,000	ттк	
Итого за Полдник		11,50	12,30	50,6	369,10	12,10	0,21	0,2	76	0,00	151	71	24	0,6	115	0,01	0,005	0,000		
Итого за день		56,32	60,63	247,30	1770,15	62,34	0,95	1,12	545,00	6,50	653	655	183,8	8,08	836	0,08	0,03	2,24		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							№ рец.	
		Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se		F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
Помидоры (нарезка)	60	0,66	0,12	2,28	12,8	2,50	0,01	0,01	3,00	0	6	11	3,5	0,2	35	0,001	0,000	0,004	576
Тефтели с/с	90/50	6,95	7,86	15,47	160,4	2,40	0,03	0,3	80	1,8	30	81	10	0,1	48	0,019	0,001	0,000	462
Каша гречневая	150	2,70	4,28	23,38	142,84	9,10	0,01	0	28,00	0,6	10	30	10,8	0,5	53	0,000	0,000	0,650	508
Кофейный напиток с молоком	200	0,20	0,00	15,00	60,80	0,40	0	0,01	10,00	0,00	126	40	10,0	0,60	32	0,000	0,000	0,000	692
Хлеб ржаной	15	0,38	0,50	7,25	35,02	0,1	0,06	0,05	0	0,00	11	19	6,0	0,42	25	0,000	0,001	0,080	ТТК
Хлеб пшеничный*	30	2,18	1,40	13,48	75,24	0,10	0,12	0,02	0	0,00	38	39	12,3	1,1	21	0,000	0,001	0,000	ТТК
Конфета	20	0,54	2,52	28,63	140														
Итого за Завтрак		13,07	14,16	78,86	487,16	14,56	0,27	0,39	121,00	2,40	220	219	52,6	2,82		14,350	9,450	0,560	202
Завтрак2																			
Молоко	200	5,6	5,0	9,4	105	0,40	0	0,04	56	0	60	58	18,2	0	60	0	0,005	0,007	ТТК
Итого за Завтрак2		5,6	5,0	9,4	105	0,40	0	0,04	56	0	60	58	18,2	0	60	0	0,005	0,007	ТТК
Обед																			
Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7	2,50	0,01	0,01	3,00	0	6	11	3,5	0,2	35	0,001	0,000	0,004	314
Рассольник Домашний*	200	3,86	6,01	10,16	110,17	4,80	0,10	0,10	48,00	0,4	59	151	23,0	1,2	83	0,027	0,001	0,500	131
Котлета Любительская с/с	50/50	12,96	11,93	13,68	213,93	2,40	0,03	0,3	152	5,5	69	81	10,0	0,1	48	0,019	0,001	0,000	390
Картофельное пюре	150	4,05	5,70	24,45	165,30	13,70	0,08	0,00	42,00	0,9	15	45	16,2	0,67	80	0,000	0,000	0,960	203
морс/ чай с сахаром	200	0,60	0	31,40	128,00	0,40	0,00	0,01	10,00	0	126	40	10,0	0,6	32	0,000	0,000	0,000	639
Хлеб пшеничный	50	3,63	2,3	22,46	125,06	0,10	0,2	0,03	0	0	62	64	20,0	1,8	35	0,000	0,001	0,000	ТТК
Хлеб ржаной	25	0,63	0,83	12,08	58,31	0,10	0,1	0,08	0	0	19	31	10,0	0,7	42	0,000	0,007	0,013	ТТК
Итого за Обед		26,15	26,83	115,4	807,55	23,95	0,52	0,5	255,00	6,8	356	423	93,0	5,2	354	0,047	0,010	1,477	
Полдник																			
Пирожки печеные с яблоком*	100	10,90	12,10	28,57	265,88	5,28	0,10	0,22	94	0,6	125	127,5	25,8	0,81	158	0,003	0,004	0,035	769
Чай с молоком *	200	0,34	0,20	20,20	86,60	0	0,01	0,01	0	0	7	7	4	0,14	40	0,001	0,001	0,000	ТТК
Итого за Полдник		11,24	12,30	48,8	352,48	5,28	0,11	0,23	94	0,6	132	134,5	29,8	0,95	198	0,004	0,005	0,035	
Итого за день		56,06	58,29	252,40	1752,19	44,19	0,90	1,19	526,00	9,80		834,50	193,60	8,99	826,00	0,08	0,02	2,25	

