

СОГЛАСОВАНО

Руководитель общеобразовательного учреждения



УТВЕРЖДАЮ

Карамзина Н.А.



Меню основного (организованного) питания для

обучающихся в возрасте с 7-11 лет и старше

на 2021-2022 учебный год

Рацион: 7-11 лет

День: понедельник
Неделя: 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
78 Партнер, 2013	Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99
Сб 1996 г № 465	Рис отварной	180	4,59	6,66	48,06	270,13
287 Партнер, 2013	Напиток Витаминизированный (смесь «Витошкак»)	200			19,0	80
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,05	0,70	26,50	129,00
401,08 (ЦД и ДГ)	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88
27,01 (ЦД и ДГ)	Сыр	10	2,63	2,66		35
			21,51	23,60	95,83	687,00
Итого за Завтрак						
Обед						
52 Партнер, 2013	Щи из свежей капусты с томатом, со сметаной	200/5	1,37	4,04	6,60	60,00
233,23 (ЦД и ДГ)	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	60/35	13,91	11,80	2,10	170,90
204 Партнер, 2013	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
СГР	Компот из кураги	200	0,5	0,03	15,08	63,1
281 Партнер, 2013	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	40	3,24	0,56	21,20	103,20
СГР	Хлеб ржаной для детского питания	40	3,12	1,59	27,50	112,00
Итого за Обед			27,96	22,33	109,56	719,70
Итого за день			49,47	45,93	205,39	1406,70

Рацион: 7-11 лет

День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
15 Партнер 2013	Морковь с сахаром	60	0,60	2,70	8,70	60,00
211 Партнер 2013	Омлет натуральный	110	9,67	11,00	1,60	143,90
272 Партнер 2013	Чай с молоком	200	1,60	1,80	12,40	69,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,05	0,70	26,50	129,00
476,01 (ЦД и ДП)	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак		19,12	19,40	53,70	463,90	
Обед						
63 Партнер 2013	Суп картофельный с горохом и гренками	200/15	6,62	3,88	28,57	175,69
118,08 (ЦД и ДП)	Рагу овощное с отварным мясом	160 (30/130)	11,00	10,90	12,80	218,6
271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200			10,0	39,9
СГР	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2,02	0,35	13,25	64,50
СГР	Хлеб ржаной для детского питания	40	3,12	1,59	27,50	112,00
Итого за Обед		22,76	16,72	92,10	610,69	
Итого за День		41,88	36,12	145,80	1074,59	

Рацион: 7-11 лет

День: среда
Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6
						7
Завтрак						
99 Партнер.2013	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
204 Партнер.2013	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
273 Партнер.2013	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,05	0,70	26,50	129,00
Итого за Завтрак			19,90	16,92	82,64	564,31
Обед						
59 Партнер.2013	Суп картофельный с вермишелью	250	2,70	2,60	18,90	111,00
123 Партнер.2013	Суп из мяса грудки (филе)	215 (45/170)	14,70	21,70	46,00	443,30
299 Партнер.2013	Кисель витаминизированный	200			23,50	95,0
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,05	0,70	26,50	129,00
Итого за Обед			40	3,12	1,59	112,00
Итого за День			44,47	24,57	26,59	890,30
						1454,61
						225,04
						43,51

Рацион: 7-11 лет

День: четверг
Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
75	Партнер, 2013 Суп молочный с вермишелью	200	3,50	4,10	15,90	118,4
215	Партнер, 2013 Запеканка из творога со сгущенным молоком	75/10	16,10	6,10	16,10	187,1
271	Партнер, 2013 Чай с сахаром	200			9,98	39,9
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,05	0,70	26,50	129,00
38,59 (ЦД и ДГ)	Яблоко	100	0,4	0,4	9,80	47,00
	Итого за завтрак		24,05	11,30	78,28	521,39
	Обед					
54	Партнер, 2013 Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,55	3,90	8,00	74,30
99	Партнер, 2013 Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98
177	Партнер, 2013 Каши гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55
271	Партнер, 2013 Чай с сахаром	200			9,98	39,9
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,05	0,70	26,50	129,00
СГР	Хлеб ржаной для детского питания	40	3,12	1,59	27,50	112,00
	Итого за Обед		23,36	22,84	101,80	682,73
	Итого за день		47,41	34,14	180,08	1204,12

Рацион: 7-11 лет

День: пятница
Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
175 Партнер.2013	Каша рисовая Молочная вязкая с маслом	180/10	5,5	10,50	38,60	271,74
274 Партнер.2013	Кофейный напиток	200	2,8	2,8	14,9	91
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	40	3,2	0,56	21,20	103,2
27.01 (ЦД и ДГ)	Сыр	15	3,95	3,99	0	52,5
476.01 (ЦД и ДГ)	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак		18,69	21,05	79,20	580,44	
Обед						
56 Партнер.2013	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,69	3,60	10,8	83,42
126 Партнер.2013	Блины из мяса птицы с томатным соусом (филе)	70/30	12,60	10,41	14,10	217,18
133 Партнер.2013	Картофельное пюре	185	4,05	6,20	27,1	181,80
282 Партнер.2013	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	45	3,6	0,60	23,80	116,1
СГР	Хлеб ржаной для детского питания	40	3,12	1,59	27,50	112,00
Итого за Обед		25,22	22,56	122,19	789,15	
Итого за день		43,91	43,61	201,39	1369,59	

