

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Новоселовская СОШ  
№5



С.В. Целитан

« 11 » января 2021 год

## ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

**Муниципального бюджетного образовательного учреждения  
Новоселовской средней общеобразовательной школы №5  
имени Героя Советского Союза В.И.Русинова**

с. Новоселово  
2021 год

### Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний и весенний периоды. С 1 марта производится замена на салат из вареных овощей.

Возрастная категория: 7-11 лет и старше 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	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	
<b>зав7-12</b>															
160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	6	20	113		1	29		116	98	16		
684	Чай	200			15	58					5	8	4	1	
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2		11	60					10	58	17	1	
0	Масло сливочное	10		8		77			65		1	2			
0	Сыр	15		7		69			43		132	75	5		
<b>зав12-19</b>															
160.01	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	8	25	142		1	31		160	131	21	1	
684	Чай	200			15	58					5	8	4	1	
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2		11	60					10	58	17	1	
0	Масло сливочное	10		8		77			65		1	2			
0	Сыр	15		7		69			43		132	75	5		
<b>обед7-12</b>															
71	Венигрет овощной	100	1	10	7	123		9	208		18	38	16	1	
138.01	Суп картофельный с пшеном	200	2	2	15	90		14	168		20	111	28	2	
373.01	Рыба припущенная на молоке	80	11	7	3	117		2	2		55	187	28	1	
203	Картофель отварной с маслом	150	3	8	24	182		30	396		26	98	34	1	
631	Компот из свежих яблок	200			36	142		4	2		7	4	4	1	
0	Хлеб пшеничный	50	4		25	117					10	32	7	1	
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2		11	60					10	58	17	1	
<b>обед12-19</b>															
71.01	Венигрет овощной	150	2	15	10	184		14	313		27	57	24	1	
138	Суп картофельный с пшеном	250	2	3	18	113		17	209		26	138	34	2	
373	Рыба припущенная на молоке	100	14	8	3	146		3	3		69	233	35	1	
203.01	Картофель отварной с маслом	180	4	9	29	218		36	475		30	118	41	2	
631	Компот из свежих яблок	200			36	142		4	2		7	4	4	1	
0	Хлеб пшеничный	50	4		25	117					10	32	7	1	
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2		11	60					10	58	17	1	
<b>полд7-11</b>															
0	Печенье сдобное	20	1	3	14	92			26		5	13	2		
0	Кисломолочный продукт	200	3	1	5	46			8		99	76	12		
<b>полд12-18</b>															
0	Печенье сдобное	20	1	3	14	92			26		5	13	2		
0	Кисломолочный продукт	200	3	1	5	46			8		99	76	12		

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний и весенний периоды. С 1 марта производится замена на салат из вареных овощей.

Возрастная категория: 7-11 лет и старше 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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
<b>зав7-11</b>														
362	Пудинг из творога запеченный со сгущенным молоком	150	20	16	31	356		1	281		236	402	40	3
0	Кукуруза консервированная	100	2		11	57		5	3		42	41	13	
693	Какао с молоком	200	5	5	32	190		1	10		123	103	22	1
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2		11	60					10	58	17	1
<b>зав12-18</b>														
362.01	Пудинг из творога запеченный со сгущенным молоком	200	27	22	41	474		1	374		315	537	53	4
0	Кукуруза консервированная	150	3	1	17	84		7	5		63	61	19	
693	Какао с молоком	200	5	5	32	190		1	10		123	103	22	1
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2		11	60					10	58	17	1
<b>обед7-11</b>														
0	Икра кабачковая	100	2	9		97		15	40		27	32	21	1
124.01	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2	3	8	70		26	197		45	100	25	1
500.01	Биточки рубленные из птицы	80	14	13	10	178		1	68		64	134	22	2
534	Капуста тушеная	150	4	7	16	141		86	155		93	71	36	1
700	Напиток клюквенный	200			25	97		2	1		5	3	2	1
0	Хлеб пшеничный	50	4		25	117					10	32	7	1
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2		11	60					10	58	17	1
<b>обед12-18</b>														
0	Икра кабачковая	150	3	13		145		22	60		41	49	31	1
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4	10	88		33	246		57	125	31	2
500	Биточки рубленные из птицы	100	18	17	12	223		1	54		78	166	27	2
534.01	Капуста тушеная	180	2	8	19	169		105	188		113	86	44	2
700	Напиток клюквенный	200			25	97		2	1		5	3	2	1
0	Хлеб пшеничный	50	4		25	117					10	32	7	1
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2		11	60					10	58	17	1
<b>полд7-11</b>														
0	Яблоко свежее	100			9	40		10	5		16	11	9	2
<b>полд12-18</b>														
0	Яблоко свежее	100			9	40		10	5		16	11	9	2



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний и весенний периоды. С 1 марта производится замена на салат из вареных овощей.

