

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Детский Дом 7-11 лет

День: понедельник

Сезон: 01.09-29.02 (Осень-Зима)

Неделя: 1

Возраст: Детский Дом 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
17,01	сосиски (отварные)	75	8	15	1	170					19	104	11	1
75,03	Макаронные изделия отварные	150	15	11	93	532			52		47	8	22	2
13,07	сыр (порциями)	12	3	4		44			31		106	60	4	
14	масло сливочное (порциями).	20		15		132			80		5	6		
81	яйцо вареное	40	5	5		63			100		22	77	5	1
25,05	кофейный напиток на молоке	200	2	1	27	131		22	10		68	45	9	
42,05	Хлеб пшеничный.	50												
43,04	Хлеб ржано-пшеничный.	30												
Итого за Завтрак 1			33	51	121	1072		22	273		267	300	51	4
Завтрак 2														
88,02	фрукты свежие	300												
Итого за Завтрак 2														
Обед														
1,46	суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20	8	7	18	172		24	17		37	132	39	2
9,02	жаркое по-домашнему	120	13	13	11	216		14	14		20	164	31	2
64,01	огурцы соленые	100												
23	кисель из яблок	200			35	142		5			20	11	6	1
42	Хлеб пшеничный	60												
43,04	Хлеб ржано-пшеничный	30												
Итого за Обед			21	20	64	530		43	31		77	307	76	5
Полдник														
23,03	сок фруктовый т/п	200	1		20	92		4			14	14	8	3
78	сдобные булочные изделия	50												
Итого за Полдник			1		20	92		4			14	14	8	3
Ужин														
54,03	шницель рыбный натуральный (Треска)	120	18	19	12	295		6	46		57	34	42	1
73,03	каша рассыпчатая пшеничная	150	7	5	39	230					33	149	36	3
71,05	пирожки печенье из дрожжевого теста	100	6	5	33	196			31		15	55	9	1
35,06	салат из свеклы с сыром	100	5	7	7	113		7	57		181	120	23	1
48	чай с сахаром	200/15			15	60					11	2	3	
42,05	Хлеб пшеничный	50												
43,04	Хлеб ржано-пшеничный	30												
Итого за Ужин			36	36	106	894		13	134		297	360	113	6
Ужин 2														
25,02	молоко кипяченое	200	6	5	10	108		3	40		240	180	28	
82,02	печенье	50	3	8	34	226					12	33	5	
Итого за Ужин 2			9	13	44	334		3	40		252	213	33	
Итого за день			100	120	355	2922		85	478		907	1194	281	18

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Детский Дом 7-11 лет

День: вторник

Сезон: 01.09-29.02 (Осень-Зима)

Неделя: 1

Возраст: Детский Дом 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
45,03	каша манная	200	8	9	36	259		2	59		219	186	30	1
14,04	масло сливочное (порциями)	20		15		132			80		5	6		
69,02	омлет натуральный	40	4	6	1	76			89		31	67	5	1
25,12	какао с молоком	200	3	3	21	122		1	17		111	77	13	
42,05	Хлеб пшеничный	50												
43,04	Хлеб ржано-пшеничный	30												
Итого за Завтрак 1			15	33	58	589		3	245		366	336	48	2
Завтрак 2														
83,03	фрукты свежие	300			5	23					21	10	7	
82,09	конфеты шоколадные	60	16	7	36	295					17	57	59	2
Итого за Завтрак 2			16	7	41	318					38	67	66	2
Обед														
3,05	борщ с капустой и картофелем, с мясом	250/20	6	9	13	154		27			56	95	34	2
4,03	поджарка.	115	30	32	2	422		4			29	315	40	5
73,06	Каша рассыпчатая	150	3	3	21	121			12		16	104	14	1
89	Винегрет овощной	100	1	10	8	129		10			22	44	19	1
22,01	компот из смеси сухофруктов	200	1		32	131		1			35	21	15	1
42	Хлеб пшеничный	60												
43,04	Хлеб ржано-пшеничный.	30												
Итого за Обед			41	54	76	957		42	12		158	579	122	10
Полдник														
23,11	сок фруктовый т/п	200	1		20	92		4			14	14	8	3
78	сдобные булочные изделия	50												
Итого за Полдник			1		20	92		4			14	14	8	3
Ужин														
49,04	плов из птицы	120	15	16	25	304		3	28		18	60	33	1
28	вареники ленивые отварные	150/20	24	14	25	327		1	85		220	297	32	1
68	икра кабачковая консервированная	80	2	7	6	95		6			33	30	12	1
24,04	чай с лимоном	200/15			16	67		3			14	3	4	
42,05	Хлеб пшеничный	50												
43,04	Хлеб ржано-пшеничный	30												
Итого за Ужин			41	37	72	793		13	113		285	390	81	3
Ужин 2														
25,18	кефир	200	6	5	8	106		1	40		240		28	
Итого за Ужин 2			6	5	8	106		1	40		240		28	
Итого за день			120	136	275	2855		63	410		1101	1386	353	20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Детский Дом 7-11 лет

