



Согласовано

Израйлева О.Е.  
« 07 » 09 2024 г.

Утверждаю

Директор ООО «Орбита»

Израйлева М.М.Израйлева  
« 07 » 09 2024 г.

### ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

МБОУ ООШ № 22, МБОУ МСОШ

Осень, Зима, Весна 2024-2025г.

Для детей возрастной группы 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	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
<b>Завтрак</b>																			
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
<b>Итого за Завтрак</b>		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	
<b>Завтрак2</b>																			
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
<b>Итого за Завтрак2</b>		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	
<b>Обед</b>																			
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
<b>Итого за Обед</b>		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	
<b>Полдник</b>																			
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
<b>Итого за Полдник</b>		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	
<b>Итого за день</b>		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	

ООО Орбита

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 7-11 лет

День: вторник

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
<b>Завтрак</b>																			
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	тк
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	тк
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>13,07</b>	<b>15,17</b>	<b>74,20</b>	<b>485,61</b>	<b>16,01</b>	<b>0,29</b>	<b>0,31</b>	<b>122</b>	<b>2,6</b>	<b>218</b>	<b>219</b>	<b>42,10</b>	<b>2,66</b>	<b>216</b>	<b>0,020</b>	<b>0,003</b>	<b>0,680</b>	
<b>Завтрак2</b>																			
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	тк
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>5,6</b>	<b>5,0</b>	<b>9,4</b>	<b>105</b>	<b>0,40</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	<b>56</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>58</b>	<b>18,2</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>0,005</b>	<b>0,007</b>	
<b>Обед</b>																			
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	тк
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	тк
<b>Итого за Обед</b>		<b>26,14</b>	<b>27,72</b>	<b>120,07</b>	<b>834,32</b>	<b>23,45</b>	<b>0,59</b>	<b>0,5</b>	<b>162</b>	<b>4,2</b>	<b>420</b>	<b>379</b>	<b>79,00</b>	<b>4,19</b>	<b>351</b>	<b>0,040</b>	<b>0,009</b>	<b>1,113</b>	
<b>Полдник</b>																			
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	тк
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	тк
<b>Итого за Полдник</b>		<b>11,24</b>	<b>12,00</b>	<b>50,6</b>	<b>355,20</b>	<b>4,0</b>	<b>0,01</b>	<b>0,22</b>	<b>131</b>	<b>0,4</b>	<b>138</b>	<b>189</b>	<b>43</b>	<b>0,3</b>	<b>184</b>	<b>0,011</b>	<b>0,006</b>	<b>0,470</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>56,1</b>	<b>59,9</b>	<b>254,2</b>	<b>1780,1</b>	<b>43,9</b>	<b>0,9</b>	<b>1,0</b>	<b>471,0</b>	<b>7,2</b>	<b>836</b>	<b>845</b>	<b>182,3</b>	<b>7,2</b>	<b>811</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>2,3</b>	

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	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
<b>Завтрак</b>																			
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	ткк
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
Котлета курин с/с	50/50	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
Макароны	150	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	ткк
<b>Итого за Завтрак</b>		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	
<b>Завтрак2</b>																			
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	ткк
<b>Итого за Завтрак2</b>		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	
<b>Обед</b>																			
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	ткк
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	ткк
<b>Итого за Обед</b>		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	
<b>Полдник</b>																			
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	ткк
<b>Итого за Полдник</b>		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	
<b>Итого за день</b>		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	

