

Согласовано

Директор

МБОУ Лицей №2

« 02 » 09

2024 г.



Утверждаю

Директор ООО «Орбита»

М.М. Израйлева М.М. Израйлева

« 02 » 20 24 г.



ПРОЕКТНОЕ МЕНЮ

МБОУ ООШ № 22, МБОУ МСОШ, СП МБОУ СОШ № 25

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	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F			
1	2	3	4	5	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак																					
Хлеб ржаной	15	0,38	0,50	7,25	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	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	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	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	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	4,60	0	0,00	3	0	6	11	5	0	107	0	0,000	0,030	ТТК			
Итого за Завтрак		13,86	14,70	74,22	7,26	0,28	0,28	119	2,00	221	216	44,2	3,21	217	0,01	0,003	0,700				
Завтрак2																					
Молоко	200	5,6	5,0	9,4	0,40	0	0,04	56	0	60	58	18,2	0	60	0	0,005	0,007	ТТК			
Итого за Завтрак2		5,6	5,0	9,4	0,40	0	0,04	56	0	60	58	18,2	0	60	0	0,005	0,007				
Обед																					
Икра кабачковая*	60	0,8	3,2	5,4	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	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	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	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	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	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	0,10	0,1	0,08	0	0	19	31	10	0,7	42	0,0	0,007	0,013	ТТК			
Итого за Обед		26,31	27,27	114,64	17,30	0,4	0,47	272	5,50	406	481	103	5,00	434	0,04	0,011	1,513				
Полдник																					
Корж Молочный	30	10,50	12,10	30,40	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	12	0,01	0,01	0	0	7	7	4	0,14	40	0,00	0,001	0,000	ТТК			
Итого за Полдник		11,50	12,30	50,6	12,10	0,21	0,2	76	0,00	151	71	24	0,6	115	0,01	0,005	0,000				
Итого за день		57,27	59,27	248,86	37,06	0,89	1,00	523	7,50	838	826	189,4	8,85	826	0,07	0,02	2,22				

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

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	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F						
1	2	3	4	5	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
Завтрак																								
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	ТТК					
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					
Пудинг творожный	200	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					
Джем иуп	25	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	ТТК					
Итого за Завтрак		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						
Завтрак2																								
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					
Итого за Завтрак2		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						
Обед																								
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	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	0,000	0,007	0,013	ТТК					
Итого за Обед		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						
Полдник																								
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	ТТК					
Итого за Полдник		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						
Итого за день		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						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						№ ре- ц.	
							C	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se		F
		Б	Ж	У	Y															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
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	ТТК	
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	ТТК	
Конфета	20	0,54	2,52	28,63	140						6				14,350	9,450	0,560	202		
Итого за Завтрак		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		
Завтрак2																				
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	
Итого за Завтрак2		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		
Обед																				
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	
Картофельное пюре	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	ТТК	
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	ТТК	
Итого за Обед		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		
Полдник																				
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	ТТК	
Итого за Полдник		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		
Итого за день		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	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F						
1	2	3	4	5	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
Завтрак																							
Икра кабачковая*	60	0,8	3,2	5,4	0,40	0,04	0,04	7	0,0	5	17	4,3	0	23	0,000	0,000	0,000	0,000	ТТК				
Гуляш	50/75	7,00	6,10	18,45	1,90	0,04	0,10	75,00	2,2	6	74	12,0	0,5	44	0,020	0,000	0,000	0,000	431				
Макароны отварные	150	1,85	3,80	7,06	1,20	0	0,10	38,00	2,0	144	47	9,0	0,1	65	0,000	0,000	0,000	0,600	523				
Чай с молоком *	200	1,60	1,6	2,30	0,30	0,01	0,04	0,00	0,2	33	6	6,0	0,4	24	0,000	0,000	0,000	0,000	630				
Хлеб ржаной	15	0,38	0,50	7,25	0,1	0,06	0,05	0	0,0	11	19	6,0	0,42	25	0,000	0,001	0,001	0,080	ТТК				
Хлеб пшеничный	30	2,18	1,40	13,48	0,10	0,12	0,02	0	0,0	38	39	12,3	1,1	21	0,000	0,001	0,000	0,000	ТТК				
Итого за Завтрак		13,25	15,24	71,84	15,66	0,27	0,32	120,00	2,2	211	202	47,6	2,7	218	0,021	0,003	0,000	0,680					
Завтрак2																							
Молоко	200	5,6	5,0	9,4	0,40	0	0,04	56	0	60	58	18,2	0	60	0	0,005	0,007	0,007	ТТК				
Итого за Завтрак2		5,6	5,0	9,4	0,40	0	0,04	56	0	60	58	18,2	0	60	0	0,005	0,007	0,007					
Обед																							
Зеленый горошек	60	2,64	0,24	7,56	0,40	0,04	0,04	7	0,0	5	17	4,3	0	23	0,000	0,000	0,000	0,000	554				
Суп-лапша домашняя *	200	5,84	6,40	14,96	1,30	0,02	0,30	70,00	0,4	0	112	25,2	0,16	55	0,003	0,000	0,000	0,300	148				
Палочки куриные с/с	90/50	7,71	9,30	17,94	0,04	0,10	75,00	2,20	6,0	74	12	0,5	44,00	0	0,000	0,000	0,000	0,000	490				
Рис	150	2,12	6,32	7,60	2,00	0,01	0,01	68,00	0,4	221	71	14,0	0,17	96	0,001	0,001	0,001	0,987	332				
Компот из чернослива	200	0,4	0	23,60	12,00	0,01	0,00	0,00	7,0	7	7	4,0	1,40	40	0,001	0,001	0,000	0,000	705				
Хлеб пшеничный	50	3,63	2,3	22,46	0,10	0,2	0,03	0	0,0	62	64	20,0	1,8	35	0,000	0,001	0,000	0,000	ТТК				
Хлеб ржаной	25	0,63	0,83	12,08	0,10	0,1	0,08	0	0,0	19	31	10,0	0,7	42	0,000	0,007	0,013	0,013	ТТК				
Итого за Обед		27,17	26,67	113,23	17,80	0,42	0,57	220,00	3,0	320	376	89,5	5,13	335	0,042	0,010	1,300						
Полдник																							
Коврижка Медовая	100	11,67	11,78	34,4	19,70	0,21	0,03	147	1,3	98	124	24,4	0,37	185	0,011	0,004	0,250	0,250	348				
Чай с сахаром*	200	0,2	0,00	15,00	0,4	0	0,01	10	0,0	126	40	10,0	0,60	32	0,000	0,000	0,000	0,000	685				
Итого за Полдник		11,87	11,78	49,36	20,1	0,21	0,04	157	1,3	224	164	34,4	0,97	217	0,011	0,004	0,250						
Итого за день		57,89	58,69	243,83	53,96	0,90	0,97	553	6,50	815	800	189,7	8,77	830	0,083	0,022	2,237						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						№ рец.
		Б Ж У			C		B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
		3	4	5															
1	2	3	4	5	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																			
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
Какаоc 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
Итого за Завтрак		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	
Завтрак2																			
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
Итого за Завтрак2		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	
Обед																			
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 куриn	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
Итого за Обед		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	
Полдник																			
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
Итого за Полдник		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	
Итого за день		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	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							№ реп.		
		Б	Ж	У		С	В1	В2	А	D	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	
Завтрак																				
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	90	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	100	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
Итого за Завтрак		13,85	14,84	72,89	480,52	16,56	0,33	0,3	126	2		213	217	45,9	3,22	218	0,011	0,003	0,800	
Завтрак2																				
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
Итого за Завтрак2		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	
Обед																				
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
Итого за Обед		27,76	28,47	120,26	848,31	25,40	0,57	0,58	243	3,5		370	362	85,6	5,42	375	0,029	0,009	0,973	
Полдник																				
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
Итого за Полдник		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	
Итого за день		59,08	60,09	251,91	1784,77	62,46	1,11	0,99	582,00	6,80		867	801	184,10	9,61	870	0,06	0,02	2,03	