Возрастная категория: 7-11 лет и старше 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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
<b>зав7-11</b>														
493.01	Курица тушеная в сметанном соусе	80	12	10		137			50		24	166	24	2
512	Рис припущенный	150	4	6	37	221			59		9	79	26	1
686	Чай с лимоном	200			15	60		3	1		8	10	5	1
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2		11	60					10	58	17	1
0	Конфета шоколадная	15												
<b>зав12-18</b>														
493	Курица тушеная в сметанном соусе	100	15	12		171		1	62		30	208	30	3
512.01	Рис припущенный	180	4	7	44	265			71		9	95	31	1
686	Чай с лимоном	200			15	60		3	1		8	10	5	1
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2		11	60					10	58	17	1
0	Конфета шоколадная	15												
<b>обед7-11</b>														
43	Салат из капусты белокачанной	100	1	5	9	88		35	3		46	33	15	1
140.01	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	17	96		13	177		21	120	27	2
423.01	Бефстроганов	80	14	10	4	162	7	4	21		44	48	16	21
297.02	Каша перловая рассыпчатая	150	4	9	36	244			17		8	82	27	1
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	124			62		8	12	6	
0	Хлеб пшеничный	50	4		25	117					10	32	7	1
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2		11	60					10	58	17	1
<b>обед12-18</b>														
43.01	Салат из капусты белокачанной	150	2	8	13	132		52	4		69	50	23	1
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	2	21	120		16	222		26	150	33	2
423	Бефстроганов	100	17	12	5	203	8	5	26		55	60	20	26
297.03	Каша перловая рассыпчатая	180	4	11	43	293			20		9	98	32	1
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	124			62		8	12	6	
0	Хлеб пшеничный	50	4		25	117					10	32	7	1
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2		11	60					10	58	17	1
<b>полд7-11</b>														
0	Пряник	20												
0	Сок в ассортименте т/л	200	1		21	88		1			3	3	2	1
<b>полд12-18</b>														
0	Пряник	20												
0	Сок в ассортименте т/л	200	1		21	88		1			3	3	2	1

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний и весенний периоды. С1 марта производится замена на салат из вареных овощей.

Возрастная категория: 7-11 лет и старше 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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
<b>зав7-11</b>														
311	Каша манная молочная жидкая	200	3	8	20	172			40		101	95	16	
684	Чай	200			15	58					5	8	4	1
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2		11	60					10	58	17	1
0	Масло сливочное	10		8		77			65		1	2		
0	Сыр	15		7		69			43		132	75	5	
<b>зав12-18</b>														
311.01	Каша манная молочная жидкая	250	4	10	25	215		1	50		126	118	20	1
684	Чай	200			15	58					5	8	4	1
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2		11	60					10	58	17	1
0	Масло сливочное	10		8		77			65		1	2		
0	Сыр	15		7		69			43		132	75	5	
<b>обед7-11</b>														
0	Овощи свежие-помидоры (порционная нарезка)	100	1		4	23		20	83		8	35	20	
132.01	Рассольник ленинградский	200	2	4	16	108		14	163		29	117	27	2
462.01	Тефтели (мясные)	80	7	7	8	192	3	3	8		16	30	11	9
587	Соус томатный к мясу	20	1	1	2	18		3	64		3	7	4	
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	11	41	303			47		15	181	120	4
648	Кисель плодово-ягодный	200			31	118								
0	Хлеб пшеничный	50	4		25	117					10	32	7	1
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2		11	60					10	58	17	1
<b>обед12-18</b>														
0	Овощи свежие-помидоры (порционная нарезка)	150	2		6	35		30	125		12	52	30	1
132	Рассольник ленинградский	250	3	4	20	135		18	204		36	147	34	2
462	Тефтели (мясные)	100	9	18	10	240	3	4	8		18	38	14	11
587.01	Соус томатный к мясу	30	1	1	3	27		4	96		4	11	6	
297.01	Каша гречневая рассыпчатая	180	11	13	49	364			54		19	217	144	5
648	Кисель плодово-ягодный	200			31	118								
0	Хлеб пшеничный	50	4		25	117					10	32	7	1
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2		11	60					10	58	17	1
<b>полд7-11</b>														
0	Банан свежий	100	1		15	62		10	20		8	28	42	1
<b>полд12-18</b>														
0	Банан свежий	100	1		15	62		10	20		8	28	42	1

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний и весенний периоды. С1 марта производится замена на салат из вареных овощей.

