

Согласовано

Директор МБОУ СОШ № 22
М.В. Мискин
« _____ » _____ 20__ г.



Утверждаю

Директор ООО «Орбита»

М.М. Израйлева
« _____ » _____ 20__ г.



ПРОЕКТНОЕ МЕНЮ

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

Осень, Зима, Весна 2023-2024г.

Для детей возрастной группы 7 – 11 лет

(бессрочное)

ООО Орбита

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 07-11 лет

День: понедельник

Сезон: осень-зима-весна

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	Д	Са	Р	Mg	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	11	19	6	0,42	25	0,00	0,001	0,080	
Сыр*	10	3,80	3,80	4,85	68,8	0	0,00	0,03	21	0,80	118	69	4,4	0	9	0,0	0,001	0,000	ТТК
Каша рисовая	150	2,2	4,00	23,04	136,96	1,20	0,00	0,15	50	0,7	33	78	16,5	1,51	55	0,01	0,000	0,590	
Какао с молоком	200	4,9	5,00	15,80	127,80	1,30	0,10	0,03	45	0,5	15	0	0	0,00	0	0,00	0,000	0,000	311
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	693
Фрукт*	100	0,4	0,0	9,8	41	4,60	0	0,00	3	0	6	11	5	0	107	0	0,000	0,000	ТТК
Итого за Завтрак		13,86	14,70	74,22	484,62	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	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	0,8	3,2	5,4	54,1	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	200	3,50	3,4	10,00	84,96	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	90	12,80	9,41	5,42	157,57	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	203,37	0,00	0,00	0	0	0,40	14	70	31	0,80	88	0,0	0,002	0,700	508
Компот из сухофруктов*	200	0,06	0	31,40	125,84	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	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		26,31	27,27	114,64	809,23	17,30	0,4	0,47	272	5,50	406	481	103	5,00	434	0,04	0,011	1,513	
Полдник																			
Корж Молочный	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		57,27	59,27	248,86	1767,95	37,06	0,89	1,00	523	7,50	838	826	189,4	8,85	826	0,07	0,02	2,22	

ООО Орбита

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 07-11 лет

День: вторник

Сезон: осень-зима-весна

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	Д	Са	Р	Mg	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																			
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 *	200	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
Плов из птицы*	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
Кисель плодоваягодный**	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	

ООО Орбита

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 07-11 лет

День: среда

Сезон: осень-зима-весна

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	Д	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																			
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
Палочки курии	90	123,2	70,7	11,5	164,70	1,00	0,01	0,10	120	2,50	70	86	11,0	1,00	48	0,018	0,003	0,000	500
Макароны	100	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 с молоком *	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
Гуляш кур (филе)	100	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
Капуста тушеная*	150	3,75	6,90	21,05	161,3	14,20	0	0,20	138	0,4	41	32	16	0,5	117	0,000	0,001	0,000	534
Компот из изюма	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	

ООО Орбита

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 07-11 лет

День: четверг

Сезон: осень-зима-весна

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	Д	Са	Р	Mg	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																			
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	90	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	100	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 св (нарезка)	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	90	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
Картофель отварной*	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
Компот из сухофруктов*	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: 07-11 лет

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: осень-зима-весна

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	Mg	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																			
Икра кабачковая*	60	0,8	3,2	5,4	54,1	0,40	0,04	0,04	7	0,0	5	17	4,3	0	23	0,000	0,000	0,000	ттк
Субпродукты в соусе	90	7,00	6,10	18,45	156,70	1,90	0,04	0,10	75,00	2,2	6	74	12,0	0,5	44	0,020	0,000	0,000	431
Овощи отварные с масл	100	1,85	3,80	7,06	69,84	1,20	0	0,10	38,00	2,0	144	47	9,0	0,1	65	0,000	0,000	0,600	523
Чай с молоком *	200	1,60	1,6	2,30	30,0	0,30	0,01	0,04	0,00	0,2	33	6	6,0	0,4	24	0,000	0,000	0,000	630
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
Итого за Завтрак		13,25	15,24	71,84	477,52	15,66	0,27	0,32	120,00	2,2	211	202	47,6	2,7	218	0,021	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																			
Зеленый горошек	60	2,64	0,24	7,56	43,0	0,40	0,04	0,04	7	0,0	5	17	4,3	0	23	0,000	0,000	0,000	554
Суп-лапша домашняя *	200	5,84	6,40	14,96	140,88	1,30	0,02	0,30	70,00	0,4	0	112	25,2	0,16	55	0,003	0,000	0,300	148
Филе куриное в соусе	90	7,71	9,30	17,94	1,90	0,04	0,10	75,00	2,20	6,0	74	12	0,5	44,00	0	0,000	0,000	0,000	490
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
Напиток из шиповника*	200	0,4	0	23,60	96,00	12,00	0,01	0,00	0,00	7,0	7	7	4,0	1,40	40	0,001	0,001	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		27,17	26,67	113,23	801,63	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	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	348
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		57,89	58,69	243,83	1735,09	53,96	0,90	0,97	553,00	6,50	815	800	189,7	8,77	830	0,08	0,02	2,24	