Рацион: 7-11 лет

День: пятница
Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							№ рец.	
		Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se		F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
Икра кабачковая*	60	0,8	3,2	5,4	54,1	0,40	0,04	0,04	7	0,0	5	17	4,3	0	23	0,000	0,000	0,000	ТТК
Гуляш	50/75	7,00	6,10	18,45	156,70	1,90	0,04	0,10	75,00	2,2	6	74	12,0	0,5	44	0,020	0,000	0,000	431
Макароны отварные	150	1,85	3,80	7,06	69,84	1,20	0	0,10	38,00	2,0	144	47	9,0	0,1	65	0,000	0,000	0,600	523
Чай с молоком *	200	1,60	1,6	2,30	30,0	0,30	0,01	0,04	0,00	0,2	33	6	6,0	0,4	24	0,000	0,000	0,000	630
Хлеб ржаной	15	0,38	0,50	7,25	35,02	0,1	0,06	0,05	0	0,0	11	19	6,0	0,42	25	0,000	0,001	0,080	ТТК
Хлеб пшеничный	30	2,18	1,40	13,48	75,24	0,10	0,12	0,02	0	0,0	38	39	12,3	1,1	21	0,000	0,001	0,000	ТТК
Итого за Завтрак		13,25	15,24	71,84	477,52	15,66	0,27	0,32	120,00	2,2	211	202	47,6	2,7	218	0,021	0,003	0,680	
Завтрак2																			
Молоко	200	5,6	5,0	9,4	105	0,40	0	0,04	56	0	60	58	18,2	0	60	0	0,005	0,007	ТТК
Итого за Завтрак2		5,6	5,0	9,4	105	0,40	0	0,04	56	0	60	58	18,2	0	60	0	0,005	0,007	
Обед																			
Зеленый горошек	60	2,64	0,24	7,56	43,0	0,40	0,04	0,04	7	0,0	5	17	4,3	0	23	0,000	0,000	0,000	554
Суп-лапша домашняя *	200	5,84	6,40	14,96	140,88	1,30	0,02	0,30	70,00	0,4	0	112	25,2	0,16	55	0,003	0,000	0,300	148
Палочки куриные с/с	90/50	7,71	9,30	17,94	1,90	0,04	0,10	75,00	2,20	6,0	74	12	0,5	44,00	0	0,000	0,000	0,000	490
Рис	150	2,12	6,32	7,60	152,12	2,00	0,01	0,01	68,00	0,4	221	71	14,0	0,17	96	0,001	0,001	0,987	332
Компот из чернослива	200	0,4	0	23,60	96,00	12,00	0,01	0,00	0,00	7,0	7	7	4,0	1,40	40	0,001	0,001	0,000	705
Хлеб пшеничный	50	3,63	2,3	22,46	125,06	0,10	0,2	0,03	0	0,0	62	64	20,0	1,8	35	0,000	0,001	0,000	ТТК
Хлеб ржаной	25	0,63	0,83	12,08	58,31	0,10	0,1	0,08	0	0,0	19	31	10,0	0,7	42	0,000	0,007	0,013	ТТК
Итого за Обед		27,17	26,67	113,23	801,63	17,80	0,42	0,57	220,00	3,0	320	376	89,5	5,13	335	0,042	0,010	1,300	
Полдник																			
Коврижка Медовая	100	11,67	11,78	34,4	290,14	19,70	0,21	0,03	147	1,3	98	124	24,4	0,37	185	0,011	0,004	0,250	348
Чай с сахаром*	200	0,2	0,00	15,00	60,80	0,4	0	0,01	10	0,0	126	40	10,0	0,60	32	0,000	0,000	0,000	685
Итого за Полдник		11,87	11,78	49,36	350,9	20,1	0,21	0,04	157	1,3	224	164	34,4	0,97	217	0,011	0,004	0,250	
Итого за день		57,89	58,69	243,83	1735,09	53,96	0,90	0,97	553	6,50	815	800	189,7	8,77	830	0,083	0,022	2,237	

