



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Начальная школа 1 смена

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Начальная школа 1 смена

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
140,22	Рыба под сырной корочкой	100	21	17		238	10	2			235	301	38	1
231	Рис отварной 150г	150	4	6	39	231					13	84	27	1
215	Компот из изюма	200			23	90					16	26	8	1
299,07	Хлеб 50г	50	4		24	119					10	33	7	1
<b>Итого за Завтрак</b>			29	23	86	678	10	2			274	444	80	4

### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Начальная школа 1 смена

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Начальная школа 1 смена

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
226,03	Картофельное пюре 200г	200	4	7	29	208		35			60	130	44	2
73,09	Кура отварная 100г	100	23	23	1	305					21	210	23	2
220	Кисель плодово-ягодный	200			14	53								
299,07	Хлеб 50г	50	4		24	119					10	33	7	1
<b>Итого за Завтрак</b>			31	30	68	685		35			91	373	74	5

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Начальная школа 1 смена

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Начальная школа 1 смена

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
59	Каша гречневая вязкая	150	5	5	22	158					11	109	72	2
35,15	Котлеты из говядины 100г	100	17	15	17	274		1			10	31	9	1
299,07	Хлеб 50г	50	4		24	119					10	33	7	1
198	Чай с лимоном	200/7			10	40		3			8	10	5	1
202,04	Огурец свежий 50г	50			1	7		5			12	21	7	
<b>Итого за Завтрак</b>			26	20	74	598		9			51	204	100	5

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Начальная школа 1 смена

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Начальная школа 1 смена

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
62,18	Запеканка творожная со сгущенкой 150/15	150/15	15	21	22	340					157	227	27	1
220	Кисель плодово-ягодный	200			14	53								
299,29	Батон 2/30г	60	5	2	34	173								
132,57	Печенье "Струдель" 50г	50	4		24	119								
<b>Итого за Завтрак</b>			24	23	94	685					157	227	27	1



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Начальная школа 1 смена

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Начальная школа 1 смена

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
35,15	Котлеты из говядины 100г	100	17	15	17	274		1			10	31	9	1
229	Макаронные изделия отварные	150	5	5	36	209					18	47	9	1
215	Компот из изюма	200			23	90					16	26	8	1
299,07	Хлеб 50г	50	4		24	119					10	33	7	1
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>26</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>692</b>		<b>1</b>			<b>54</b>	<b>137</b>	<b>33</b>	<b>4</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Начальная школа 1 смена

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Начальная школа 1 смена

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
67,06	Котлеты куриные 100г	100	12	15	12	230		1			16	114	16	1
131	Горошница	150	12	5	27	204					48	121	47	4
214,01	Напиток "Золотой шар"	200			8	75								
299,07	Хлеб 50г	50	4		24	119					10	33	7	1
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>28</b>	<b>20</b>	<b>71</b>	<b>628</b>		<b>1</b>			<b>74</b>	<b>268</b>	<b>70</b>	<b>6</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Начальная школа 1 смена

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Начальная школа 1 смена

№ рец.	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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
226,03	Картофельное пюре 200г	200	4	7	29	208		35			60	130	44	2
215	Компот из изюма	200			23	90					16	26	8	1
171,08	Печень говяжья по-строгановски 80/30	80/30	13	11	7	169		8	7		28	246	17	5
299,07	Хлеб 50г	50	4		24	119					10	33	7	1
<b>Итого за Завтрак</b>			21	18	83	586		43	7		114	435	76	9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Начальная школа 1 смена

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Начальная школа 1 смена

№ рец.	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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
92	Каша молочная пшеничная	210	7	13	35	288		1			141	188	48	1
299,29	Батон 2/30г	60	5	2	34	173								
198	Чай с лимоном	200/7			10	40		3			8	10	5	1
5,01	Сыр	20	5	6		72					200	108	10	
1,01	Масло сливочное порционное	20		17		150					2	4		
351,04	Яблоки 200г	200/1шт	1	1	20	90		33			32	22	18	4
<b>Итого за Завтрак</b>			18	39	99	813		37			383	332	81	6



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Начальная школа 1 смена

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Начальная школа 1 смена

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
215	Компот из изюма	200			23	90					16	26	8	1
231	Рис отварной 150г	150	4	6	39	231					13	84	27	1
140,42	Горбуша жареная 100г	100	17	8	3	155	10	1			32	196	28	1
299,07	Хлеб 50г	50	4		24	119					10	33	7	1
350,37	Банан 200г	200	3	1	42	192								
<b>Итого за Завтрак</b>			28	15	131	787	10	1			71	339	70	4

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Начальная школа 1 смена

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Начальная школа 1 смена

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
111,04	Омлет из яиц 165г	165	17	28	3	327		1			133	276	21	3
108	Макароны с сыром	150	9	14	31	284					187	133	16	1
197	Чай с сахаром	200			10	38					5	8	4	1
299,07	Хлеб 50г	50	4		24	119					10	33	7	1
<b>Итого за Завтрак</b>			30	42	68	768		1			335	450	48	6