День: среда

Сезон: 01.09-29.02 (Осень-Зима)

Неделя: 1

Возраст: Детский Дом 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
26,08	суп молочный с крупой (ячневой).	250	6	5	22	155		2	33		178	183	29	1
81	яйцо вареное	40	5	5		63			100		22	77	5	1
14,01	масло сливочное (порциями)	20		15		132			80		5	6		
25,16	кофейный напиток на молоке	200	2	1	21	103		17	8		55	36	7	
42,03	Хлеб пшеничный	50												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	30												
Итого за Завтрак 1			13	26	43	453		19	221		260	302	41	2
Завтрак 2														
11	фрукты свежие	300	1		10	56		216			48	41	30	1
Итого за Завтрак 2			1		10	56		216			48	41	30	1
Обед														
1,32	суп картофельный с крупой (рисовой)	250	3	4	25	146		20			34	66	29	1
53,02	рыба минтай, тушенная в томате с овощами	120	14	8	9	163		5			47	27	59	1
76,01	картофель отварной	200	4	6	33	198		40	27		22	118	46	2
67,01	горошек зеленый консервированный.	80	2480	160	5200	32000	88	8000			16000	49600	16800	560
23	кисель из яблок	200			35	142		5			20	11	6	1
42,04	Хлеб пшеничный	60												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	30												
Итого за Обед			2501	178	5302	32649	88	8070	27		16123	49822	16940	565
Полдник														
78	сдобные булочные изделия	50												
23,05	сок фруктовый т/п.	200	1		20	92		4			14	14	8	3
Итого за Полдник			1		20	92		4			14	14	8	3
Ужин														
18,02	Печень по-строгановски	100/50	25	18	11	306		44	10839		29	429	27	9
74,05	каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	40	244			18		24	209	140	5
41,05	капуста квашеная (порционная)	100	2		3	23		30			48	31	16	1
33,02	сырники из творога со сметаной	100/10	20	12	13	244		1	71		174	245	26	1
48	чай с сахаром	200/15			15	60					11	2	3	
42,03	Хлеб пшеничный	50												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	30												
Итого за Ужин			56	36	82	877		75	10928		286	916	212	16
Ужин 2														
25,2	ряженка	200	6	8	8	134		1	60		248		28	
Итого за Ужин 2			6	8	8	134		1	60		248		28	
Итого за день			2578	248	5465	34261	88	8385	11236		16979	51095	17259	587

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Детский Дом 7-11 лет

День: четверг

Сезон: 01.09-29.02 (Осень-Зима)

