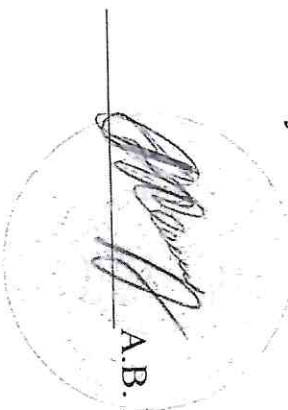


УТВЕРЖДАЮ

Министр образования и науки  
Республики Башкортостан



А. В. Хажин

УТВЕРЖДАЮ

Председатель  
Государственного комитета  
Республики Башкортостан  
по торговле и защите прав потребителей



А. Н. Гусев

**Примерное 2-х недельное меню для детей с 7 до 11 лет  
осенне-зимний сезон (1 вариант)**

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	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>завтрак</b>																
302	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16	0	23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55		
7,1	Яйцо отварное	1	6,86	6,21	0,38	84,78	0,04	0	140,4	0,32	29,7	103,68	6,48	1,35		
285	Чай с лимоном и сахаром*	200/7/10	0,07	0	10,05	39,97	0	3,99	0,14	0,01	0,3	1,54	0	0,03		
1,1	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный витаминами (для детского питания)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33		
401,00	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0	45	0,10	2,4	3,0	0,0	0,02		
11,29	Яблочки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
<b>Итого за завтрак</b>																
			14,66	19,16	61,50	480,40	0,23	18,99	216,29	1,41	74,04	257,47	99,36	7,58		
<b>обед</b>																
516,01	Маринад овощной без томата	60	0,94	6,08	6,81	86,43	0,04	3,3	960	2,86	18,33	28,07	19,92	0,45		
56,2	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/5	2,01	5,01	11,3	98,96	0,09	21,32	211,45	1,9	30,08	48,79	22,25	0,82		
506	Тертели из говядины	60	8,76	10,79	8,98	168,21	0,05	2,2	16,14	1,21	28,90	91,82	14,71	1,35		
429,22	Каша Артек вязкая с маслом	150/5	4,17	4,08	25,75	156,43	0,11	0	22,5	0,69	19,14	105	22,68	1,8		
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6	0	0	0	0	0,6	0	0	0,06		
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22		
1,2	Хлеб ржаной (для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03	0	0	0	5,4	0	6	0,87		
<b>Итого за обед</b>			19,31	26,51	109,04	748,63	0,34	26,78	1210,09	6,88	106,45	286,68	88,36	5,57		
<b>Итого за день</b>			33,97	45,67	170,54	1229,03	0,62	45,77	1426,38	8,29	180,49	544,15	187,72	13,15		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
 День: вторник

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний  
 Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Примем 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	Мг	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
завтрак																		
469	Фрикадельки мясные	60	9,38	9,27	9,05	157,17	0,05	0,6	2,64	1,27	24,44	99,25	13,66	1,35				
470,26	Каша пшениная расщипчатая с маслом	150/5	6,94	5,61	39,97	238,25	0,25	0	24,3	0,23	20,34	141,3	49,98	1,65				
287	Кофейный напиток на молоке	200	3,38	3,58	20,38	130,06	0,04	1,3	22	0	120,3	90	14	0,13				
1,1	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный витаминами (для детского питания)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33				
476,01	Кисломолочный продукт витаминизированный для детского	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6	0	0	119	0	14	0,1				
Итого за завтрак			25,18	21,90	38,66	657,98	0,40	2,50	48,94	1,83	290,08	350,05	95,84	3,56				
обед																		
42,09	Винегрет овощной	80	1,08	4,13	5,73	64,84	0,04	7,21	165,45	1,85	17,36	28,03	14,34	0,59				
66	Суп-лапша домашняя	250	2,92	5,84	14,62	122,86	0,05	1,5	213	2,55	15,6	31,28	9,01	0,53				
108,38	Филе грудки, припущенное с овощами	50	12,83	11,54	0,89	157,93	0,07	1,96	0	0	14,98	0	15,18	0,97				
224	Рагу из овощей	150	2,64	6,93	16,51	140,06	0,11	29,6	410,24	2,9	36,22	63,55	31,32	1,15				
296	Напиток лимонный*	200	0,07		20,03	79,87	0,02	3,99	0,14	0,01	0,6	1,54		0,06				
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22				
1,2	Хлеб ржаной (для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03	0	0		5,4	0	6	0,87				
Итого за обед			22,53	28,90	81,06	675,56	0,32	44,26	788,83	7,53	94,16	137,40	78,65	4,39				
Итого за день			47,71	50,80	169,72	1333,54	0,72	46,76	837,77	9,36	384,24	487,45	174,49	7,95				



