

«Согласовано»
Восточного территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по Саратовской области
И.Д. Симонов

« 10 »

2020 года



«Утверждаю»
Директор № 12

« 10 »

2020 года

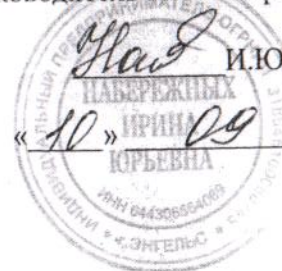


«Утверждаю» Начальник
Руководитель ИП Набережных И.Ю.

И.Ю.Набережных

« 10 »

2020 года



Примерное 10 дневное меню для детей с7 до 11 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
204	Макароны запеченные с сыром	1/200	14,72	16,22	47	396	0,18	0,2	122,8	1,58	282,14	231,37	41,51	2,04
377	Чай с лимоном	1/200/4	0,04		15,15	58,41		1,6			2,1	0,91	0,51	0,07
	Булочка"крендель"	80	0,10	14,8	17	95,0	0,01			0,06	0,81	3,05	1,16	0,07
	Батон	1/30	2,28	0,87	15,42	78,6	0,03			0,27	5,7	19,5	3,9	0,36
Итого за день			17,14	31,89	94,77	627,53	0,22	1,81	122,84	1,91	290,75	254,83	47,08	2,54
Обед														
45	Салат из капусты припущенной	1/60	0,78	1,64	2,95	30,2	0,02	17,85		0,33	20,36	15,42	8,52	0,28
115	Суп с гречневой крупой на м,к бульоне.	1/250	17,50	10,39	13,10	323,70	0,11	14,95		1,2	13,02	64,61	24,39	0,87
239	Тефтеля рыбная с соусом красным	70/20	6,58	2,88	12,39	86,55	0,1	1	7,28	1,01	34,43	0,63	23,40	0,59
312	Картофельное пюре/картофель с молоком	1/150	27,10	5,23	22,67	156,00	0,2	27	34,10	1,74	41,40	98,21	33,58	1,22
388	Напиток из шиповника	1/200	0,11		10,68	91,47		70		0,08	4,5	1,19	1,19	0,24
	Хлеб Пшеничный/ржаной	30	0,79	0,10	4,83	23,5	0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6
338	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	68	0,03	10		0,3	16	11	9	2,2
Итого за Обед			53,46	20,84	81,32	778,92	0,45	140,82	41,38	5,14	136,61	217,16	109,98	6,00

Рацион: Школы Энгельс

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
291.02	Плов из курицы с рисовой крупой	1/50/150	13,29	17,41	35,37	351,25	0,10	2,2	37,8	6,46	17,46	168,35	37,88	1,46
376	Чай с сахаром	1/200			15,03	57,09					0,50	0,03	0,0	0,05
15	Сыр	1/10	3,45	4,35		54	0,01	0,11	39	0,03	132	75		0,04
14	Масло сливочное /порциями/	1/10	0,06	8,25	0,09	74,85			59		1,2	1,9		0,02
	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,05			0,48	6,9	26,10	9,90	0,60
Итого за день			19,08	30,25	65,07	608,59	0,16	2,31	135,80	6,97	158,06	271,38	47,81	2,17
Обед														
54	Икра кабачковая	1/60	1,20	5,20	8,40	58,20	0,01	1,41		0,08	2,33	5,13	2,64	0,2
116	Суп Харчо на м/к бульоне	1/250	5,87	9,21	16,15	228,39	0,04	9,6		0,5	18,12	47,13	19,72	1,08
268	Биточек/Котлета мясной	1/80	8,74	9,24	10,95	162,15	0,05	1		1,99	10	90,26	12,4	1,31
199,00	Пюре гороховое	1/150	10,98	2,5	24,25	165,5	0,43		12,39	1,14	42,71	108,2	41,98	3,34
349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,28	0,04	16,5	68,28	0,01	0,22		0,16	13,39	564,85	6,63	0,48
	Хлеб Пшеничный/ржаной	30	0,79	0,10	4,83	23,5	0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6
	Плюшка Московская	75	4,03	4,24	26,71	62,46	0,06	0,08	5,6	0,47	14,47	39,5	6,62	0,47
Итого за Обед			31,89	30,53	107,79	768,48	0,65	12,31	17,99	4,82	107,92	881,17	99,89	7,49