ООО Орбита

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							№ рец.	
		Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se		F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
Хлеб ржаной	15	0,38	0,50	7,25	35,02	0,1	0,06	0,05	0	0,0	11	19	6,0	0,42	25	0,000	0,001	0,080	ТТК
Масло сливочное*	10	3,80	3,80	4,85	68,8	0	0	0	8	0,5	0	0	0,0	0	1	0,000	0,000	0,000	1
Макароны с сыром	150	3,97	6,26	16,97	140,10	0,00	0,10	0,00	38	1,70	11	58	8,0	1,75	14	0,005	0,001	0,500	333
Йогурт и/уп	125	3,5	3,13	11,25	87,17	11	0,04	0,21	73	0,8	136	86	6,0	0,13	66	0,011	0,000	0,250	340
Какао молоко	200	0,4	0	23,60	96,00	12,00	0,01	0,01	0	0	7	7	4,0	1,40	40	0,001	0,001	0,250	705
Хлеб пшеничный	30	2,18	1,40	13,48	75,24	0,10	0,12	0,02	0	0,0	38	39	12,3	1,1	21	0,000	0,001	0,000	2
Итого за Завтрак		14,23	15,09	76,86	500,2	14,76	0,34	0,32	119	3,00	216	214	42,3	3,80	216	0,016	0,003	0,830	
Завтрак2																			
Молоко	200	5,6	5,0	9,4	105	0,40	0	0,04	56	0	60	58	18,2	0	60	0	0,005	0,007	ТТК
Итого за Завтрак2		5,6	5,0	9,4	105	0,40	0	0,04	56	0	60	58	18,2	0	60	0	0,005	0,007	
Обед																			
Огурец конс.	60	0,42	0,06	1,14	6,8	6,00	0,02	0,02	6	0	14	25	8	0,36	85	0,002	0,001	0,100	293
Суп карт с макаронами*	200	2,74	2,00	16,80	96,16	2,80	0,02	0,03	88	0,5	65	66	5	0,10	55	0,022	0,000	0,800	140
Тефтели курин	90	16,29	15,94	7,95	240,4	0,80	0	0,2	180	2,1	158	158	30	0,8	64	0,010	0,000	0,487	463
Каша Забава	150	4,05	5,70	29,70	186,3	0,00	0,00	0	0	0,40	87	70	15	0,5	88	0,010	0,002	0,360	297
Компот из изюма	200	0,00	0	30,60	122,40	5,8	0,12	0,21	82	0,4	12	6	2	0,20	22	0,000	0,000	0,000	648
Хлеб пшеничный	50	3,63	2,3	22,46	125,06	0,10	0,2	0,03	0	0,0	62	64	20,0	1,8	35	0,000	0,001	0,000	ТТК
Хлеб ржаной	25	0,63	0,83	12,08	58,31	0,10	0,1	0,08	0	0,0	19	31	10,0	0,7	42	0,000	0,007	0,013	ТТК
Итого за Обед		27,76	26,83	120,73	835,43	15,55	0,46	0,6	356	3,41	417	420	90	4,46	390	0,044	0,011	1,760	
Полдник																			
Корж детский*	100	10,50	11,70	30,80	270,10	10,20	0,14	0,06	0	0,07	124	128	33,0	0,50	120	0,000	0,004	0,013	806
Сок в ас-те разл.*	200	1	0,2	20,2	87	2,00	0,01	0,01	0	0	7	7	4,0	1,4	40	0,001	0,001	0,000	ТТК
Итого за Полдник		11,50	11,90	51,00	357,10	12,20	0,15	0,07	0	0,07	131	135	37,0	1,90	160	0,001	0,005	0,013	