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Примем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>завтрак 7-1 см</b>																
181	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	150/5	4,56	6,33	32,19	204,42	0,06	0,96	38,82	0,18	95,97	118,23	27,21	0,45		
286,02	Какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111,46	0,04	1,3	22,12	0,01	125,42	116,2	31	1,01		
1,1	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный витаминами (для детского питания)	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33		
401,06	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	0,00	22,5	0,05	1,2	1,5	0,0	0,01		
27,01	Сыр порционный	10	2,63	2,66	0,00	35,00	0,00	0,07	0	0	100,0	0	5,5	0,07		
11,29	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
<b>Итого за завтрак</b>																
			13,98	17,26	76,81	524,93	0,18	17,33	90,94	0,87	352,59	271,93	81,41	5,17		
<b>обед</b>																
503,01	Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,01	2,1	0,9	0,03	5,1	9	4,2	0,15		
56,12	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,9	4,92	9,98	92,52	0,06	19,87	216,35	1,93	40,88	45,67	23,97	1,12		
96,16	Гуляш	30/30.	9,19	10,02	2,11	135,32	0,04	1,46	5,70	1,29	11,25	92,00	12,77	1,43		
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88		
294,01	Компот из свежих плодов*	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4	2	0,08	6,35	4,4	3,6	0,93		
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22		
1,2	Хлеб ржаной (для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03	0	0	0	5,4	0	6	0,87		
<b>Итого за обед</b>																
			20,27	19,90	91,91	630,29	0,26	27,43	247,45	4,39	89,07	211,25	62,00	5,60		
<b>Итого за День</b>																
			34,3	37,2	168,7	1155,2	0,4	44,8	338,4	5,3	441,7	483,2	143,4	10,9		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 7-11 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	Мг	Fe				
1	завтрак 7 1 см	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
502	Блиночки рубленые из цыплят-бройлеров	60	9,6	10,34	6,27	156,22	0,06	1,09	0	0	31,64	0	12,35	0,75				
233,07	Соус томатный	40	0,45	1,77	2,68	28,72	0,01	2	70,8	0,1	4,82	6,31	3,44	0,16				
302	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55				
282,11	Чай витаминизированный *	200	0	0	9,7	39	0,15	10	0	0	0	0	0	0				
1,1	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный витаминами (для детского питания)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33				
401,00	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0	45	0,1	2,4	3	0,0	0,02				
Итого за завтрак			17,18	24,46	55,02	509,09	0,41	13,09	139,05	0,88	56,50	142,06	95,17	3,81				
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,84	5,05	4,94	68,51	0,01	5,61	1,12	2,26	22,97	24,22	12,47	0,8				
54,12	Рассольник ленинградский со сметаной.	250/5	2,38	5,14	17,62	127,21	0,11	17,25	208,83	1,93	25,89	65,53	28,36	1,02				
121,02	Оладьи из пшена по-кундзевски	50	10,69	8,02	9,96	155,23	0,17	15,48	4010,57	1,78	17,58	176,64	13,58	3,62				
138,05	Картофельное пюре	150	3,3	5,11	22,1	148,04	0,16	25,97	32,91	0,18	53,58	97,33	33,49	1,28				
301,03	Компот из кураги	200	1,3	0,08	32,71	137,8	0,03	1	145,75	1,38	40,6	36,5	26,25	0,86				
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22				
1,2	Хлеб ржаной (для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03	0	0	0	5,4	0	6	0,87				
Итого за обед			21,5	23,9	110,6	746,8	0,5	65,3	4399,2	7,8	170,0	413,2	123,0	8,7				
Итого за день			38,68	48,32	165,63	1255,88	0,94	78,40	4538,23	8,63	226,52	555,28	218,12	12,48				