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школы Энгельс

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
232	Омлет запеченный с картофелем	1/170	9,81	12,56	10,93	196,0	0,11	8,65	183,3	0,7	96,75	180,87	23,34	1,87
377	Чай с лимоном	1/200/4	0,04		15,15	58,41		1,6			2,1	0,91	0,51	0,07
338	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	68	0,03	10		0,3	16	11	9	2,2
	Батон	1/30	2,28	0,87	15,42	89,0	0,03			0,27	5,7	19,5	3,9	0,36
Итого за день			12,73	14,03	56,20	410,90	0,17	20,25	183,30	1,27	120,55	212,28	36,75	4,50
Обед														
67	Овощи отварные	1/60	0,88	6,11	6,11	83,02	0,04	7,2		0,41	13,38	27,94	13,14	0,56
108	Суп с клецками на курином бульоне	1/250	12,56	7,16	12,87	267,29	0,05	6,45	9,88	0,53	8,27	31,83	8,95	0,38
259	Жаркое по-домашнему из курицы	1/40/160	10,7	11,79	21,23	269,03	0,18	26,66	30,1	4,94	26,02	152,4	40,31	1,96
388	Напиток из шиповника	1/200	0,24	0,03	11,61	57,60		70		0,08	4,5	1,19	1,19	0,24
	Булочка с повидлом	1/50	4,59	6,6	33	146	0,06	0,23	5,93	0,50	16,75	39,96	14,70	0,85
	Хлеб Пшеничный/ржаной	30	0,79	0,10	4,83	43,5	0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Обед			29,76	31,78	89,21	866,44	0,37	109,46	38	6,72	66,03	278,93	87,59	4,91

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Школы Энгельс

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
280	Фрикадельки мясные в соусе	1/80	6,13	6,23	9,88	120,53	0,03	0,4		1,46	5,68	62,78	9,18	0,94
171	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	3,66	1,87	25,32	144,32	0,17		7,08	1,61	7,82	114,66	76,8	2,58
14	Масло сливочное /порциями/	1/10	0,06	8,25	0,09	74,85			59		1,2	1,9		0,02
15	Сыр	1/10	3,45	4,35		54	0,01	0,11	39	0,03	132	75		0,04
	Батон	1/30	2,28	0,87	15,42	78,6	0,03			0,27	5,7	19,5	3,9	0,36
376	Чай с сахаром	1/200			15,03	57,09					0,5	0,03	0,03	0,05
Итого за день			15,58	21,57	65,74	529,39	0,24	0,51	105,08	3,37	152,90	273,87	89,91	3,99
Обед														
21	Огурей соленый	1/60	0,43	2,04	1,97	27,46	0,01	3,4		0,07	14,14	17,36	8,12	0,37
82	Борщ с капустой, картофелем на м/к бульоне	1/250	14,30	9,18	10,81	291,0	0,05	16,56	15	0,54	34,95	44,35	15,77	0,71
206	Макароны запеченные с курицей	1/200	13,18	12,48	35,05	292,88	0,16	2,22	38	4,17	25,25	138,16	31,38	2,06
349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,28	0,04	16,5	68,28	0,01	0,22		0,16	13,39	564,85	6,63	0,08
338	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	68	0,03	10		0,3	16	11	9	2,2
	Хлеб Пшеничный/ржаной	30	0,79	0,10	4,83	23,5	0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Обед			29,58	24,44	83,86	770,62	0,31	32,40	53,00	5,72	110,63	801,82	80,80	6,02

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школы Энгельс

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
304	Рис отварной с соусом красным	1/150/20	3,59	2,14	37,77	195,5	0,03			0,27	5,7	19,5	3,9	0,36
252	Сосиска отварная	1/50	6,7	14,58	0,24	179,2	0,3	33,39	37,8	6,20	32,6	191,1	51	2,5
345	Горячий напиток из с/м ягод ("глинтвейн")	1/200	0,17	0,07	16,17	77,11		15		0,15	9,21	7,72	6,97	0,37
Итого за день			20,47	16,79	54,18	650,85	0,29	48,39	37,80	6,62	47,50	218,29	61,37	3,18
Обед														
52	Салат из моркови с чесноком	1/60	0,04	1,2	0,05	11,14		0,03			0,11	0,15	0,07	
119	Суп гороховый на м/к бульоне	1/250	29,89	9,80	18,11	265,32	0,22	10,46		1,11	25,34	75,75	24,43	1,39
145	Картофель тушеный с мясом	1/200	7,94	9,71	18,78	267,05	0,15	23,31		2,82	19,24	128,2	33,85	1,93
349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,28	0,04	16,5	68,28	0,01	0,22		0,16	13,39	564,85	6,63	0,08
	Булочка"крендель"	80	0,10	14,8	17	95,0	0,01			0,06	0,81	3,05	1,16	0,07
	Хлеб Пшеничный/ржаной	30	0,79	0,10	4,83	23,5	0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Обед			39,04	35,65	75,27	730,29	0,44	34,02	0,00	4,63	65,79	798,10	76,04	4,07