Итого за день		59,09	58,82	257,99	1797,70	42,91	0,95	1,00	531	6,48	824	827	187,9	10,16	826	0,070	0,024	2,610	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
Помидоры, перц сл (нарезка)	60	0,70	0,4	6,80	33,6	15,30	0,01	0,02	52		36	38	9,6	0,4	90,00	0,004	0,000	0,160	576
Котлета мясная	90	12,80	9,41	5,42	157,57	0,90	0	0,1	152	3,9	186	81	9,0	0,8	71	0,020	0,000	0,000	451
Каша гречневая	100	4,85	8,05	27,88	203,37	0,00	0,00	0	0	0,4	14	70	31,0	0,8	88	0,000	0,002	0,700	297
Морс	200	0,2	0,00	15,00	60,80	0,4	0	0,01	10	0	126	40	10,0	0,60	32	0,000	0,000	0,000	685
Хлеб ржаной	15	0,38	0,50	7,25	35,02	0,1	0,06	0,05	0	0,0	11	19	6,0	0,42	25	0,000	0,001	0,080	тТК
Хлеб пшеничный*	30	2,18	1,40	13,48	75,24	0,10	0,12	0,02	0	0,0	38	39	12,3	1,1	21	0,000	0,001	0,000	тТК
Фрукт*	100	0,4	0,0	9,8	41	4,60	0	0,00	3	0	6	11	5,0	0	107,0	0,000	0,000	0,000	458
Итого за Завтрак		13,85	14,84	72,89	480,52	16,56	0,33	0,3	126	2	213	217	45,9	3,22	218	0,011	0,003	0,800	
Завтрак2																			
Молоко	200	5,6	5,0	9,4	105	0,40	0	0,04	56	0	60	58	18,2	0	60	0	0,005	0,007	тТК
Итого за Завтрак2		5,6	5,0	9,4	105	0,40	0	0,04	56	0	60	58	18,2	0	60	0	0,005	0,007	
Обед																			
Икра кабачковая	60	0,90	2,40	6,60	51,60	15,30	0,01	0,02	52	0	56	38	9,6	0,40	90	0,004	0,000	0,160	78
Борщ с капустой *	200	1,6	4,16	10,48	85,76	4,80	0,20	0,20	15	0,5	5	54	21,0	1,2	50	0,005	0,000	0,500	110
Жаркое по-домашнему	240	19,80	18,8	37,04	396,4	1,10	0,06	0,24	100	3	146	135	15,0	0,7	102	0,020	0,001	0,000	436
Компот из кураги/ чай с сахаром	200	1,2	0	31,60	131,2	4,00	0,00	0,01	76	0	82	40	10,0	0,60	56	0,000	0,000	0,300	638
Хлеб пшеничный	50	3,63	2,3	22,46	125,06	0,10	0,2	0,03	0	0,0	62	64	20,0	1,8	35	0,000	0,001	0,000	тТК
Хлеб ржаной	25	0,63	0,83	12,08	58,31	0,10	0,1	0,08	0	0,0	19	31	10,0	0,7	42	0,000	0,007	0,013	тТК
Итого за Обед		27,76	28,47	120,26	848,31	25,40	0,57	0,58	243	3,5	370	362	85,6	5,42	375	0,029	0,009	0,973	
Полдник																			
Ватрушка с повидлом*	100	11,67	11,78	34,4	290,14	19,70	0,21	0,03	147,00	1,3	98	124	24,4	0,37	185	0,011	0,004	0,250	328
Чай с сахаром*	200	0,2	0,00	15,00	60,80	0,4	0	0,01	10	0,0	126	40	10,0	0,60	32	0,000	0,000	0,000	685
Итого за Полдник		11,87	11,78	49,36	350,9	20,1	0,21	0,04	157,0	1,3	224	164	34,4	0,97	217	0,011	0,004	0,250	
Итого за день		59,08	60,09	251,91	1784,77	62,46	1,11	0,99	582,00	6,80	867	801	184,10	9,61	870	0,06	0,02	2,03	