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Примем 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				
завтрак																		
506,00	Тертель из говядины	60	8,76	10,8	8,98	168,21	0,05	2,16	16,14	1,21	28,9	91,8	14,71	1,35				
465,06	Каша полтвская вязкая с маслом	150/5	4,35	4,1	25,53	156,43	0,11		22,50	0,73	19,1	99,4	22,68	1,68				
285	Чай с лимонном и сахаром*	200/7/10	0,07	0	10,05	39,97	0	3,99	0,14	0,01	0,3	1,54	0	0,03				
1,1	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный витаминами (для детского питания)	30	2,28	0,24	14,76	71	0,03	0	0	0,33	6	20	4,2	0,33				
476,01	Кисломолоочный продукт витаминизированный для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6	0	0	119	0	14	0,1				
Итого за завтрак			18,66	18,34	63,82	497,11	0,22	6,75	38,78	2,28	173,34	212,24	55,59	3,49				
обед																		
495	Салат "Стелной"	60	0,96	3,12	5,26	53,52	0,04	6,39	290,33	1,42	13,9	24,56	13,77	0,46				
53,09	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,03	5,7	9,11	96,86	0,07	30,04	213,1	1,91	45,28	44,58	21,22	0,77				
80,25	Рыба, тушеная в томате с овощами	70/35	14,1	4,9	3,45	114,98	0,11	3,02	325,01	2,15	44,62	217,1	55,61	0,94				
610	Рис припущенный	150	3,77	4,37	36,92	209,86	0,04		23,85	0,26	10,99	80,34	26,58	0,58				
305,11	Инстантный напиток витаминизированный (кисель)	200	0	0	23,5	95	0,3	20,1	0	0	0	0	0	0				
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22				
1,2	Хлеб ржаной (для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03	0	0	0	5,4	0	6	0,87				
Итого за обед			23,85	18,55	103,52	680,22	0,61	59,55	852,29	5,96	124,19	379,58	125,98	3,84				
Итого за день			42,51	36,89	167,34	1177,33	0,83	66,30	891,07	8,24	297,53	591,82	181,57	7,33				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 7-11 лет

№ реч.	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	Мг	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>завтрак</b>																		
211,24	Макаронные изделия, запеченные с сыром	160	9,42	10,91	39,56	294,96	0,1	0,09	0	0	137,12	0	15,85	1,02				
288,02	Какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111,46	0,04	1,3	22,12	0,01	125,42	116,2	31	1,01				
1,1	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный витаминами (для детского питания)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33				
401,00	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0	45	0,1	2,4	3	0,0	0,02				
11,29	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3				
<b>Итого за завтрак</b>																		
			16,25	22,80	84,24	613,52	0,22	16,39	74,62	0,74	294,94	155,20	64,55	5,68				
<b>обед</b>																		
474,01	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12	0,03	31,11	242,03	1,44	38,08	27,68	15,54	0,52				
67,08	Свекольник со сметаной	250/5	2,3	5,01	16,26	119,8	0,08	17,22	211,82	1,93	44,29	61,95	30,73	1,53				
6,16	Бифстроганов	35/35	11,26	15,82	4,33	204,96	0,05	1,74	14,98	2,43	28,29	115,61	16,65	1,74				
594,03	Каша перловая вязкая с маслом.	150/5	3,14	3,99	22,34	137,95	0,04		22,5	0,42	16,8	109,06	13,5	0,63				
301,01	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136,6	0,01	20	163,4	0,76	12,6	3,4	3,4	0,66				
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22				
1,2	Хлеб ржаной (для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03	0	0	0	5,4	0	6	0,87				
<b>Итого за обед</b>																		
			21,75	28,64	102,84	771,43	0,26	70,07	654,73	7,20	149,46	330,70	88,62	6,17				
<b>Итого за День</b>																		
			38,00	51,44	187,08	1384,95	0,48	86,46	729,35	7,94	444,40	485,90	153,17	11,85				