Неделя: 1

Возраст: Детский Дом 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
46,04	каша боярская	200	9	25	42	430		2	150		172	225	51	1
69,06	омлет с сыром .	60	7	11	1	133			144		114	133	10	1
14,03	масло сливочное (порциями)	20		15		132			80		5	6		
25,06	какао с молоком	200	4	3	25	145		1	20		131	90	15	
42,02	Хлеб пшеничный	50												
43,02	Хлеб ржано-пшеничный	30												
Итого за Завтрак 1			20	54	68	840		3	394		422	454	76	2
Завтрак 2														
44	фрукты свежие	250	1	1	25	118		25			40	28	23	6
86,01	мармелад.	50			40	161					2	1	1	
Итого за Завтрак 2			1	1	65	279		25			42	29	24	6
Обед														
2,05	суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6	6	19	155		15			47	88	38	2
47,05	рис отварной	150	9	14	97	553			71		25	204	66	1
50,05	птица тушеная в соусе	120	17	17	5	241		3			17	8	21	1
35,08	салат из свеклы с сыром	100	6	7	7	118		7	61		194	128	23	1
22,04	компот из смеси сухофруктов	200	1		32	131		1			35	21	15	1
42,02	Хлеб пшеничный	60												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	30												
Итого за Обед			39	44	160	1198		26	132		318	449	163	6
Полдник														
23,05	сок фруктовый т/п	200	1		20	92		4			14	14	8	3
78	сдобные булочные изделия	50												
Итого за Полдник			1		20	92		4			14	14	8	3
Ужин														
51,05	сельдь с луком	100	15	7	1	132		1	18		74	244	37	1
77,06	картофельное пюре	200	4	6	29	189		35	31		61	130	44	2
64,03	огурцы соленые	100												
31,07	запеканка из творога со сметаной	150/10	28	20	26	401		1	120		251	336	39	1
24,05	чай с лимоном	150/10			12	48		2			10	1	2	
42,02	Хлеб пшеничный	50												
43,02	Хлеб ржано-пшеничный	30												
Итого за Ужин			47	33	68	770		39	169		396	711	122	4
Ужин 2														
25,08	кефир	200	6	5	8	106		1	40		240		28	
Итого за Ужин 2			6	5	8	106		1	40		240		28	
Итого за день			114	137	389	3285		98	735		1432	1657	421	21

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Детский Дом 7-11 лет

День: пятница

Сезон: 01.09-29.02 (Осень-Зима)

Неделя: 1

Возраст: Детский Дом 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
26,11	суп молочный с крупой (гречневой)	250	6	5	20	152		2	33		166	174	59	2
69	омлет с колбасой	70	8	16	1	184			113		47	92	7	1
14,01	масло сливочное (порциями)	20		15		132			80		5	6		
25,16	кофейный напиток на молоке	200	2	1	21	103		17	8		55	36	7	
42,03	Хлеб пшеничный	50												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	30												
Итого за Завтрак 1			16	37	42	571		19	234		273	308	73	3
Завтрак 2														
87	фрукты свежие	300	4	1	29	202		216			122	28	48	1
Итого за Завтрак 2			4	1	29	202		216			122	28	48	1
Обед														
1,31	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	21	127		20			34	58	28	1
9,04	жаркое по-домашнему	120	17	17	14	276		18	20		28	208	39	3
65,04	помидор соленый	80	1		3	16		12			8	28	12	1
23	кисель из яблок	200			35	142		5			20	11	6	1
42,04	Хлеб пшеничный	60												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	30												
Итого за Обед			21	20	73	561		55	20		90	305	85	6
Полдник														
78	сдобные булочные изделия	50												
23,05	сок фруктовый т/л	200	1		20	92		4			14	14	8	3
Итого за Полдник			1		20	92		4			14	14	8	3
Ужин														
17,01	сосиски (отварные)	75	8	15	1	170					19	104	11	1
75,03	Макаронные изделия отварные	150	15	11	93	532			52		47	8	22	2
68,04	икра кабачковая консервированная	80												
70,02	оладьи с повидлом.	166	12	11	64	404		1	26		126	184	50	2
48	чай с сахаром	200/15			15	60					11	2	3	
42,03	Хлеб пшеничный	50												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	30												
Итого за Ужин			35	37	173	1166		1	78		203	298	86	5
Ужин 2														
25,2	ряженка	200	6	8	8	134		1	60		248		28	
Итого за Ужин 2			6	8	8	134		1	60		248		28	
Итого за день			83	103	345	2726		296	392		950	953	328	18

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Детский Дом 7-11 лет

День: суббота

Сезон: 01.09-29.02 (Осень-Зима)