Возрастная категория: 7-11 лет и старше 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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
<b>зав7-11</b>														
394.01	Тефтели рыбные	80	8	9	10	154	4	2	4		32	48	14	3
593	Соус томатный к рыбе	20	1	1	2	17		2	33		3	4	3	
520	Картофельное пюре	150	3	8	22	189		36	67		54	130	45	2
692	Кофейный напиток	200	2	4	29	152			7		62	46	7	
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2		11	60					10	58	17	1
<b>зав12-18</b>														
394	Тефтели рыбные	100	10	11	12	96	5	3	5		40	60	18	4
593.01	Соус томатный к рыбе	30	1	1	3	26		3	49		4	7	4	
520.01	Картофельное пюре	180	4	10	26	227		30	79		52	114	38	1
693	Какао с молоком	200	5	5	32	190		1	10		123	103	22	1
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2		11	60					10	58	17	1
<b>обед7-11</b>														
0	Огурец соленый	100	1		2	11		8	50		21	30	10	1
137.01	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	2	2	12	72		18	185		13	58	24	1
437.01	Гуляш	80	11	5	3	106	2	2	10		3	6	4	5
332	Макароны отварные	150	5	9	34	245			52		15	48	9	1
705	Напиток из плодов шиповника	200			24	94					33	52	17	1
0	Хлеб пшеничный	50	4		25	117					10	32	7	1
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2		11	60					10	58	17	1
<b>обед12-18</b>														
0	Огурец соленый	150	1		3	17		13	75		32	45	16	1
137	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2	2	15	90		23	232		17	72	30	1
437	Гуляш	100	14	6	4	132	2	2	12		3	7	5	6
332.01	Макароны отварные	180	6	11	41	293			53		20	58	10	1
705	Напиток из плодов шиповника	200			24	94					33	52	17	1
0	Хлеб пшеничный	50	4		25	117					10	32	7	1
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2		11	60					10	58	17	1
<b>полд7-11</b>														
0	Вафли	20	22	26	140	844		2	320		264	336	48	3
0	Кисломолочный продукт	200	3	1	5	46			8		99	76	12	
<b>полд12-18</b>														
0	Вафли	20	22	26	140	844		2	320		264	336	48	3
0	Кисломолочный продукт	200	3	1	5	46			8		99	76	12	



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: Осенне-зимний и весенний периоды. С 1 марта производится замена на салат из вареных овощей.

Возрастная категория: 7-11 лет и старше 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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
<b>зав7-11</b>														
333	Макароны с сыром	200	11	12	43	334			85		33	147	27	3
686	Чай с лимоном	200			15	60		3	1		8	10	5	1
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2		11	60					10	58	17	1
0	Масло сливочное	10		8		77			65		1	2		
<b>зав12-18</b>														
333.01	Макароны с сыром	250	13	15	53	418			106		41	184	33	3
686	Чай с лимоном	200			15	60		3	1		8	10	5	1
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2		11	60					10	58	17	1
0	Масло сливочное	10		8		77			65		1	2		
<b>обед7-11</b>														
0	Овощи свежие-огурцы (порционная нарезка)	100	1		3	13		7	3		17	30	14	
109.01	Борщ со сметаной на костном бульоне	200	1	4	8	74	1	17	174		39	45	21	3
493.01	Курица тушеная в сметанном соусе	80	12	10		137			50		24	166	24	2
512	Рис припущенный	150	4	6	37	221			59		9	79	26	1
700	Напиток клюквенный	200			25	97		2	1		5	3	2	1
0	Хлеб пшеничный	50	4		25	117					10	32	7	1
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2		11	60					10	58	17	1
<b>обед12-18</b>														
0	Овощи свежие-огурцы (порционная нарезка)	150	1		4	20		10	4		25	45	21	1
109	Борщ со сметаной на костном бульоне	250	2	5	10	93	1	22	218		49	57	27	4
493	Курица тушеная в сметанном соусе	100	15	12		171		1	62		30	208	30	3
512.01	Рис припущенный	180	4	7	44	265			71		9	95	31	1
700	Напиток клюквенный	200			25	97		2	1		5	3	2	1
0	Хлеб пшеничный	50	4		25	117					10	32	7	1
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2		11	60					10	58	17	1
<b>полд7-11</b>														
0	Мандарин свежий	70			19	77		27	7		24	12	8	
<b>полд12-18</b>														
0	Мандарин свежий	70			19	77		27	7		24	12	8	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: Осенне-зимний и весенний периоды. С 1 марта производится замена на салат из вареных овощей.