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 7-11 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>завтрак</b>																	
98	Котлеты или биточки мясные	60	10,14	10,73	10,18	177,82	0,05	0,19	3,17	1,64	26,72	108,67	14,39	1,42			
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54	0,14	0	18,65	0,30	10,04	98,05	65,15	2,21			
283	Чай с сахаром *	200/10	0	0	9,93	39,9	0	0	0	0	0,3	0	0	0,03			
1,1	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный витаминами (для детского питания)	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33			
476,01	Кисломолочный продукт витаминизированный для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6	0	0	119	0	14	0,1			
<b>Итого за завтрак</b>			19,75	18,14	58,03	476,76	0,25	0,79	21,82	2,27	162,06	226,22	97,74	4,09			
<b>обед</b>																	
34,01	Салат "Здоровье"	60	1,01	3,07	4,37	49,38	0,03	4,64	460,46	1,46	18,14	29,88	16,27	0,57			
129,2	Суп картофельный с горохом	250	5,41	4,63	19,77	142,71	0,23	11,65	261,9	2	41,97	102,03	39,68	2,04			
591,00	Рыба припущенная	90	17,60	2,79	0,00	95,89	0,1	0,55	11,07	1,12	47,59	265,72	61,08	0,9			
138,05	Картофельное пюре	150	3,3	5,11	22,1	148,04	0,16	25,97	32,91	0,18	53,58	97,33	33,49	1,28			
301,03	Компот из кураги	200	1,3	0,08	32,71	137,8	0,03	1	145,75	1,38	40,6	36,5	26,25	0,86			
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22			
1,2	Хлеб ржаной (для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03	0	0		5,4	0	6	0,87			
<b>Итого за обед</b>			31,6	16,1	102,2	683,8	0,6	43,8	912,1	6,4	211,3	544,5	185,6	6,8			
<b>Итого за день</b>			51,36	34,28	160,26	1160,58	0,87	44,60	933,91	8,63	373,34	770,68	283,31	10,84			



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 7-11 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	Мг	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
завтрак																
232,3	Пудинг творожный с повидлом	100/10	17,51	6,64	24,57	230,41	0,06	0,44	0	0	0	139,56	0	24,33	0,95	
283	Чай с сахаром*	200/10	0,00	0,00	9,98	39,90		0,0	0	0	0	0,3	0	0	0,03	
1,1	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный витаминами (для детского питания)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33		
401,00	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0	45	0,10	2,4	3,0	0,0	0,02		
11,29	Ряблочки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
Итого за завтрак																
			20,47	14,73	64,14	477,41	0,14	15,44	52,50	0,73	172,26	39,00	42,03	4,63		
обед																
2,10	Салат из белокочанной капусты с морковью	20	1,14	2,56	5,83	51,69	0,02	25,8	201,69	1,2	31,59	22,97	12,90	0,43		
65,11	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,53	3,06	15,37	99,38	0,11	11,5	0	0	20,16	0	37,14	1,33		
97,09	Жаркое по-домашнему	50/115	16,81	17,63	16,38	291,48	0,17	20,59	0	0	23,28	0	41,48	3,13		
294,01	Компот из свежих плодов*	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93		
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22		
1,2	Хлеб ржаной (для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03	0	0	0	5,4	0	6	0,87		
Итого за обед																
			23,63	23,87	79,75	631,20	0,36	61,88	203,69	1,50	91,28	40,37	103,92	6,91		
Итого за день																
			44,10	38,60	143,89	1108,61	0,50	77,32	256,19	2,23	263,54	79,37	145,95	11,54		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	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		
завтрак																
600	Филе грудки, припущенное в молочном соусе	40/40	11,19	13,02	4,30	178,55	0,06	1,34	26,90	0,12	38,7	23,28	14,70	0,83		
465,06	Каша полтавская вязкая с маслом	150/5	4,35	4,11	25,53	156,43	0,11		22,5	0,73	19,14	99,38	22,68	1,68		
285	Чай с лимоном и сахаром*	200/7/10	0,07		10,05	39,97		3,99	0,14	0,01	0,3	1,54		0,03		
1,1	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный витаминами (для детского питания)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33		
476,01	Кисломологичный продукт витаминизированный для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6	0	0	119	0	14	0,1		
Итого за завтрак			21,09	20,57	59,14	507,45	0,23	5,93	49,54	1,19	183,14	143,70	55,58	2,97		
обед																
1,15	Света отварная	50	0,77	0,05	4,49	21,42	0,01	5,1	1,02	0,05	18,87	21,93	11,22	0,71		
450,03	Суп картофельный с клецками	250	1,84	3,26	11,84	84,4	0,08	11,5	207,98	1,25	16,49	40,79	17,65	0,71		
524,02	Плов из отварного мяса	180	21,18	21,98	31,35	407,52	0,1	1,08	0	0	20,38	0	46,54	3,18		
305,11	Инстантный напиток витаминизированный (кисель)	200	0	0	23,5	95	0,3	20,1	0	0	0	0	0	0		
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22		
1,2	Хлеб ржаной (для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03	0	0	0	5,4	0	6	0,87		
Итого за обед			26,78	25,75	94,46	718,34	0,54	37,78	209,00	1,52	65,64	75,72	84,21	5,69		
Итого за день			47,87	46,32	153,60	1225,79	0,77	43,71	258,54	2,71	248,78	219,42	139,79	8,66		