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школы Энгельс

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175	Каша Дружба молочная	1/200	5,59	6,12	27,36	187,37	0,09	1,3	43,6	0,50	127,6	150,2	29,00	0,95
345	Горячий напиток из с/м ягод ("глинтвейн")	1/200	0,17	0,07	16,17	77,11		15		0,15	9,21	7,72	6,97	0,37
15	Сыр	1/10	3,45	4,35		54	0,01	0,11	39	0,03	132	75		0,04
14	Масло сливочное /порциями/	1/10	0,06	8,25	0,09	74,85			59		1,2	1,9		
	Батон	1/30	2,28	0,87	15,42	78,6	0,03			0,27	5,7	19,5	3,9	0,36
Итого за день			11,55	19,66	59,04	471,93	0,13	16,41	141,60	0,95	275,69	254,28	39,87	1,72
Обед														
52	Свекла тушенная	1/60	0,88	3,06	5,32	51,54	0,01	5,85		0,12	21,65	25,22	12,87	0,82
96	Рассольник на курином бульоне	1/250	12,21	6,63	16,58	285,00	0,08	11,44	15	0,9	22,38	70,12	16,32	0,62
360.1	Рагу овощное с курицей	1/200	10,82	12,8	19,11	230,21	0,15	44,57	28	4,64	54,89	145,45	44,51	1,96
349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,28	0,04	16,5	98,28	0,01	0,22		0,16	13,39	564,85	6,63	0,08
	Плюшка Московская	75	4,03	4,24	26,71	62,46	0,06	0,08	5,6	0,47	14,47	39,5	6,62	0,47
	Хлеб Пшеничный/ржаной	30	0,79	0,10	4,83	23,5	0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Обед			29,0	26,9	89,1	751,0	0,4	62,2	48,6	6,8	133,7	871,2	96,9	4,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школы Энгельс

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
315	Голубцы мясные с соусом	80/20	8,46	8,29	8	140	0,05	13,80	0,56	1,48	18,04	63,94	12,19	0,93
205	Макароны отварные	1/150	2,28	0,87	15,42	78,6	0,03			0,27	5,7	19,5	3,9	0,36
14	Масло сливочное /порциями/	1/10	0,06	8,25	0,09	74,85			59		1,2	1,9		0,02
15	Сыр	1/10	3,45	4,35		54	0,01	0,11	39	0,03	132	75		0,04
	Батон	1/30	2,28	0,87	15,42	78,6	0,03			0,27	5,7	19,5	3,9	0,36
376	Чай с сахаром	1/200			15,03	57,09					0,50	0,03	0,0	0,05
Итого за день			16,53	22,63	53,91	482,81	0,12	13,91	98,56	2,05	163,14	179,87	20,02	1,76
Обед														
54	Икра кабачковая	1/60	1,20	5,20	8,40	58,20	0,01	1,41		0,08	2,33	5,13	2,64	0,2
82	Свекольник на м/к бульоне	1/250	15,93	8,19	12,84	220,00	0,06	13,16	15	0,64	34,96	55,71	19,15	0,93
268	Биточек/Котлета мясной	1/80	8,74	9,24	10,95	162,15	0,05	1		1,99	10	90,26	12,4	1,31
302	Каша гречневая рассыпчатая с соусом	1/150/20	3,82	2,22	26,56	143,9	0,17	0,5	9,44	1,66	8,89	117,52	78,20	2,63
388	Напиток из шиповника	1/200	0,24	0,03	11,61	57,60		70		0,08	4,5	1,19	1,19	0,24
	Хлеб Пшеничный/ржаной	30	0,79	0,10	4,83	23,5	0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Обед			30,72	24,98	75,19	665,32	0,34	86,10	24,44	4,93	67,58	295,91	123,48	5,92