Возрастная категория: 7-11 лет и старше 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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
<b>зав7-11</b>														
340	Омлет натуральный	150	15	25	3	298			63		62	63	8	
0	Зеленый горошек консервированный	100	3		11	58		8	76		20	63	19	1
693	Какао с молоком	200	5	5	32	190		1	10		123	103	22	1
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2		11	60					10	58	17	1
<b>зав12-18</b>														
340.01	Омлет натуральный	200	20	33	4	397			87		79	79	9	1
0	Зеленый горошек консервированный	150	4	1	16	86		12	114		30	94	28	2
693	Какао с молоком	200	5	5	32	190		1	10		123	103	22	1
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2		11	60					10	58	17	1
<b>обед7-11</b>														
71	Венигрет овощной	100	1	10	7	123		9	208		18	38	16	1
133.01	Суп картофельный с консервой	200	2	2	16	97		19	178		18	63	25	1
438	Азу	200	18	10	19	242	4	25	30		19	73	33	14
638	Компот из ягод сушеных (изюм)	200			27	106			62		8	12	6	
0	Хлеб пшеничный	50	4		25	117					10	32	7	1
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2		11	60					10	58	17	1
<b>обед12-18</b>														
71.01	Венигрет овощной	150	2	15	10	184		14	313		27	57	24	1
133	Суп картофельный с консервой	250	3	3	20	121		24	223		23	79	32	1
438.01	Азу	230	20	11	22	278	5	28	35		22	84	38	16
638	Компот из ягод сушеных (изюм)	200			27	106			62		8	12	6	
0	Хлеб пшеничный	50	4		25	117					10	32	7	1
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2		11	60					10	58	17	1
<b>полд7-11</b>														
0	Печенье сдобное	20	1	3	14	92			26		5	13	2	
0	Сок в ассортименте т/л	200	1		21	88		1			3	3	2	1
<b>полд12-18</b>														
0	Печенье сдобное	20	1	3	14	92			26		5	13	2	
0	Сок в ассортименте т/л	200	1		21	88		1			3	3	2	1



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: Осенне-зимний и весенний периоды. С1 марта производится замена на салат из вареных овощей.

Возрастная категория: 7-11 лет и старше 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>зав7-11</b>														
423.01	Бефстроганов	80	14	10	4	162	7	4	21		44	48	16	21
332	Макароны отварные	150	5	9	34	245			52		15	48	9	1
684	Чай	200			15	58					5	8	4	1
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2		11	60					10	58	17	1
0	Конфета шоколадная	15												
<b>зав12-18</b>														
423	Бефстроганов	100	17	12	5	203	8	5	26		55	60	20	26
332.01	Макароны отварные	180	6	11	41	293			53		20	58	10	1
684	Чай	200			15	58					5	8	4	1
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2		11	60					10	58	17	1
0	Конфета шоколадная	15												
<b>обед7-11</b>														
0	Овощи свежие-помидоры (порционная нарезка)	100	1		4	23		20	83		8	35	20	
135.01	Суп из овощей	200	2	4	10	79	1	17	191		18	42	18	3
388.01	Котлета рыбная	80	10	7	13	101			3		48	49	9	
593	Соус томатный к рыбе	20	1	1	2	17		2	33		3	4	3	
203	Картофель отварной с маслом	150	3	8	24	182		30	396		26	98	34	1
648	Кисель плодово-ягодный	200			31	118								
0	Хлеб пшеничный	50	4		25	117					10	32	7	1
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2		11	60					10	58	17	1
<b>обед12-18</b>														
0	Овощи свежие-помидоры (порционная нарезка)	150	2		6	35		30	125		12	52	30	1
135	Суп из овощей	250	2	4	12	99	1	21	239		23	52	23	4
388	Котлета рыбная	100	15	3	10	128			4		60	62	11	1
593.01	Соус томатный к рыбе	30	1	1	3	26		3	49		4	7	4	
203.01	Картофель отварной с маслом	180	4	9	29	218		36	475		30	118	41	2
648	Кисель плодово-ягодный	200			31	118								
0	Хлеб пшеничный	50	4		25	117					10	32	7	1
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2		11	60					10	58	17	1
<b>полд7-11</b>														
0	Груша свежая	100			9	38		5	2		19	16	12	2
<b>полд12-18</b>														
0	Груша свежая	100			9	38		5	2		19	16	12	2

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: Осенне-зимний и весенний периоды. С 1 марта производится замена на салат из вареных овощей.

