



Основное десятидневное осенне - зимнее меню для питания обучающихся 7-11 лет (обед) в соответствии с рекомендуемыми среднесуточными наборами пищевых продуктов.

Примерное меню для питания обучающихся (обед)

День: понедельник

Неделя: первая

Период: осень-зима

Категория: дети 7-11 лет

	Говядина 1 категории	77,7	68,8														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
	Сухари панировочные	8,8	8,8														
	Хлеб пшеничный	15,2	15,2														
54-2гн-2020	Чай черный			200,0	0,2	0,0	6,4	26,4	0,00	0,01	0,00	0,09	0,73	16,9	7,2	9,8	0,9
	Чай черный	1,0	1,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	200,0	200,0														
	хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	Итого за обед			810,0	29,25	29,3	112,4	830,4	0,53	0,7	174,3	6,10	50,9	164,3	139,7	520,2	6,40

Примерное меню для питания обучающихся (обед)

День: вторник

Неделя: первая

Период: осень-зима

Категория: дети 7-11 лет

	Говядина 1 категория	54,9	40,4														
	Лук репчатый	6,4	5,5														
	Томат-пюре	2,6	2,6														
	Масло сливочное несоленое	2,6	2,6														
	Соль поваренная йодированная	0,1	0,1														
	Лавровый лист	0,0	0,0														
	хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
54-7хн-2020	компот из смеси сухофруктов			200,0	0,6	0,0	22,7	93,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
	Смесь сухофруктов	25,0	30,5														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	190,0	190,0														
	всего за обед			670,0	15,7	11,8	71,6	455,6	0,24	0,2	130,0	3,58	30,6	60,4	70,8	233,2	11,54

Примерное меню для питания обучающихся (обед)

День: среда

Неделя: первая

Период: осень-зима

Категория: дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд. состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы		B ¹	B ²	A	pp	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

день 3, неделя 1

	Лук репчатый	8,0	6,7														
	Морковь	13,3	10,7														
	Томат - пюре	10,7	10,7														
	Соль поврежденная йодированная	0,4	0,4														
	вода	181,36,	181,36														
54-2гн-2020	Чай черный			200,0	0,2	0,0	6,4	26,4	0,0	0,01	0,0	0,09	0,73	16,9	7,2	9,8	0,9
	Чай черный	1,0	1,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	200,0	200,0														
	хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	Итого за обед			720,0	34,9	10,4	87,0	581,5	0,28	0,24	178,	11,2	30,9	270,	168,	379,6	6,3
											8	7	3	5	2		

Примерное меню для питания обучающихся (обед)

День: четверг

Неделя: первая

Период: осень-зима

Категория: дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы		B ¹	B ²	A	pp	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

день 4, неделя 1

54-3p-2020	Котлета рыбная (минтай)			100,0	14,2	2,6	8,6	114,2	0,08	0,1	19,6	0,32	0,16	36,0	41,0	189,0	0,9
	Минтай (филе)	90,4	8,0														
	Хлеб пшеничный	19,0	19,0														
	Яйцо куриное	6,6	6,0														
	Масло сливочное	2,0	2,0														
	Соль поваренная йодированная	0,4	0,4														
	Вода	14,0	14,0														
54-9хн-2020	Компот из облепихи			200,0	0,2	1,0	7,4	39,0	0,0	0,01	30,0	0,0	16,0	4,0	5,2	1,6	0,26
	Облепиха	21,4	20,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	203,0	203,0														
	хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	Итого за обед			890,0	34,28	26,25	116,9 1	839,7	0,76	0,3 6	173, 4	5,99	36,6 1	191, 0	199, 5	613,1	11,75

Примерное меню для питания обучающихся (обед)