Неделя: 1

Возраст: Детский Дом 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
45,04	каша манная	200	8	8	36	253		2	56		218	186	30	1
81	яйцо вареное	40	5	5		63			100		22	77	5	1
13,03	колбаса полукопченая (порциями)	20	3	8		84		14			4			
14,03	масло сливочное (порциями)	20		15		132			80		5	6		
25,06	какао с молоком	200	4	3	25	145		1	20		131	90	15	
42,02	Хлеб пшеничный	50												
43,02	Хлеб ржано-пшеничный	30												
Итого за Завтрак 1			20	39	61	677		17	256		380	359	50	2
Завтрак 2														
88	фрукты свежие	250												
82	конфеты шоколадные	60	2	16	36	295					17	57	59	2
Итого за Завтрак 2			2	16	36	295					17	57	59	2
Обед														
3	борщ с капустой и картофелем, с мясом	250	5	8	13	146		22			50	87	31	2
49,05	плов из птицы	120	15	16	25	304		3	30		18	59	33	1
60,04	салат из соленых огурцов с луком	100	1	5	3	62		6			23	28	14	1
22,04	компот из смеси сухофруктов	200	1		32	131		1			35	21	15	1
42,02	Хлеб пшеничный	60												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	30												
Итого за Обед			22	29	73	643		32	30		126	195	93	5
Полдник														
23,05	сок фруктовый т/п	200	1		20	92		4			14	14	8	3
78	сдобные булочные изделия	50												
Итого за Полдник			1		20	92		4			14	14	8	3
Ужин														
4,03	поджарка.	120	31	34	3	440		4			30	329	42	5
73,05	Каша рассыпчатая (перловая)	150	4	5	34	202					28	151	21	1
65,02	помидор соленый	100	1		4	25		19			12	44	19	1
30,03	ватрушка с творогом	100/10	77	39	52	886		2	249		670	935	98	2
24,05	чай с лимоном	150/10			12	48		2			10	1	2	
42,02	Хлеб пшеничный	50												
43,02	Хлеб ржано-пшеничный	30												
Итого за Ужин			113	78	105	1601		27	249		750	1460	182	9
Ужин 2														
25,08	кефир	200	6	5	8	106		1	40		240		28	
Итого за Ужин 2			6	5	8	106		1	40		240		28	
Итого за день			164	167	303	3414		81	575		1527	2085	420	21

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Детский Дом 7-11 лет

День: воскресенье

Сезон: 01.09-29.02 (Осень-Зима)

Неделя: 1

Возраст: Детский Дом 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
26,01	суп молочный с макаронными изделиями	250	6	5	22	154		2	33		159	113	22	
69,02	омлет натуральный	55	6	9	1	104			123		43	92	7	1
13	сыр (порциями)	12	3	4		44			31		106	60	4	
14,01	масло сливочное (порциями)	20		15		132			80		5	6		
25,16	кофейный напиток на молоке	200	2	1	21	103		17	8		55	36	7	
42,03	Хлеб пшеничный	50												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	30												
Итого за Завтрак 1			17	34	44	537		19	275		368	307	40	1
Завтрак 2														
83,03	фрукты свежие	300			5	23					21	10	7	
Итого за Завтрак 2					5	23					21	10	7	
Обед														
2,11	суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	7	8	38	253		15			64	141	42	2
4,01	котлета из говядины	120	20	23	20	364			6		56	213	37	3
73,04	каша рассыпчатая пшеничная	150	7	5	39	229					33	148	36	3
94	Винегрет овощной	100	2	10	7	129		9			22	45	18	1
23	кисель из яблок	200			35	142		5			20	11	6	1
42,04	Хлеб пшеничный	60												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	30												
Итого за Обед			36	46	139	1117		29	6		195	558	139	10
Полдник														
78	сдобные булочные изделия	50												
23,05	сок фруктовый т/п.	200	1		20	92		4			14	14	8	3
Итого за Полдник			1		20	92		4			14	14	8	3
Ужин														
52,02	рыба треска, тушеная в томате с овощами	120	12	7	5	133		5			31	24	35	1
76,04	картофель отварной	200	4	6	33	198		40	27		22	118	46	2
5	капуста тушеная	100	3	3	11	82		54	16		64	45	22	1
71,01	пирожки печеные из дрожжевого теста	100	6	5	38	225			38		17	62	10	1
48	чай с сахаром	200/15			15	60					11	2	3	
42,03	Хлеб пшеничный	50												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	30												
Итого за Ужин			25	21	102	698		99	81		145	251	116	5
Ужин 2														
25,2	ряженка	200	6	8	8	134		1	60		248		28	
82,01	печенье	50	3	8	34	226					12	33	5	
Итого за Ужин 2			9	16	42	360		1	60		260	33	33	
Итого за день			88	117	352	2827		152	422		1003	1173	343	19

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Детский Дом 7-11 лет

День: понедельник

Сезон: 01.09-29.02 (Осень-Зима)