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница  
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний  
Возраст: 7-11 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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
завтрак																		
181,07	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	150/5	6,27	8,07	28,48	212,17	0,18	0,98	39	0,58	111,44	177,24	53,25	1,31				
238,02	Какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111,46	0,04	1,3	22,12	0,01	125,42	116,2	31	1,01				
1,1	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный витаминами (для детского питания)	30	2,28	0,2	14,76	70,5	0,03	0,00	0	0,33	6	19,5	4,2	0,3				
401,06	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33,1	0,00	0,00	22,5	0,05	1	1,5	0,0	0,0				
27,01	Сыр порционный	10	2,63	2,7	0,00	35,0	0,00	0,07	0	0	100	0	5,5	0,1				
11,29	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3				
Итого за завтрак																		
			15,69	19,00	73,10	532,68	0,30	17,35	91,12	1,27	368,06	330,94	107,45	6,03				
обед																		
516	Маринад овощной без томата	50	0,79	5,07	5,72	72,22	0,03	2,75	800	2,38	15,27	23,39	16,6	0,38				
54,12	Рассольник ленинградский со сметаной.	250/5	2,38	5,14	17,62	127,21	0,11	17,25	208,83	1,93	25,89	65,53	28,36	1,02				
108,24	Пыльца отварные	60	14,19	12,17	0,7	168,07	0,07	1,99	30,2	0,23	15,74	120,8	15,24	1,05				
302	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16	0	23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55				
301,03	Компот из кураги	200	1,3	0,08	32,71	137,8	0,03	1	145,75	1,38	40,6	36,5	26,25	0,86				
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22				
1,2	Хлеб ржаной (для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03	0	0	0	5,4	0	6	0,87				
Итого за обед																		
			26,42	27,78	101,51	763,85	0,45	22,99	1208,03	6,49	118,54	372,47	170,43	6,95				
Итого за день																		
			42,11	46,78	174,61	1296,53	0,75	40,34	1299,15	7,76	486,60	703,41	277,88	12,98				
Итого за период																		
			420,56	436,26	1661,39	12327,46	6,92	574,42	11508,98	69,05	3347,10	4920,66	1905,41	107,55				
Итого за период																		
			42,00	43,00	166,00	1232,00	0,00	57,00	1150,00	6,00	334,00	492,00	190,00	10,00				

\* витаминизация третьих блюд проводится специальными витаминно-минеральными премиксами.  
Витаминизация третьих блюд осуществляется в соответствии с указаниями по применению премиксов.