День: пятница

Неделя: первая

Период: осень-зима

Категория: дети 7-11 лет

54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая			150,0	4,4	5,9	33,6	205,3	0,1	0,0	38	1,0	0,0	22	47	163	1,5
	вода	120,0	120,0														
	Крупа перловая	50,0	50,0														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	7,5	7,5														
	Соль поваренная йодированная	0,4	0,4														
54-2м-2020	Гуляш из курицы			90,0	13,8	11,2	3,3	169,4	0,1	0,1	21,5	2,2	2,7	13,0	17,0	160,0	2,0
	вода	107,0	107,0														
	Масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	4,3	4,3														
	Мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5														
	Куриное филе	83,6	74,0														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
	Томат-пюре	7,3	7,3														
	Лук репчатый	11,6	9,3														
54-2гн-2020	Чай черный			200,0	0,2	0,0	6,4	26,4	0,0	0,01	0,0	0,09	0,73	16,9	7,2	9,8	0,9
	Чай черный	1,0	1,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	200,0	200,0														
	Хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	Итого за обед			760,0 / 10,0	33,1	25,4	89,7	601,7	0,43	0,28	94,5	5,96	24,2	112,3	141,6	529,8	8,07

Примерное меню для питания обучающихся (обед)

День: понедельник

Неделя: вторая

Период: осень-зима

Категория: дети 7-11 лет

	Соль поваренная йодированная	0,4	0,4														
	Капуста белокочанная	150,0	120,0														
	говядина	112,0	80,0														
54-2гн-2020	Чай черный			200,0	0,2	0,0	6,4	26,4	0,00	0,01	0,00	0,09	0,73	16,9	7,2	9,8	0,9
	Чай черный	1,0	1,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	200,0	200,0														
	хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	Итого за обед			720,0	22,3	18,6	52,7	467,7	0,17	0,26	127,2	4,41	17,93	99,43	80,04	313,4	6,26

Примерное меню для питания обучающихся (обед)

День: вторник

Неделя: вторая

Период: осень-зима

Категория: дети 7-11 лет

	Масло сливочное несоленое	1,5	1,5														
	Томат-пюре	10,0	10,0														
	Морковь	5,0	4,0														
	Лук репчатый	2,4	2,0														
	Петрушка (корень)	1,35	1,0														
	Сахар-песок	1,25	1,25														
	Соль поваренная йодированная	0,01	0,01														
	Лавровый лист	0,01	0,01														
	Хлеб в ассортименте			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,0 5	0,0 2	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью			200,0	6,98	4,46	16,84	134,9 8	0,04	0,06	25,0	0,82	2,4	37,0	30,8	120,0	2,6
	картофель	53,4	40,0														
	фасоль	16,2	16,0														
	Лук репчатый	9,6	8,0														
	Морковь	12,8	10,0														
	Масло подсолнечное	4,0	4,0														
	Лавровый лист	0,1	0,1														
	Бульон	140	140														
	Соль поваренная йодированная	1,5	1,5														
54-11хн-2020	Компот из земляники			200,0	0,1	0,1	7,9	32,7	0,0	0,0	0,96	0,0	1,2	4,5	1,2	2,8	0,09
	Земляника	25,0	37,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	202,0	202,0														
	Итого за обед			780,0	25,13	12,81	77,85	547,9 8	0,2 4	0,26	121, 46	4,2 2	21,4 5	90,8	82,3	327,2 3	5,56

Примерное меню для питания обучающихся (обед)

День: среда

Неделя: вторая

Период: осень-зима

Категория: дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порций (г)	Пищевые вещества				витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (ккал)		энерг. цен. (ккал)	B ¹	B ²	A	pp	C	Ca	Mg	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