Неделя: 2

Возраст: Детский Дом 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
26,05	суп молочный с крупой (рисовой)	250	5	5	20	143		2	33		164	137	27	
69,06	омлет с сыром	60	7	11	1	133			144		114	133	10	1
14,03	масло сливочное (порциями)	20		15		132			80		5	6		
25,06	какао с молоком	200	4	3	25	145		1	20		131	90	15	
42,02	Хлеб пшеничный	50												
43,02	Хлеб ржано-пшеничный	30												
Итого за Завтрак 1			16	34	46	553		3	277		414	366	52	1
Завтрак 2														
88	фрукты свежие	250												
Итого за Завтрак 2														
Обед														
1,46	суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7	7	17	159		23	16		35	122	36	2
80,03	картофель тушеный	200	4	12	33	258		40	62		37	137	54	2
18,01	печень по-строгановски	200	36	26	15	441	1	66	16198		39	637	40	14
65,05	помидор соленый	100	1		4	20		15			10	35	15	1
22,04	компот из смеси сухофруктов	200	1		32	131		1			35	21	15	1
42,02	Хлеб пшеничный	60												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	30												
Итого за Обед			49	45	101	1009	1	145	16276		156	952	160	20
Полдник														
23,05	сок фруктовый	200	1		20	92		4			14	14	8	3
78	сдобные булочные изделия	50												
Итого за Полдник			1		20	92		4			14	14	8	3
Ужин														
50,05	птица тушеная в соусе	100	14	14	4	201		3			15	7	17	1
36,02	каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	250			23		25	207	139	5
64,03	огурцы соленые	100												
31,07	запеканка из творога со сметаной	150/10	28	20	26	401		1	120		251	336	39	1
24,05	чай с лимоном	150/10			12	48		2			10	1	2	
42,02	Хлеб пшеничный	50												
43,02	Хлеб ржано-пшеничный	30												
Итого за Ужин			51	40	81	900		6	143		301	551	197	7
Ужин 2														
25,11	ряженка	200	6	8	8	134		1	60		248		28	
Итого за Ужин 2			6	8	8	134		1	60		248		28	
Итого за день			123	127	256	2688	1	159	16756		1133	1883	445	31

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Детский Дом 7-11 лет

День: вторник

Сезон: 01.09-29.02 (Осень-Зима)

Неделя: 2

Возраст: Детский Дом 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
17,01	сосиски (отварные)	75	8	15	1	170					19	104	11	1
75,03	Макаронные изделия отварные	150	15	11	93	532			52		47	8	22	2
14	масло сливочное (порциями)	20		15		132			80		5	6		
81	яйцо вареное	40	5	5		63			100		22	77	5	1
25,05	кофейный напиток на молоке	200	2	1	27	131		22	10		68	45	9	
42,05	Хлеб пшеничный.	50												
43,04	Хлеб ржано-пшеничный	30												
Итого за Завтрак 1			30	47	121	1028		22	242		161	240	47	4
Завтрак 2														
44	фрукты свежие	300	1	1	29	141		30			48	33	27	7
Итого за Завтрак 2			1	1	29	141		30			48	33	27	7
Обед														
1,31	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	21	127		20			34	58	28	1
8,02	гуляш	120	15	16	5	222		4	19		23	161	22	2
36,06	каша ячневая рассыпчатая	200	10	10	68	401			46		108	362	55	2
41	капуста квашеная (порционная)	100	2		3	23		30			48	31	16	1
22,03	компот из плодов сушеных (курага)	200	1		30	126		1			42	29	23	1
42	Хлеб пшеничный	60												
43,04	Хлеб ржано-пшеничный	30												
Итого за Обед			31	29	127	899		55	65		255	641	144	7
Полдник														
23,03	сок фруктовый т/п	200	1		20	92		4			14	14	8	3
78	сдобные булочные изделия	50												
Итого за Полдник			1		20	92		4			14	14	8	3
Ужин														
51	сельдь с луком	100/15	17	9	1	151		2	20		85	279	42	1
77,06	картофельное пюре	200	4	6	29	189		35	31		61	130	44	2
70,09	оладьи с повидлом	166	12	11	65	414		1	26		124	179	30	2
35,06	салат из свеклы с сыром	100	5	7	7	113		7	57		181	120	23	1
48	чай с сахаром	200/15			15	60					11	2	3	
42,05	Хлеб пшеничный.	50												
43,04	Хлеб ржано-пшеничный	30												
Итого за Ужин			38	33	117	927		45	134		462	710	142	6
Ужин 2														
25,08	кефир	200	6	5	8	106		1	40		240		28	
Итого за Ужин 2			6	5	8	106		1	40		240		28	
Итого за день			107	115	422	3193		157	481		1180	1638	396	27