ООО Орбита

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 7-11 лет

День: среда

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							№ рец.	
		Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se		F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
Хлеб ржаной	15	0,38	0,50	7,25	35,02	0,1	0,06	0,05	0	0,0	11	19	6,0	0,42	25	0,000	0,001	0,080	ТТК
Яйцо вареное	40	5,10	4,6	0,30	63,0	0,00	0,1	0,02	15	2,2	50	69	4,0	0,3	13	0,000	0,000	0,005	337
Каша пшенно-рисовая	150	3,04	4,50	19,04	128,82	3,30	0	0,21	45	0,3	103	85	6,5	0,15	15	0,016	0,000	0,580	311
Йогурт и/уп	125	3,5	3,13	11,25	87,17	11	0,04	0,21	73	0,8	136	86	6,0	0,13	66	0,000	0,000	0,250	340
Кофейный напиток	200	2,50	3,60	26,70	149,20	0,00	0	0,00	48	0,0	8	6	6,0	0,20	15	0,000	0,000	0,000	692
Хлеб пшеничный*	30	2,18	1,40	13,48	75,24	0,10	0,12	0,02	0	0,0	38	39	12,3	1,1	21	0,000	0,001	0,000	ТТК
Итого за Завтрак		13,60	14,60	76,6	492,08	12,00	0,24	0,28	140	3,3	220	220	50,0	2,40	220	0,016	0,002	0,915	
Завтрак2																			
Молоко	200	5,6	5,0	9,4	105	0,40	0	0,04	56	0	60	58	18,2	0	60	0	0,005	0,007	ТТК
Итого за Завтрак2		5,6	5,0	9,4	105	0,40	0	0,04	56	0	60	58	18,2	0	60	0	0,005	0,007	
Обед																			
Икра свекольная*	60	0,8	4,44	5,10	63,48	3,40	0,00	0,00	24	1,5	56	38	13,0	0,06	36	0,009	0,001	0,200	78
Суп картофельны с крупой	200	3,96	5,0	19,04	136,64	13,20	0,05	0,05	78	0,4	58	45	5,0	0,04	52	0,015	0,000	0,200	140
Запеканка из печени	200	12,51	9,80	3,60	152,64	0,00	0,10	0,03	166	2,7	154	137	11,0	1,50	75	0,020	0,003	0,000	437
Компот из сухофруктов/ чай с сахаром	200	0,20	0,00	35,80	144,00	3,60	0,02	0,04	0	0,0	20	12	10,0	0,40	90	0,000	0,000	0,000	631
Хлеб пшеничный	50	3,63	2,3	22,46	125,06	0,10	0,2	0,03	0	0,0	62	64	20,0	1,8	35	0,000	0,001	0,000	ТТК
Хлеб ржаной	25	0,63	0,83	12,08	58,31	0,10	0,1	0,08	0	0,0	19	31	10,0	0,7	42	0,000	0,007	0,013	ТТК
Итого за Обед		26,96	28,48	120,68	846,88	20,40	0,47	0,23	268	5,0	387	385	87,0	5,25	374	0,044	0,014	0,913	
Полдник																			
Кекс с Шоколадом	100	10,90	12,10	28,57	265,88	5,28	0,10	0,22	94	0,6	125	127,5	25,8	0,81	158	0,003	0,004	0,035	793
Чай с молоком *	200	0,34	0,20	20,20	86,60	0	0,01	0,01	0	0	7	7	4	0,14	40	0,001	0,001	0,000	630
Итого за Полдник		11,24	12,30	48,77	352,48	5,28	0,11	0,23	94	0,6	132	134,5	29,8	0,95	198	0,004	0,005	0,035	
Итого за день		57,40	60,38	255,42	1796,4	38,08	0,82	0,78	558	8,90	799	798	185	8,60	852	0,073	0,026	1,870	