день 8, неделя 2

	свекла	40,0	32,0														
	Сахар-песок	2,0	2,0														
	Сметана 15%	10,0	10,0														
	Соль поваренная йодированная	0,3	0,3														
	Лавровый лист	0,04	0,04														
54-11г-2020	Картофельное пюре			200,0	4,0	7,6	31,6	211,06	0,26	0,13	52,0	1,6	34,6	61,3	44,0	128,0	
	картофель	228,5	168,0														
	Молоко 3,2% м.д.ж.	9,1	9,1														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	9,1	9,1														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)			90,0	9,7	5,0	4,5	102,0	0,02	0,10	53	0,9	1,1	17	44	22 1,0	
	вода	17,5,0	17,5														
	Масло подсолнечное	5,3	5,3														
	Томат-пюре	6,3	6,3														
	Лук репчатый	11,9	9,8														
	морковь	22,4	17,5														
	Петрушка корень	3,5	2,8														
	минтай (филе)	79,1	60,9														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
	Сахар-песок	1,8	1,8														
54-2гн-2020	Чай черный			200,0	0,2	0,0	6,4	26,4	0,00	0,01	0,00	0,09	0,73	16,9	7,2	9,8 0,9	
	Чай черный	1,0	1,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	200,0	200,0														
	хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2 1,2	
	Итого за обед			810,0	21,2	24,1	81,9	630,0	0,44	0,34	239,0	4,29	80,0	177,3	151,4	279,8	6,89

Примерное меню для питания обучающихся (обед)

День: четверг

Неделя: вторая

Период: осень-зима

Категория: дети 7-11 лет

54-2м-2020	Гуляш из курицы			90,0	13,8	11,2	3,3	169,4	0,1	0,1	21,5	2,2	2,7	13,0	17,0	160,0	2,0
	вода	107,0	107,0														
	Масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	4,3	4,3														
	Мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5														
	Куриное филе	83,6	74,0														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
	Томат-пюре	7,3	7,3														
	Лук репчатый	11,6	9,3														
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов			200,0	0,6	0,0	22,7	93,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
	Смесь сухофруктов	25,0	30,5														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	190,0	190,0														
	хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0,0	0,96	0,0	13,8	19,8	52,2	1,2
	Итого за обед			760,0	31,1	25,62	112,4 6	677,4	0,42	0,25	75,9	5,19	16,7	98,9	106,9	395,74	7,27

Примерное меню для питания обучающихся (обед)

День:пятница

Неделя: вторая

Период: осень-зима

Категория: дети 7-11 лет

54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая			200,0	10,93	8,7	57,06	349,8 6	0,5	0,13	45,3	3,8	0,0	69,3	90,6	276, 0	7,0
	Вода	136,0	136,0														
	Крупа гречневая ядрица	92,0	92,0														
	Масло сливочное 82,5% м.д.ж.	9,1	9,1														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
54-4м-2020	Котлета из говядины			80,0	15,0	12,7	12,2	222,8	0,2	0,2	32,0	3,0	0,0	52,0	30,9	202, 5	2,1
	Масло сливочное 82,5% м.д.ж.	5,6	5,6														
	Молоко 3,2% м.д.ж.	18,4	18,4														
	Говядина 1 категории	77,7	68,8														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
	Сухари панировочные	8,8	8,8														
	Хлеб пшеничный	15,2	15,2														
54-3соус- 2020	Соус красный основной			50,0	1,65	1,35	4,55	36,8	0,01	0,0	6,5	0,15	0,85	6,5	2,5	13,5	0,35
	Бульон	50,0	2,5														
	Мука пшеничная высший сорт	2,5	1,5														
	Масло сливочное несоленое	1,5	10,0														
	Томат-пюре	10,0	4,0														
	Морковь	5,0	2,0														
	Лук репчатый	2,4	1,0														
	Петрушка (корень)	1,35	1,25														
	Сахар-песок	1,25	0,01														
	Соль поваренная пищевая	0,01	0,01														
	Лавровый лист	0,01															
54-5хн-2020	Кисель из апельсинов			200,0	0,4	0,1	14,4	60,1	0,01	0,01	0,0	0,1	7,5	19,5	6,5	16,1	0,2
	Апельсин	74,6	50,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Крахмал картофельный	6,0	60,														
	Кислота лимонная	1,0	1,0														
	вода	160,0	160,0														
	хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	Итого за обед			850,0	35,28	34,35	122,6 7	947,7	0,86	0,78	249, 8	8,69	64,1 5	233, 5	175, 5	614, 7	12,04