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Детский Дом 7-11 лет

День: среда

Сезон: 01.09-29.02 (Осень-Зима)

Неделя: 2

Возраст: Детский Дом 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
45,03	каша манная	200	8	9	36	259		2	59		219	186	30	1
14,04	масло сливочное (порциями)	20		15		132			80		5	6		
69,02	омлет натуральный	40	4	6	1	76			89		31	67	5	1
13,06	колбаса полукопченая (порциями)	20	3	8		84		14			4			
25,12	какао с молоком	200	3	3	21	122		1	17		111	77	13	
42,05	Хлеб пшеничный.	50												
43,04	Хлеб ржано-пшеничный	30												
Итого за Завтрак 1			18	41	58	673		17	245		370	336	48	2
Завтрак 2														
87	фрукты свежие	300	4	1	29	202		216			122	28	48	1
86	мармелад	50			40	161					2	1	1	
Итого за Завтрак 2			4	1	69	363		216			124	29	49	1
Обед														
3,05	борщ с капустой и картофелем, с мясом	250/20	6	9	13	154		27			56	95	34	2
4,05	котлета из говядины	120	20	21	20	351			6		106	222	39	4
73,11	каша рассыпчатая пшеничная	120	5	3	31	176			16		29	121	29	2
5,02	помидоры свежие (порционные)	100	1		4	24		25			14	26	20	1
23	кисель из яблок	200			35	142		5			20	11	6	1
42	Хлеб пшеничный	60												
43,04	Хлеб ржано-пшеничный	30												
Итого за Обед			32	33	103	847		57	22		225	475	128	10
Полдник														
23,11	сок фруктовый т/л	200	1		20	92		4			14	14	8	3
78	сдобные булочные изделия	50												
Итого за Полдник			1		20	92		4			14	14	8	3
Ужин														
4,03	поджарка	115	30	32	2	422		4			29	315	40	5
73,08	Каша рассыпчатая (перловая)	150	5	4	32	183			18		25	158	21	1
33,01	сырники из творога со сметаной	100/10	20	13	13	253		1	79		177	244	26	1
89,02	Винегрет овощной	100	1	10	8	129		10			22	44	19	1
24,04	чай с лимоном	200/15			16	67		3			14	3	4	
42,05	Хлеб пшеничный	50												
43,04	Хлеб ржано-пшеничный	30												
Итого за Ужин			56	59	71	1054		18	97		267	764	110	8
Ужин 2														
25,2	ряженка	200	6	8	8	134		1	60		248		28	
Итого за Ужин 2			6	8	8	134		1	60		248		28	
Итого за день			117	142	329	3163		313	424		1248	1618	371	24

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Детский Дом 7-11 лет

День: четверг

Сезон: 01.09-29.02 (Осень-Зима)

Неделя: 2

Возраст: Детский Дом 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
46,03	каша боярская (из пшена с изюмом)	200	9	25	42	432		2	152		173	225	51	1
69,03	омлет с сыром	60	7	11	1	133			144		113	132	10	1
14,01	масло сливочное (порциями)	10		7		66			40		2	3		
25,05	кофейный напиток на молоке	200	2	1	27	131		22	10		68	45	9	
42,03	Хлеб пшеничный	25												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10												
Итого за Завтрак 1			20	46	68	776		3	356		419	450	76	2
Завтрак 2														
11	фрукты свежие	260	1		8	49		187			42	35	26	1
Итого за Завтрак 2			1		8	49		187			42	35	26	1
Обед														
2,03	суп картофельный с бобовыми (горох)	200	6	5	23	162		12			38	71	31	2
12,01	оладьи из печени.	120	11	11	8	178		20	4881		17	197	14	4
36,02	каша гречневая рассыпчатая .	150	9	6	39	250			23		25	207	139	5
16,02	салат из свежих помидоров и огурцов с заправкой	60		3	3	41		8			10	16	8	
22,01	компот из смеси сухофруктов	200	1		32	131		1			35	21	15	1
42,04	Хлеб пшеничный	20												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10												
Итого за Обед			27	25	105	762		41	4904		125	512	207	12
Полдник														
23,03	сок фруктовый т/п	200	1		20	92		4			14	14	8	3
78	сдобные булочные изделия	50												
Итого за Полдник			1		20	92		4			14	14	8	3
Ужин														
9,02	жаркое по-домашнему	120	13	13	11	216		14	14		20	164	31	2
41,02	капуста квашеная (порционная)	100	2		3	23		30			48	31	16	1
71	пирожки печеные из дрожжевого теста	100	6	5	33	196			31		15	55	9	1
48,01	чай с сахаром	200/10			15	59					10	2	3	
42,03	Хлеб пшеничный	25												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10												
Итого за Ужин			21	18	62	494		44	45		93	252	59	4
Ужин 2														
25,1	молоко кипяченое	200	6	5	10	108		3	40		240	180	28	
82,29	печенье	50	3	8	34	226					12			
Итого за Ужин 2			9	13	44	334		3	40		252	180	28	
Итого за день			79	102	307	2507		282	5345		945	1443	404	22