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	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	
Завтрак																						
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 пшенно-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	
Итого за Завтрак				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		
Завтрак2																						
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	
Итого за Завтрак2				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		
Обед																						
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	
Запеканка из печени			200	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	
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	
Итого за Обед				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		
Полдник																						
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	
Итого за Полдник				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		
Итого за день				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		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)							№ ре- ц.
		Б Ж У					С	В1	В2	А	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F		
		Б	Ж	У																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Завтрак																					
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		
Картофельное пюре	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		
Итого за Завтрак		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			
Завтрак2																					
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		
Итого за Завтрак2		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			
Обед																					
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		
Итого за Обед		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			
Полдник																					
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		
Итого за Полдник		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			

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	7	6	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
Салат Зайчик (капуста)	60	2,00	6	11,50	1,40	111,60	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	10,20	172,60	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	2,00	86,60	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	0,1	35,02	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	0,10	75,24	0,12	0,02	0	0,0	38	39	12,3	1,10	21	0,000	0,001	0,000	ТТК	
Итого за Завтрак		15,40	15,80	67,00	12,00	471,80	0,24	0,28	140	2,0	220	220	50,0	2,4	220	0,002	0,006	0,600		
Завтрак2																				
Молоко		5,6	5,0	9,4	0,40	105	0	0,04	56	0	60	58	18,2	0	60	0	0,005	0,007	ТТК	
Итого за Завтрак2		5,6	5,0	9,4	0,40	105	0	0,04	56	0	60	58	18,2	0	60	0	0,005	0,007	ТТК	
Обед																				
Салат Фасолька (капуста)	60	2,14	6,74	13,27	4,40	122,3	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	5,00	91,88	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	2	12,80	9,41	5,42	2,40	203,37	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	0,09	209,03	0,02		20	0,1	11			67,6	0	0,015	0,000	0,660	332	
Компот из черносслива/ чай с сахаром	200	0,60	0	29,00	0,01	2,00	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	0,10	125,06	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	0,10	58,31	0,1	0,08	0	0,0	19	31	10,0	0,7	42	0,000	0,007	0,013	ТТК	
Итого за Обед		26,96	27,65	117,25	21,00	825,65	0,42	0,49	245	3,5	385	385,00	87,5	4	385	0,035	0,011	1,050		
Полдник																				
Бисквит нарезной	200	11,67	11,78	34,4	19,70	290,14	0,21	0,03	147,00	1,3	98	124	24,4	0,37	185	0,011	0,004	0,250	ТТК	
Чай с сахаром*		0,2	0,00	15,00	0,4	60,80	0	0,01	10	0,0	126	40	10,0	0,60	32	0,000	0,000	0,000	685	
Итого за Полдник		11,87	11,78	49,36	20,1	350,9	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.