День: четверг

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1																			
Завтрак																			
Огурец конц	60	0,42	0,06	1,14	6,78	6,80	0,01	0,01	3	0	6	11	1,5	0,15	35	0,001	0,000	0,004	576
Котлета Любительская	90	8,55	7,80	7,26	133,44	2,40	0,1	0,10	80	2,50	66	86	11,0	1,00	48	0,018	0,001	0,000	374
Картофельное пюре	100	2,10	5	14,60	107,30	1,10	0,01	0,00	38	0,70	70	60	9,0	0,45	85	0,000	0,000	0,860	518
Чай с лимоном	200	0,60	0	29,00	118,40	10,50	0,00	0,10	0	0	24	2	4,0	0,60	8	0,000	0,000	0,000	638
Хлеб ржаной	15	0,38	0,50	7,25	35,02	0,1	0,06	0,05	0	0,0	11	19	6,0	0,42	25	0,000	0,001	0,080	ТТК
Хлеб пшеничный	30	2,18	1,40	13,48	75,24	0,10	0,12	0,02	0	0,0	38	39	12,3	1,10	21	0,000	0,001	0,000	ТТК
Итого за Завтрак		14,23	14,26	72,73	476,18	20,94	0,30	0,28	121	3,20	215	216	43,8	3,72	222	0,019	0,003	0,944	
Завтрак2																			
Молоко		5,6	5,0	9,4	105	0,40	0	0,04	56	0	60	58	18,2	0	60	0	0,005	0,007	ТТК
Итого за Завтрак2		5,6	5,0	9,4	105	0,40	0	0,04	56	0	60	58	18,2	0	60	0	0,005	0,007	
Обед																			
Икра баклажанная	60	0,66	0,12	2,28	12,84	6	0,02	0,02	3	0	6	11	1,5	0,15	35	0,001	0,001	0,004	43
Рассольник Ленинградский*	200	5,43	9,08	19,89	183,00	7,00	0,04	0,03	0	68	0	85	90,0	34,20	109	0,028	0,001	0,250	132
Котлета куриная с/с	2	12,24	7,74	11,52	164,7	1,00	0,01	0,1	120	2,5	70	86	11,0	1	48	0,018	0,003	0,000	498
Каша гречневая *	150	4,85	8,05	27,88	203,37	0,20	0,00	0	0	1,50	110	90	12,5	0,70	123	0,000	0,000	0,970	297
Напиток из шиповника*/ чай с сахаром	200	0,4	0	23,60	96,00	10,50	0,00	0,10	86	0	24	2	4,0	0,60	25	0,000	0,000	0,000	705
Хлеб пшеничный	50	3,63	2,3	22,46	125,06	0,10	0,2	0,03	0	0,0	62	64	20,0	1,8	35	0,000	0,001	0,000	ТТК
Хлеб ржаной	25	0,63	0,83	12,08	58,31	0,10	0,1	0,08	0	0,0	19	31	10,0	0,7	42	0,000	0,007	0,013	ТТК
Итого за Обед		27,84	28,12	119,71	843,23	24,90	0,37	0,44	277	4,20	376	374	93,2	5,75	417	0,047	0,013	1,237	
Полдник																			
Рожок сдобный с повидлом*	100	11,67	11,78	34,4	290,14	19,70	0,21	0,03	147,00	1,3	98	124	24,4	0,37	185	0,011	0,004	0,250	12
Чай с сахаром*	200	0,2	0,00	15,00	60,80	0,4	0	0,01	10	0,0	126	40	10,0	0,60	32	0,000	0,000	0,000	685
Итого за Полдник		11,87	11,78	49,36	350,9	20,1	0,21	0,04	157,0	1,3	224	164	34,4	0,97	217	0,011	0,004	0,250	