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: Детский Дом 7-11 лет

День: пятница

Сезон: 01.09-29.02 (Осень-Зима)

Неделя: 2

Возраст: Детский Дом 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
26,08	суп молочный с крупой (ячневой)	250	6	5	22	155		2	33		178	183	29	1
69,04	омлет с колбасой	40	4	9	1	105			65		27	52	4	1
14,01	масло сливочное (порциями)	20		15		132			80		5	6		
25,13	какао с молоком	200	3	3	22	127		1	17		112	77	13	
42,03	Хлеб пшеничный	50												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	30												
Итого за Завтрак 1			13	32	45	519		3	195		322	318	46	2
Завтрак 2														
88	фрукты свежие	300												
Итого за Завтрак 2														
Обед														
1,32	суп картофельный с крупой (рисовой)	250	3	4	25	146		20			34	66	29	1
53,02	рыба минтай, тушеная в томате с овощами	120	14	8	9	163		5			47	27	59	1
76,01	картофель отварной	200	4	6	33	198		40	27		22	118	46	2
59,01	капуста тушеная	100	3	3	11	82		54	16		64	45	22	1
23	кисель из яблок	200			35	142		5			20	11	6	1
42,04	Хлеб пшеничный	60												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	30												
Итого за Обед			24	21	113	731		124	43		187	267	162	6
Полдник														
78	сдобные булочные изделия	50												
23,05	сок фруктовый т/п	200	1		20	92		4			14	14	8	3
Итого за Полдник			1		20	92		4			14	14	8	3
Ужин														
49	плов из птицы	120	13	14	22	263		3	26		16	52	29	1
65,04	помидор соленый	100	1		4	20		15			10	35	15	1
28,02	вареники ленивые со сметаной	150/20	36	20	36	477		1	124		322	433	47	1
24,03	чай с лимоном	200/15			16	67		3			14	3	4	
42,03	Хлеб пшеничный	50												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	30												
Итого за Ужин			50	34	78	827		22	150		362	523	95	3
Ужин 2														
25,19	кефир	200	6	5	8	106		1	40		240		28	
Итого за Ужин 2			6	5	8	106		1	40		240		28	
Итого за день			94	92	264	2275		154	428		1125	1122	339	14

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 13)

Рацион: Детский Дом 7-11 лет

День: суббота

Сезон: 01.09-29.02 (Осень-Зима)