ООО Орбита

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 7-11 лет

День: четверг

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
<b>Завтрак</b>																			
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	тпк
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	тпк
Конфета	20	0,54	2,52	28,63	140						6					14,350	9,450	0,560	202
<b>Итого за Завтрак</b>		13,07	14,16	78,86	487,16	14,56	0,27	0,39	121,00	2,40	220	219	52,6	2,82	214	0,020	0,003	0,734	
<b>Завтрак2</b>																			
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	тпк
<b>Итого за Завтрак2</b>		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	
<b>Обед</b>																			
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
Картофель отварной	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	тпк
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	тпк
<b>Итого за Обед</b>		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	
<b>Полдник</b>																			
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	тпк
<b>Итого за Полдник</b>		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	
<b>Итого за день</b>		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	I	Se		F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
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
Макароньы 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
<b>Итого за Завтрак</b>		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	
<b>Завтрак2</b>																			
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
<b>Итого за Завтрак2</b>		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	
<b>Обед</b>																			
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
<b>Итого за Обед</b>		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	
<b>Полдник</b>																			
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
<b>Итого за Полдник</b>		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	
<b>Итого за день</b>		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 приготовляемых 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
<b>Завтрак</b>																			
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 с молоком	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
<b>Итого за Завтрак</b>		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	
<b>Завтрак2</b>																			
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
<b>Итого за Завтрак2</b>		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	
<b>Обед</b>																			
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
<b>Итого за Обед</b>		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	
<b>Полдник</b>																			
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
<b>Итого за Полдник</b>		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	
<b>Итого за день</b>		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	

Рацион: 7-11 лет

День: вторник  
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
<b>Завтрак</b>																			
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 с/с	2	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	150	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>13,85</b>	<b>14,84</b>	<b>72,89</b>	<b>480,52</b>	<b>16,56</b>	<b>0,33</b>	<b>0,3</b>	<b>126</b>	<b>2</b>	<b>213</b>	<b>217</b>	<b>45,9</b>	<b>3,22</b>	<b>218</b>	<b>0,011</b>	<b>0,003</b>	<b>0,800</b>	
<b>Завтрак2</b>																			
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
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>5,6</b>	<b>5,0</b>	<b>9,4</b>	<b>105</b>	<b>0,40</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	<b>56</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>58</b>	<b>18,2</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>0,005</b>	<b>0,007</b>	
<b>Обед</b>																			
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>27,76</b>	<b>28,47</b>	<b>120,26</b>	<b>848,31</b>	<b>25,40</b>	<b>0,57</b>	<b>0,58</b>	<b>243</b>	<b>3,5</b>	<b>370</b>	<b>362</b>	<b>85,6</b>	<b>5,42</b>	<b>375</b>	<b>0,029</b>	<b>0,009</b>	<b>0,973</b>	
<b>Полдник</b>																			
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>11,87</b>	<b>11,78</b>	<b>49,36</b>	<b>350,9</b>	<b>20,1</b>	<b>0,21</b>	<b>0,04</b>	<b>157,0</b>	<b>1,3</b>	<b>224</b>	<b>164</b>	<b>34,4</b>	<b>0,97</b>	<b>217</b>	<b>0,011</b>	<b>0,004</b>	<b>0,250</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>59,08</b>	<b>60,09</b>	<b>251,91</b>	<b>1784,77</b>	<b>62,46</b>	<b>1,11</b>	<b>0,99</b>	<b>582,00</b>	<b>6,80</b>	<b>867</b>	<b>801</b>	<b>184,10</b>	<b>9,61</b>	<b>870</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>2,03</b>	



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	І	Se		F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
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 пшенично-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
<b>Итого за Завтрак</b>		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	
<b>Завтрак2</b>																			
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
<b>Итого за Завтрак2</b>		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	
<b>Обед</b>																			
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
Палочки курин с/с	1	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
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 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
<b>Итого за Обед</b>		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	
<b>Полдник</b>																			
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
<b>Итого за Полдник</b>		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	
<b>Итого за день</b>		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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
Огурец конс	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
Картофель отварной	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
<b>Итого за Завтрак</b>		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	
<b>Завтрак2</b>																			
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
<b>Итого за Завтрак2</b>		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	
<b>Обед</b>																			
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
<b>Итого за Обед</b>		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	
<b>Полдник</b>																			
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
<b>Итого за Полдник</b>		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	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
<b>Завтрак</b>																			
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	тгк
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	тгк
<b>Итого за Завтрак</b>		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	
<b>Завтрак2</b>																			
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	тгк
<b>Итого за Завтрак2</b>		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	тгк
<b>Обед</b>																			
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	50/50	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	тгк
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	тгк
<b>Итого за Обед</b>		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	
<b>Полдник</b>																			
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	тгк
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
<b>Итого за Полдник</b>		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.