ООО Орбита

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 07-11 лет

День: понедельник

Сезон: осень-зима-весна

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	Mg	Fe	К	I	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
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
Напиток из шиповника*	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	0,000	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	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
Кисель плодовая годный**	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	

ООО Орбита

Рацион: 07-11 лет

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: осень-зима-весна

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																			
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	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
Чай с сахаром*	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 морковная**	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*	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	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	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	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: 07-11 лет

День: среда

Сезон: осень-зима-весна

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	Mg	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	тк
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	тк
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	тк
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
Субпродукты в соусе	90	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
Рис припущенный	150	5,25	6,15	22,60	166,75	0,00	0,00	0	0	0,4	18	58	18,0	0,75	44	0,000	0,002	0,500	511
Компот из свежих яблок	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	тк
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	тк
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	

ООО Орбита

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: четверг

Сезон: осень-зима-весна

Рацион: 07-11 лет

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	Mg	Fe	К	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 св (нарезка)	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
Картофель отварной*	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
Компот из чернослива*	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	90	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*	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	28,1	119,71	843,23	24,90	0,37	0,44	277	4,20	376	374	93,2	35,75	417	0,047	0,013	1,237	
Полдник																			
Рожок сдобный с повидлом*	100	11,67	11,78	34,4	290,14	0,21	0,03	147	1	98,0	124	24,4	0,4	185	0	0,004	0,250	0,250	12
Чай с сахаром*	200	0,2	0,00	15,00	60,80	0	0,01	10,00	0	126,0	40	10	0,6	32	0	0,000	0,000	0,000	685
Итого за Полдник		11,9	11,8	49,4	350,9	0,2	0,0	157,0	1	224,0	164	34,4	1,0	217	0,0	0,004	0,250	0,020	

ООО Орбита

Примерное меню и пищевая ценность День: пятница

Сезон: осень-зима-весна

Рацион: 07-11 лет

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	Mg	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																			
Салат Зайчик (капуста)	60	2,00	6	11,50	111,60	1,40	0	0,00	24	0,0	6	21	7,8	0,2	43	0,000	0,000	0,001	3076
Плов из птицы*	200	8,50	5,80	21,60	172,60	10,20	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	86,60	2,00	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	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		15,40	15,80	67,00	471,80	12,00	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	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	ТТК
Обед																			
Салат Фасолька (капуста)	60	2,14	6,74	13,27	122,3	4,40	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	91,88	5,00	0,1	0,20	1	0,5	125	232	31,0	0,4	50	0,000	0,000	1,000	135
Котлета	90	12,80	9,41	5,42	203,37	2,40	0,02	0,01	152	3,9	186	81	9,0	0,8	71	0,020	0,000	0,006	451
Макароны	150	5,67	3,75	40,65	209,03	0,09	0,02		20	0,1	11			67,6	0	0,015	0,000	0,660	332
Компот из чернослива*	200	0,60	0	29,00	2,00	0,01	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	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	27,65	117,25	825,65	21,00	0,42	0,49	245	3,5	385	385	87,5	4	385	0,035	0,011	1,050	
Полдник																			
Бисквит нарезной	200	11,67	11,78	34,4	290,14	19,70	0,21	0,03	147	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	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	1,3	224	164	34,4	0,97	217	0,011	0,004	0,250	
Итого за день																			

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах
ред: Москва 2004г., Москва 2017г.