Неделя: 2

Возраст: Детский Дом 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
26,01	суп молочный с макаронными изделиями	250	6	5	22	154		2	33		159	113	22	
81	яйцо вареное	40	5	5		63			100		22	77	5	1
13	сыр (порциями)	12	3	4		44			31		106	60	4	
14,01	масло сливочное (порциями)	20		15		132			80		5	6		
25,16	кофейный напиток на молоке	200	2	1	21	103		17	8		55	36	7	
42,03	Хлеб пшеничный	50												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	30												
Итого за Завтрак 1			16	30	43	496		19	252		347	292	38	1
Завтрак 2														
88	фрукты свежие	300												
82,04	шоколад	60	2	16	36	295					17	57	59	2
Итого за Завтрак 2			2	16	36	295					17	57	59	2
Обед														
2,11	суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	7	8	38	253		15			64	141	42	2
8	гуляш	120	15	16	5	222		4	19		23	161	22	2
36,08	каша ячневая рассыпчатая	200	7	6	43	250			28		68	227	34	1
64,05	огурцы соленые	100	1		2	13		5			23	24	14	1
22,03	компот из плодов сушеных (курага)	200	1		30	126		1			42	29	23	1
42,04	Хлеб пшеничный	60												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	30												
Итого за Обед			31	30	118	864		25	47		220	582	135	7
Полдник														
78	сдобные булочные изделия	50												
23,05	сок фруктовый т/л.	200	1		20	92		4			14	14	8	3
Итого за Полдник			1		20	92		4			14	14	8	3
Ужин														
17,02	колбаса отварная (порциями)	90	12	20	1	231					26			2
77,05	картофельное пюре	200	4	6	29	192		35	33		60	130	44	2
67	горошек зеленый консервированный	80	2480	160	5200	32000	88	8000			16000	49600	16800	560
31,01	запеканка из творога со сметаной	150/10	28	20	26	401		1	120		251	336	39	1
48	чай с сахаром	200/15			15	60					11	2	3	
42,03	Хлеб пшеничный	50												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	30												
Итого за Ужин			2524	206	5271	32884	88	8036	153		16348	50068	16886	565
Ужин 2														
25,2	ряженка	200	6	8	8	134		1	60		248		28	
Итого за Ужин 2			6	8	8	134		1	60		248		28	
Итого за день			2580	290	5496	34765	88	8085	512		17194	51013	17154	578

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 14)

Рацион: Детский Дом 7-11 лет

День: воскресенье

Сезон: 01.09-29.02 (Осень-Зима)

Неделя: 2

Возраст: Детский Дом 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Завтрак 1														
26,11	суп молочный с крупой (гречневой)	250	6	5	20	152		2	33		166	174	59	2
69,03	омлет с сыром	60	7	11	1	133			144		113	132	10	1
13,03	колбаса полукопченая (порциями)	20	3	8		84		14			4			
14,01	масло сливочное (порциями)	20		15		132			80		5	6		
25,13	какао с молоком	200	3	3	22	127		1	17		112	77	13	
42,03	Хлеб пшеничный	50												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	30												
Итого за Завтрак 1			19	42	43	628		17	274		400	389	82	3
Завтрак 2														
44	фрукты свежие	300	1	1	29	141		30			48	33	27	7
Итого за Завтрак 2			1	1	29	141		30			48	33	27	7
Обед														
1,31	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	21	127		20			34	58	28	1
50	птица тушеная в соусе	120	22	22	3	297		3			19	5	24	2
75,02	Макаронные изделия отварные	150	8	6	54	308			30		27	5	13	1
64,05	огурцы соленые	100	1		2	13		5			23	24	14	1
23	кисель из яблок	200			35	142		5			20	11	6	1
42,04	Хлеб пшеничный	60												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	30												
Итого за Обед			34	31	115	887		33	30		123	103	85	6
Полдник														
78	сдобные булочные изделия	50												
23,05	сок фруктовый т/л	200	1		20	92		4			14	14	8	3
Итого за Полдник			1		20	92		4			14	14	8	3
Ужин														
12,01	оладьи из печени	75	7	7	5	111		12	3050		11	123	9	3
80,02	картофель тушеный	150	3	9	25	197		30	48		28	102	40	2
68,04	икра кабачковая консервированная	80												
30,01	ватрушка с творогом	100/10	7	4	8	96			22		52	77	8	
24,03	чай с лимоном	200/15			16	67		3			14	3	4	
42,03	Хлеб пшеничный	50												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	30												
Итого за Ужин			17	20	54	471		45	3120		105	305	61	5
Ужин 2														
25,19	кефир	200	6	5	8	106		1	40		240		28	
Итого за Ужин 2			6	5	8	106		1	40		240		28	
Итого за день			78	99	269	2325		130	3464		930	844	291	24

Итого за период	6425	1995	14827	103206	177	18440	41658		47654	119104	38805	1424
Среднее значение за период	458,9	142,5	1059,1	7371,9	12,6	1317,1	2975,6		3403,9	8507,4	2771,8	101,7

Составил
Бухгалтер 2 категории _____ И.А.Васильева

Утвердил
Директор _____ Е.А.Шатохина

М.П.