Рацион: 7-11 лет

День: понедельник
Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
206 Партнер.2013	Макаронные изделия с тертым сыром	175	10,30	13,70	38,50	310,50
274 Партнер.2013	Чай витаминизированный (смесь Витошка»)	200			9,7	39
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	45	3,60	0,60	3,80	116,10
401,08 (ЦД и ДГ)	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88
38 (ЦД и ДГ)	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Сб 1983 г № 453	Яйцо вареное	½ шт	2,6	2,3	0,2	32
Итого за Завтрак		16,91	22,80	62,05	596,98	
Обед						
Т1К	Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,9
67 Партнер.2013	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/5	2,01	4,76	11,31	96,76
126 Партнер.2013	Котлеты куриные с томатным соусом	70/30	12,60	10,41	14,10	217,18
Сб 1996 г № 465	Рис отварной	150	3,80	5,54	40,05	225,00
281 Партнер.2013	Компот из кураги	200	0,5	0,03	15,08	63,1
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	40	3,24	0,56	21,20	103,20
Итого за Обед		40	3,12	1,59	27,50	112,00
Итого за День			25,51	22,92	129,75	821,14
Итого за День			42,42	45,72	191,80	1418,12

Рацион: 7-11 лет

День: вторник
Номера: ?

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
107 Партнер, 2013	Тефтели из говядины с томатным соусом	40/50	7,19	9,20	7,30	136,76
177 Партнер, 2013	Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54
273 Партнер, 2013 СГР	Чай с лимоном и сахаром Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	200 50	0,06 4,05	0,01 0,70	10,19 26,50	42,28 129,00
476,01 (ЦД иДТ) Итого за Завтрак	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
		18,63	17,08	67,10	496,58	
Обед						
25 Партнер, 2013 66 1933 г № 234	Салат из свеклы с растительным маслом Суп картофельный с паштой домашней	45 200	0,84 2,32	3,87 2,24	4,90 14,32	57,00 88,00
120 Партнер, 2013	Пюре овпарная	70	17,20	13,30	8,05	223,30
133 Партнер, 2013	Картофельное торе	150	3,29	5,00	22,08	147,60
271 Партнер, 2013 СГР	Чай с сахаром Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	200 50		9,98 0,70	26,50	39,9 129,00
		40	3,12	1,59	27,50	112,00
СГР	Хлеб рожаной для детского питания	30,8	26,7	113,3	796,8	
Итого за Обед		49,45	43,78	180,43	1293,38	
Итого за день						

Рацион: 7-11 лет

День: среда
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
123 Партнер.2013	Плов из мяса птицы (филе)	200 (50/150)	15,30	20,90	40,50	416,26
271 Партнер.2013	Чай с сахаром	200	2,4	0,4	9,98	39,9
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	30			15,9	77,4
401,08 (ЦД и ДГ)	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88
38 (ЦД и ДГ)	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		18,19	27,50	76,28	633,44	
Обед						
57 Партнер.2013	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,55	4,11	7,18	72,63
92 Партнер.2013	Гуляш	85 (30/55)	9,40	5,90	3,55	103,20
204 Партнер.2013	Вермишель отварная с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
271 Партнер.2013	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	45	3,60	0,60	23,80	116,10
СГР	Хлеб ржаной для детского питания	40	3,12	1,59	27,50	112,00
Итого за Обед		23,49	16,51	109,09	654,33	
Итого за день		41,68	44,01	185,37	1287,77	

Рацион: 7-11 лет

День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
об 1983 г № 670	Фрикадельки мясные с томатным соусом	55/40	8,50	9,10	7,50	146,82
133 Партнер.2013	Картофельное пюре	150	3,3	5,08	22,1	147,68
273 Партнер.2013	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	40	3,24	0,56	21,20	103,20
	Итого за Завтрак		15,08	14,75	60,99	439,98
Обед						
6 Партнер.2013	Салат из белокочанной капусты с морковью с яйцом	60/10	3,98	5,37	7,20	94,10
55 Партнер.2013	Свекольник со сметаной	250/10	2,00	5,20	14,80	113,00
ПТК	Рыба, тушенная в сметане (филе минтая)	60/50	11,80	6,49	2,98	102,7
177 Партнер.2013	Каша гречневая вязкая с маслом	180/10	6,38	8,74	25,70	204,72
282 Партнер.2013	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,7
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,1	0,70	26,50	129,0
	Итого за Обед		40	3,12	1,59	27,50
	Итого за день		31,49	28,25	123,57	834,17
			46,57	43,00	184,56	1274,15

Рацион: 7-11 лет

День: пятница
Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
189 Партнер.2013	Каша молочная "Дружба" с маслом	180/5	5,82	7,34	31,82	220,99
271 Партнер.2013	Какао с молоком	200	3,3	2,5	13,70	88,0
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	40	3,24	0,56	21,20	103,20
401,08 (ЦД иДГ)	Масло сливочное	8	0,06	5,80	0,10	52,9
27 Партнер.2013	Сыр	15	3,95	3,99	0	52,5
476,01 (ЦД иДГ)	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
			19,57	23,39	71,32	579,59
Итого за завтрак						
Обед						
63 Партнер.2013	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91
126 Партнер.2013	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (фриле)	70/30	12,60	10,41	14,10	217,18
204 Партнер.2013	Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	5,86	7,93	37,14	243,55
136 Партнер.2013	Капуста тушеная	30	0,64	0,98	2,83	22,60
299 Партнер.2013	Кисель витаминизированный	200			23,50	95,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	40	3,24	0,56	21,20	103,20
			40	3,12	1,59	112,00
СГР	Хлеб ржаной для детского питания		31,37	26,02	145,76	936,44
Итого за Обед			50,94	49,41	217,08	1516,03
Итого за день			458,20	429,23	1916,94	13299,06
Итого за период			45,82	42,92	191,69	1329,91
Итого за период						