Возрастная категория: 7-11 лет и старше 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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
<b>зав7-11</b>														
311.02	Каша рисовая молочная жидкая	200	3	8	20	172			44		105	100	17	
686	Чай с лимоном	200			15	60		3	1		8	10	5	1
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2		11	60					10	58	17	1
0	Масло сливочное	10		8		77			65		1	2		
0	Сыр	15		7		69			43		132	75	5	
<b>зав12-18</b>														
311.03	Каша рисовая молочная жидкая	250	4	10	25	215		1	55		131	125	21	1
686	Чай с лимоном	200			15	60		3	1		8	10	5	1
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2		11	60					10	58	17	1
0	Масло сливочное	10		8		77			65		1	2		
0	Сыр	15		7		69			43		132	75	5	
<b>обед7-11</b>														
0	Икра кабачковая	100	2	9		97		15	40		27	32	21	1
132.01	Рассольник ленинградский	200	2	4	16	108		14	163		29	117	27	2
436	Жаркое по домашнему	200	18	10	22	250		25	54		31	254	48	4
700	Напиток клюквенный	200			25	97		2	1		5	3	2	1
0	Хлеб пшеничный	50	4		25	117					10	32	7	1
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2		11	60					10	58	17	1
<b>обед12-18</b>														
0	Икра кабачковая	150	3	13		145		22	60		41	49	31	1
132	Рассольник ленинградский	250	3	4	20	135		18	204		36	147	34	2
436.01	Жаркое по домашнему	230	20	11	25	288		29	62		36	301	57	4
700	Напиток клюквенный	200			25	97		2	1		5	3	2	1
0	Хлеб пшеничный	50	4		25	117					10	32	7	1
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2		11	60					10	58	17	1
<b>полд7-11</b>														
0	Пряник	20												
0	Кисломолочный продукт	200	3	1	5	46			8		99	76	12	
<b>полд12-18</b>														
0	Пряник	20												
0	Кисломолочный продукт	200	3	1	5	46			8		99	76	12	

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: Осенне-зимний и весенний периоды. С 1 марта производится замена на салат из вареных овощей.

Возрастная категория: 7-11 лет и старше 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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
<b>зав7-11</b>														
462.01	Тефтели (мясные)	80	7	7	8	192	3	3	8		16	30	11	9
587	Соус томатный к мясу	20	1	1	2	18		3	64		3	7	4	
520	Картофельное пюре	150	3	8	22	189		36	67		54	130	45	2
692	Кофейный напиток	200	2	4	29	152			7		62	46	7	
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2		11	60					10	58	17	1
<b>зав12-18</b>														
462	Тефтели (мясные)	100	9	18	10	240	3	4	8		18	38	14	11
587.01	Соус томатный к мясу	30	1	1	3	27		4	96		4	11	6	
520.01	Картофельное пюре	180	4	10	26	227		30	79		52	114	38	1
692	Кофейный напиток	200	2	4	29	152			7		62	46	7	
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2		11	60					10	58	17	1
<b>обед7-11</b>														
0	Овощи свежие-огурцы (порционная нарезка)	100	1		3	13		7	3		17	30	14	
109.01	Борщ со сметаной на костном бульоне	200	1	4	8	74	1	17	174		39	45	21	3
436	Жаркое по домашнему	200	18	10	22	250		25	54		31	254	48	4
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	124			62		8	12	6	
0	Хлеб пшеничный	50	4		25	117					10	32	7	1
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2		11	60					10	58	17	1
<b>обед12-18</b>														
0	Овощи свежие-огурцы (порционная нарезка)	150	1		4	20		10	4		25	45	21	1
109	Борщ со сметаной на костном бульоне	250	2	5	10	93	1	22	218		49	57	27	4
436.01	Жаркое по домашнему	230	20	11	25	288		29	62		36	301	57	4
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	124			62		8	12	6	
0	Хлеб пшеничный	50	4		25	117					10	32	7	1
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2		11	60					10	58	17	1
<b>полд7-11</b>														
0	Банан свежий	100	1		15	62		10	20		8	28	42	1
<b>полд12-18</b>														
0	Банан свежий	100	1		15	62		10	20		8	28	42	1

## Всего за период

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
зав12-18	600	19.78	27.19	70.67
зав7-11	524	16.00	22.00	62.00
обед12-18	886	30.73	29.48	123.53
обед7-11	765	26.09	23.03	112.75
полд12-18	162	3.95	3.63	28.95
полд7-11	162	3.95	3.63	28.95
ВСЕГО	3099	101.00	109.00	427.00

Составил: \_\_\_\_\_

Утвердил: \_\_\_\_\_ С.В. Целитан