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школы Энгельс

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
234	Котлета /биточек рыбный с соусом красным	1/80/30	10,98	7,12	14,59	164,74	0,1	2	7,28	1,01	28,32	145,55	35,56	0,87
14	Масло сливочное /порциями/	1/10	0,06	8,25	0,09	74,85			59		1,2	1,9		0,02
312	Картофельное пюре/картофель с молоком	1/150	27,10	5,23	22,67	156,00	0,2	27	34,10	1,74	41,40	98,21	33,58	1,22
388	Напиток из шиповника	1/200	0,11		10,68	41,47		70		0,08	4,5	1,19	1,19	0,24
	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,58	71,4	0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за день			40,53	20,84	62,61	508,46	0,31	98,45	100,38	3,31	82,32	272,95	80,23	2,95
Обед														
67	Овощи отварные	1/60	0,88	6,11	6,11	83,02	0,04	7,2		0,41	13,38	27,94	13,14	0,56
103	Суп вермишелевый на м/к бульоне	1/250	17,51	8,77	23,18	194,33	0,08	10,96		0,85	9,82	42,52	13,75	0,55
199	Пюре гороховое	1/150	10,99	2,29	22,97	136,50	0,43		0,84		42,71	108,20	41,98	3,34
252	Сосиска отварная	1/50	6,7	14,58	0,24	179,2	0,3	33,39	37,8	6,20	32,6	191,1	51	2,5
349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,28	0,04	16,5	98,28	0,01	0,22		0,16	13,39	564,85	6,63	0,08
338	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	68	0,03	10		0,3	16	11	9	2,2
	Хлеб Пшеничный/ржаной	30	0,79	0,10	4,83	23,5	0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Обед			37,76	32,49	88,53	782,34	0,90	61,77	38,64	8,40	134,79	971,68	144,90	9,78

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школы Энгельс

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
537	Оладьи из печени по-кунцевски	80	7,5	6,54	9,72	127,97	0,1	48,97	316,0	3,57	5,06	126,90	9,1	2,79
205	Макароны отварные с соусом	1/150/20	2,28	0,87	15,42	98,6	0,03			0,27	5,7	19,5	3,9	0,36
15	Сыр	1/10	3,45	4,35		54	0,01	0,11	39	0,03	132	75		0,04
14	Масло сливочное /порциями/	1/10	0,06	8,25	0,09	74,85			59		1,2	1,9		0,02
	Батон	1/30	2,28	0,87	15,42	80,6	0,03			0,27	5,7	19,5	3,9	0,36
345	Горячий напиток из с/м ягод ("глинтвейн")	1/200	0,17	0,07	16,17	67,11		15		0,15	9,21	7,72	6,97	0,37
Итого за день			15,77	20,95	56,82	503,13	0,20	64,08	414,00	4,29	158,87	250,52	23,82	3,94
Обед														
52	Свекла тушенная	1/60	0,88	3,06	5,32	51,54	0,01	5,85		0,12	21,65	25,22	12,87	0,82
88	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	1/250	12,95	8,65	6,65	204,51	0,04	14,18	4,5	0,73	17,86	36,7	12,78	0,56
191	Гречанники	1/40/40	4,82	7,92	7,93	135,39	0,05	3,18	6,72	1,18	10,84	64,55	15,64	1,02
312	Картофельное пюре/картофель с молоком	1/150	27,10	5,23	22,67	156,00	0,2	27	34,10	1,74	41,40	98,21	33,58	1,22
388	Напиток из шиповника	1/200	0,11		10,68	91,47		70		0,08	4,5	1,19	1,19	0,24
	Язычок слоеный	60	0,10	14,8	17	95,0	0,01			0,06	0,81	3,05	1,16	0,07
	Хлеб Пшеничный/ржаной	30	0,79	0,10	4,83	23,5	0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Обед			46,8	39,8	75,1	757,4	0,3	119,9	45,3	4,4	104,0	255,0	87,1	4,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школы Энгельс

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
203	Запеканка рисовая с творогом и соусом молочным	1/200/50	12,49	10,68	67	407	0,09	0,11	69,00	1,10	102,00	209,40	43,80	1,68
376	Чай с сахаром	1/200			15,03	57,09					0,50	0,03	0,0	0,05
15	Сдоба выборская	1/60	4,03	4,24	26,71	82,46	0,06	0,08	5,6	0,47	14,47	39,5	6,62	0,47
Итого за день			19,10	21,00	66,80	434,0	0,20	2,6	50,4	6,90	28,0	229,2	52,7	2,40
Обед														
54	Икра кабачковая	1/60	1,20	5,20	8,40	58,20	0,01	1,41		0,08	2,33	5,13	2,64	0,2
119	Суп картофельный гороховый на курином бульоне	1/250	12,89	9,80	18,11	255,32	0,22	10,5		1,11	25,43	75,91	24,27	1,39
360.1	Рагу овощное с курицей	1/200	10,82	12,8	19,11	230,21	0,15	44,57	28	4,64	54,89	145,45	44,51	1,96
349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,28	0,04	16,5	98,28	0,01	0,22		0,16	13,39	564,85	6,63	0,08
	Булочка с повидлом	100	7,96	10,6	58	195	0,06	0,23	5,93	0,50	16,75	39,96	14,70	0,85
	Хлеб Пшеничный/ржаной	30	0,79	0,10	4,83	23,5	0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Обед			31,95	26,06	78,36	802,31	0,46	130,07	28	6,86	108,4	305,82	107,11	5,92