ООО Орбита

Примерное меню и пищевая ценность День: пятница

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							№ рец.	
		Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se		F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
Салат Зайчик (капуста)	60	2,00	6	11,50	111,60	1,40	0	0,00	24	0,0	6	21	7,8	0,2	43	0,000	0,000	0,001	3076
Плов с мясом	200	8,50	5,80	21,60	172,60	10,20	0,16	0,20	93	2,3	146	134	11,0	0,8	89	0,015	0,000	0,700	443
Сок в ас-те разл.*	200	1	0,2	20,2	86,60	2,00	0,01	0,01	0	0,0	7	7	4,0	1,4	40	0,001	0,001	0,000	707
Хлеб ржаной	15	0,38	0,50	7,25	35,02	0,1	0,06	0,05	0	0,0	11	19	6,0	0,42	25	0,000	0,001	0,080	ТТК
Хлеб пшеничный	30	2,18	1,40	13,48	75,24	0,10	0,12	0,02	0	0,0	38	39	12,3	1,10	21	0,000	0,001	0,000	ТТК
Итого за Завтрак		15,40	15,80	67,00	471,80	12,00	0,24	0,28	140	2,0	220	220	50,0	2,4	220	0,002	0,006	0,600	
Завтрак2																			
Молоко		5,6	5,0	9,4	105	0,40	0	0,04	56	0	60	58	18,2	0	60	0	0,005	0,007	ТТК
Итого за Завтрак2		5,6	5,0	9,4	105	0,40	0	0,04	56	0	60	58	18,2	0	60	0	0,005	0,007	ТТК
Обед																			
Салат Фасолька (капуста)	60	2,14	6,74	13,27	122,3	4,40	0	0,01	24	0,0	6	21	7,8	0,2	43	0,000	0,001	0,100	360
Суп овощной	200	2,16	4,84	9,92	91,88	5,00	0,1	0,20	1	0,5	125	232	31,0	0,4	50	0,000	0,000	1,000	135
Котлета мясная с/с	2	12,80	9,41	5,42	203,37	2,40	0,02	0,01	152	3,9	186	81	9,0	0,8	71	0,020	0,000	0,004	451
Макароны	150	5,67	3,75	40,65	209,03	0,09	0,02		20	0,1	11			67,6	0	0,015	0,000	0,660	332
Компот из чернослива/ чай с сахаром	200	0,60	0	29,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0	7,0	7	4	1,4	35,0	0	0,001	0,000	0,990	638
Хлеб пшеничный	50	3,63	2,3	22,46	125,06	0,10	0,2	0,03	0	0,0	62	64	20,0	1,8	35	0,000	0,001	0,000	ТТК
Хлеб ржаной	25	0,63	0,83	12,08	58,31	0,10	0,1	0,08	0	0,0	19	31	10,0	0,7	42	0,000	0,007	0,013	ТТК
Итого за Обед		26,96	27,65	117,25	825,65	21,00	0,42	0,49	245	3,5	385	385,00	87,5	4	385	0,035	0,011	1,050	
Полдник																			
Бисквит нарезной	200	11,67	11,78	34,4	290,14	19,70	0,21	0,03	147,00	1,3	98	124	24,4	0,37	185	0,011	0,004	0,250	ТТК
Чай с сахаром*		0,2	0,00	15,00	60,80	0,4	0	0,01	10	0,0	126	40	10,0	0,60	32	0,000	0,000	0,000	685
Итого за Полдник		11,87	11,78	49,36	350,9	20,1	0,21	0,04	157,0	1,3	224	164	34,4	0,97	217	0,011	0,004	0,250	

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах
ред:Москва 2004г., Москва 2017г.