

УТВЕРЖДАЮ:

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: Осенний

Меню 2-х недельное на 1 неделю понедельник

Категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Диета:

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтраки													
310-412	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	210	8,1	11,13	40,08	328	0,18	0,52	0,04		119,17	181,92	48,32	1,25
0000685	Чай с сахаром	200	0,18		12,68	51					0,25			0,04
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0,03				5,68	34,45	10,05	0,65
	Всего в завтраки		9,48	11,34	57,81	406	0,21	0,52	0,04		125,1	216,37	58,37	1,94
	обед													
0000139	Суп картофельный с горохом	250	5,25	4	17,91	129	0,13	7,6	0,01		69,02	123,84	37,31	1,79
0000499	Котлета куринная	75	10,22	14,13	4,32	185	0,06		0,02		11,01	100,64	16,71	1,13
МАКО203	Макаронные изделия отварные с маслом	160	5,26	11	33,98	256			0,05		2,41	3,44	0,05	0,02
НАПО389	Сок виноградный	200	1		29	120	0,04	2			60	44	34	1,2
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	0,08				13,2	77,6	22,8	1,8
	Всего в обед		24,81	29,69	100,17	767	0,31	9,6	0,08		155,64	349,52	110,87	5,94
	Итого		34,29	41,03	157,98	1 173	0,52	10,12	0,12		280,74	565,9	169,24	7,88

УТВЕРЖДАЮ:

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: Осенний

Меню 2-х недельное на 1 неделю вторник

Категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Диета:

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтраки													
0000340	Омлет натуральный	110	10,42	15,8	1,88	191	0,05	0,16	0,15		71,98	159,38	12,04	1,77
0000685	Чай с сахаром	200	0,19		1,4	57					0,28			0,05
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0,03				5,68	34,45	10,05	0,65
	Всего в завтраки		11,81	16,01	8,33	275	0,08	0,16	0,15		77,94	193,83	22,09	2,47
	обед													
0000110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	1,78	5,17	11,34	169	0,04	7,64	0,02		38,87	45,64	19,52	0,97
0000388	Шницель рыбный	100	11,38	7,64	6,06	138	0,08	0,26			21,34	161,92	29,28	1,14
ГАР0312	Пюре картофельное с маслом	210	4,38	14,9	29,45	269	0,22	34,59	0,09		56,16	130,6	43,6	1,58
0000633	Компот из слив	200	0,75		117,72	474	0,04	4			19,71	17,4	7,83	0,75
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,9	0,5	13,62	70	0,06				11,62	67,51	19,84	1,57
	Всего в обед		21,19	28,21	178,19	1 120	0,44	46,49	0,11		147,7	423,07	120,07	6,01
	Итого		32,99	44,22	186,51	1 395	0,52	46,65	0,26		225,63	616,9	142,16	8,48

УТВЕРЖДАЮ:

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: Осенний

Меню 2-х недельное на 1 неделю среда

Категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Диета:

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтраки													
310-411	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	210	7,25	12,06	29,98	257	0,17	0,51	0,04		125,92	206,01	61,86	1,47
0000685	Чай с сахаром	200	0,18		12,68	51					0,25			0,04
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0,03				5,68	34,45	10,05	0,66
	Всего в завтраки		8,63	12,27	47,71	335	0,2	0,51	0,04		131,85	240,46	71,91	2,17
	обед													
СУП0140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,6	2,07	10,56	237	0,08	6,6	0,01		15,42	51,42	19,25	0,79
310-632	Гуляш из свинины	125	11,51	30,34	67,7	346	0,11	1,08	0,38		34	147,2	22,2	1,36
310-405	греча отварная	150	7,79	11,71	36,84	105	0,21		0,04		14,16	171,68	113,12	3,8
НАП0376	Чай с сахаром	200	0,09	0,03	1,4	58					0,28			0,05
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,9	0,5	13,62	70	0,06				11,62	67,51	19,84	1,57
	Всего в обед		24,89	44,64	130,11	816	0,46	7,68	0,43		75,48	437,81	174,41	7,56
	Итого		33,52	56,91	177,82	1 151	0,66	8,19	0,47		207,33	678,27	246,32	9,73

УТВЕРЖДАЮ:
_____**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: Осенний

Меню 2-х недельное на 1 неделю четверг

Категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Диета:

№ рец.	Приём 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
	завтраки													
0000334	Макароны, запеченные с сыром	130	6,74	10,26	25,86	223		0,11	0,06		96,12	50,94	0,04	0,02
0000685	Чай с сахаром	200	0,19		1,4	57					0,28			0,05
	печенье	15	3,57	4,47	16,53	30	0,12		15		43,5	148,5	30	3,15
	Всего в завтраки		10,5	14,73	43,79	310	0,12	0,11	15,06		139,9	199,44	30,04	3,22
	обед													
0000132	Рассольник ленинградский со сметаной	255	2,27	5,85	16,19	126	0,08	6,84	0,04		24,85	62,04	24,78	0,9
0000451	Котлеты, биточки, шницели	75	10,92	12,69	49,35	233	0,04				9,72	125,98	20,34	1,97
ГАР0312	Пюре картофельное с маслом	210	4,38	14,9	29,45	269	0,22	34,59	0,09		56,16	130,6	43,6	1,58
0000631	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	2,54	103	0,01	26,4			6,05	3,83	3,13	0,83
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,9	0,5	13,62	70	0,06				11,62	67,51	19,84	1,57
	Всего в обед		20,62	34,08	111,14	801	0,41	67,83	0,13		108,39	389,96	111,69	6,84
	Итого		31,12	48,81	154,93	1 111	0,53	67,94	15,19		248,29	589,4	141,73	10,06

УТВЕРЖДАЮ:

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: Осенний

Меню 2-х недельное на 1 неделю пятница

Категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Диета:

№ рец.	Приём 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
	завтраки													
КАШ0181	Каша жидкая молочная манная с маслом	210	6,06	11,31	31,75	253	0,08	1,3	0,07		128,12	118,95	19,62	0,4
0000685	Чай с сахаром	200	0,18		12,68	51					0,25			0,04
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0,03				5,68	34,45	10,05	0,66
	Всего в завтраки		7,44	11,52	49,48	331	0,11	1,3	0,07		134,05	153,4	29,67	1,09
	обед													
0000124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	1,83	5,2	17,6	168	0,06	12,01	0,02		38,96	42,44	18,04	0,67
ПТИ0290	Курица тушеная в соусе сметанном	200	27,04	32,42	196	426	0,08		0,06		21,12	215,32	23,5	2,08
ГАР0304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	201	0,03		0,02		4,87	72	23,51	0,48
0000699	Напиток апельсиновый	200	0,19	0,04	23,41	95	0,01	5,28			7	4,4	2,49	0,12
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,9	0,5	13,62	70	0,06				11,62	67,51	19,84	1,57
	Всего в обед		35,55	43,27	285,77	960	0,24	17,29	0,1		83,57	401,67	87,38	4,92
	Итого		42,99	54,79	335,25	1 291	0,35	18,59	0,17		217,62	555,07	117,05	6,01

УТВЕРЖДАЮ:

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: Осенний

Меню 2-х недельное на 2 неделю понедельник

Категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Диета:

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтраки													
0000297	Каша рассыпчатая гречневая с молоком	210	7,99	5,47	26,06	186	0,05	1,79	0,03		164,5	123,38	19,19	0,08
0000685	Чай с сахаром	200	0,19		13,93	57					0,28			0,05
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0,03				5,68	34,45	10,05	0,66
	Всего в завтраки		9,38	5,68	45,04	269	0,08	1,79	0,03		170,46	157,82	29,24	0,78
	обед													
0000139	Суп картофельный с фасолью	250	5,25	4	17,91	129	0,13	7,6	0,01		69,02	123,84	37,31	1,79
0000462	Тефтели	60	7,62	12,33	7,29	171	0,03	0,72			8,91	80,75	12,2	1,1
ГАР0309	Макаронные изделия отварные с маслом	160	5,3	5,49	34,53	191			0,02		1,14	1,63	0,03	0,01
НАПО389	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,9	0,5	13,62	70	0,06				11,62	67,51	19,84	1,57
	Всего в обед		21,87	22,32	95,94	655	0,24	12,32	0,03		114,69	295,73	81,38	7,47
	Итого		31,25	28	140,98	924	0,32	14,11	0,06		285,15	453,56	110,62	8,25

УТВЕРЖДАЮ:

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: Осенний

Меню 2-х недельное на 2 неделю вторник

Категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Диета:

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтраки													
КАШ0175	Каша вязкая молочная из риса с маслом	210	5,68	10,36	30,42	238	0,09	0,52	0,04		112,79	137,35	32,02	0,64
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0,03				5,68	34,45	10,05	0,66
0000685	Чай с сахаром	200	0,18		12,68	51					0,25			0,04
	Всего в завтраки		7,06	10,57	48,15	316	0,12	0,52	0,04		118,72	171,8	42,07	1,33
	обед													
0000124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	1,83	5,2	17,6	168	0,06	12,01	0,02		38,96	42,44	18,04	0,67
РЫБА229	Треска, тушеная в томате с овощами	100	10,52	5,41	5,59	113	0,07	9,49	0,01		44,29	152,76	29,58	0,93
ГАР0312	Пюре картофельное с маслом	200	4,17	14,19	28,05	256	0,21	32,94	0,09		53,49	124,38	41,52	1,5
СЛАД348	Компот из изюма	200	0,53		36,09	146	0,03				22,02	33,02	10,75	0,8
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,9	0,5	13,62	70	0,06				11,62	67,51	19,84	1,57
	Всего в обед		19,95	25,3	100,94	754	0,43	54,44	0,12		170,37	420,12	119,74	5,48
	Итого		27,01	35,87	149,09	1 070	0,55	54,96	0,16		289,09	591,92	161,81	6,81

УТВЕРЖДАЮ:

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: Осенний

Меню 2-х недельное на 2 неделю среда

Категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Диета:

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтраки													
0000340	Омлет натуральный	110	10,42	15,8	1,88	191	0,05	0,16	0,15		71,98	159,38	12,04	1,77
0000685	Чай с сахаром	200	0,18		12,68	51					0,25			0,04
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0,03				5,68	34,45	10,05	0,65
	Всего в завтраки		11,8	16,01	19,61	269	0,08	0,16	0,15		77,91	193,83	22,09	2,46
	обед													
СУП0140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,6	2,07	10,56	237	0,08	6,6	0,01		15,42	51,42	19,25	0,79
310-690	Голубцы мясные(говядина) со сметаной	260	6,58	15,58	35,6	358	0,08	29			84,38	105,8	45,14	1,4
0000631	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	2,54	103	0,01	26,4			6,05	3,83	3,13	0,83
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,9	0,5	13,62	70	0,06				11,62	67,51	19,84	1,57
	Всего в обед		12,23	18,29	62,32	768	0,23	62	0,01		117,47	228,56	87,36	4,59
	Итого		24,03	34,3	81,93	1 037	0,31	62,16	0,16		195,37	422,39	109,45	7,05

УТВЕРЖДАЮ:

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: Осенний

Меню 2-х недельное на 2 неделю четверг

Категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Диета:

№ рец.	Приём 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
	завтраки													
КАШ0173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	210	8,62	11,65	42,19	308	0,19	1,3	0,07		121,92	223,1	14,04	2,29
0000685	Чай с сахаром	200	0,18		12,68	51					0,25			0,04
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0,03				5,68	34,45	10,05	0,65
	Всего в завтраки		10	11,86	59,92	386	0,22	1,3	0,07		127,85	257,55	24,09	2,98
	обед													
0000110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	1,78	5,17	11,34	169	0,04	7,64	0,02		38,87	45,64	19,52	0,97
0000436	Жаркое по-домашнему	250	26,03	24,75	125	310	0,2	12,2			28,17	296,12	53,92	4,4
0000685	Чай с сахаром	200	0,19		13,93	57					0,28			0,05
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,9	0,5	13,62	70	0,06				11,62	67,51	19,84	1,57
	Всего в обед		30,9	30,42	163,88	606	0,3	19,84	0,02		78,93	409,27	93,28	6,98
	Итого		40,9	42,28	223,8	992	0,52	21,14	0,09		206,78	666,82	117,37	9,97

УТВЕРЖДАЮ:

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: Осенний

Меню 2-х недельное на 2 неделю пятница

Категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Диета:

№ рец.	Приём 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
	завтраки													
0000334	Макароны, запеченные с сыром	210	10,89	16,57	41,77	360		0,18	0,1		155,27	82,29	0,06	0,03
НАП0376	Чай с сахаром	200	0,09	0,03	1,4	58					0,28			0,05
	печенье	15												
	Всего в завтраки		10,98	16,6	43,17	418		0,18	0,1		155,55	82,29	0,06	0,08
	обед													
310-111	Огурцы солёные	50	0,12	0,01	0,39	7	0,01	1,5			3,45	6,3	2,1	0,09
СУП0099	Суп из овощей с горошком зеленым консервированным	255	1,99	4,94	10,65	191	0,07	8,99	0,03		33,28	51,35	20,8	0,78
0000492	Плов из птицы	300	32,3	43,26	54,9	738	0,16	5	0,1		44,08	370,98	69,6	3,48
0000699	Напиток апельсиновый	200	0,1		25,2	96								
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,9	0,5	13,62	70	0,06				11,62	67,51	19,84	1,57
	Всего в обед		37,41	48,71	104,75	1 102	0,29	15,49	0,13		92,43	496,14	112,34	5,91
	Итого		48,39	65,31	147,92	1 520	0,29	15,66	0,23		247,98	578,43	112,4	5,99