

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню столовой

День: понедельник

Сезон: Осенне-зимний

Сборник рецептов Новосибирск 2021

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
54-1з	Сыр из твердых сортов в нарезке	20	4,06	5	6,46	70				0,8	48	7,2	1,4	1,08
53-1з	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	37,3				0,11	1,1	0,95	0,15	0,01
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	5,46	10,15	22,61	224,39	0,098	0,88	0,2	0,88	137,39	212,59	23,61	0,67
	Мандарин	140	1,12		15,75	74,2	0,126	22,54		0,28	49	11,2	15,4	0,14
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,07		13,95	55,81	0,037	0,03			0,03	20,59	1,3	0,26
	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,05	21,9	85,68	2,25						3,57	0,26
	Итого за завтрак		14,34	19,33	80,72	547,38	2,511	23,45		2,07	235,52	252,53	45,43	2,42
Обед														
54-3з	Помидор свежий	60	0,6		2,4	14,4	2,4	16,8	9	2,7	0,9	78	3	3
54-4с	Рассольник домашний	200/10	3	4,5	20,1	135		25,13		0,54	156,25			
54-5м	Котлета куриная	60	12,07	20	15,3	290	0,055	1,81	0,1		141,74	67,67	17,29	1,31
54-10г	Картофель отварной	150	3,15	4,2	22,4	135	0,09				13,49			0,46
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,6		14,8	124					60		25	1,6
	Хлеб ржаной	30	1,14	0,3	13,35	58,5	1,125			0,04	26,25			0,75
	Итого за Обед		20,56	29	88,35	756,9	3,67	43,74	9,1	3,28	398,63	145,67	45,29	7,12
	Итого за день		34,9	48,33	169,07	1304,28	6,181	67,19		5,35	634,15	398,2	90,72	9,54
	Итого за день		34,9	48,33	169,07	1304,28	6,181	67,19		5,35	634,15	398,2	90,72	9,54

Рацион: Меню столовой

День: вторник

Сезон: Осенне-зимний

Вторник

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
54-6к	Рагу из овощей	200	3,68	9,66	21,48	188,7	0,12	36,28	2		72,38	74,04	33,49	1,31
	Банан	120	1,8		16,56	76,8	0,024	12		0,17	15	15	9,48	0,96
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,07		13,95	55,81	0,037	0,03			0,03	20,59	1,3	0,26
	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,05	21,9	85,68	2,25						3,57	0,26
	Итого за завтрак		9,15	9,71	73,89	406,99	2,431	48,31	2	0,17	87,41	109,63	47,84	2,79
Обед														
54-5з	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,42	4,44	1,74	48,6					9,62			0,26
54-2с	Борщ со сметаной	200/10	1,86	6,6	10,86	110	0,04	6,54	0,1		40,48			0,92
5-14р	Котлета рыбная	100	23,4	25,35	18,8	398,8		0,55			72,25			2,07
54-6г	Рис отварной.	200	4,96	4,72	50,16	268	0,267			7,11	115,56	746,67	240	8,89
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,15		25,36	103,32		26,4			0,9			6,67
	Хлеб ржаной	30	1,14	0,3	13,35	58,5	1,125			0,04	26,25			0,75
	Итого за Обед		31,93	41,41	120,27	987,22	1,432	33,49	0,1	7,15	265,06	746,67	240	19,56
	Итого за день		41,08	51,12	194,16	1394,21	3,863	81,8	2,1	7,32	352,47	856,3	287,84	22,35
	Итого за день		41,08	51,12	194,16	1394,21	3,863	81,8	2,1	7,32	352,47	856,3	287,84	22,35

Рацион: Меню столовой

День: среда

Сезон: Осенне-зимний

среда

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
54-4г	Каша вязкая пшеничная молочная	200	7,44	8,8	35,2	249,6	0,18				129,2			1,18
54-гн	Какао с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,06	1,69			163,15			1,3
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,03	14,6	57,12	1,5						2,38	0,17
	Яблоки	150	0,8		22,6	93,6		36		0,26	21,34	14,66	10,66	4,4
	Итого за завтрак		12,04	10,43	89,75	489,64	1,74	37,69		0,26	313,69	14,66	13,04	7,05
Обед														
54-4з	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,8	96		8,09			18,16	52,91	23,27	0,88
54-18м	Печень "По-Строгановски"	100	24,33	16,5	2,83	257,5					20,1			8,56
54-11г	Пюре картофельное	150	3,2	3,2	46,8	159,86		5,6			24,46	6,16	5,04	1,2
54-5хи	Компот из фруктов	200	3,2		46,8	194		5,6			24,46	6,16	5,04	1,2
	Хлеб ржаной	30	1,14	0,3	13,35	58,5	1,125			0,04	26,25			0,75
	Итого за день		46,23	36,13	200,59	1255,5	2,865	81,38		0,3	408,46	73,73	41,35	19,79
	Итого за день		46,23	36,13	200,59	1255,5	2,865	81,38		0,3	408,46	73,73	41,35	19,79

Рацион: Меню столовой
Четверг

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Возраст: с 7 до 11лет

№ 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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
54-2м Гуляш из кури			100			17	16,5	3,88	232,13		0,03	0,06		
54-4г	Греча отварная	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,09	0,56			274,41			0,95
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,07		13,95	55,81	0,037	0,03			0,03	20,59	1,3	0,26
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,03	14,6	57,12	1,5						2,38	0,17
Итого за завтрак			27,67	19,86	64,55	447,25	1,627	0,59			274,44	20,59	3,68	1,38
Обед														
54-3з	Помидор свежий	60	0,6		2,4	14,4	2,4	16,8	9	2,7	0,9	78	3	3
54-8с	Суп картофельный с горохом	200	5,4	4,8	21,6	146,6		26,73			14,74	47,29	17,62	0,6
54-23м	Плов из кури	200	19,2	13,59	39,76	340,32	1,2	1,92			0,8		3,2	14,4
54-1г	Компот из сухофруктов	200	0,6		14,8	124					60		25	1,6
	Хлеб ржаной	30	1,14	0,3	13,35	58,5	1,125			0,04	26,25			0,75
Итого за Обед			26,94	18,69	91,91	683,82	4,725	45,45	9	2,74	102,69	125,29	48,82	20,35
Итого за день			54,61	38,55	156,46	1131,07	6,352	46,04	9	2,74	377,13	145,88	52,5	21,73
Итого за день			54,61	38,55	156,46	1131,07	6,352	46,04	9	2,74	377,13	145,88	52,5	21,73

Рацион: Меню столовой
Пятница

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Возраст: с 7 до 11лет

№ 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														
54-3г	Макароны с сыром	150/30	9,2	8,9	37,7	270	0,06	0,14			196,04			0,75
54-2гн	Чай с сахаром и лимоном	200			3,23	72,97					0,06			0,01
	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,05	21,9	85,68	2,25						3,57	0,26
Итого за завтрак			12,8	8,95	62,83	428,65	2,31	0,14			196,1		3,57	1,02
Обед														
54-1с	Щи со сметаной	200	1,99	6,03	10,13	110	0,057	13,74	0,2	0,16	33,7	40,86	16,44	1,14
54-17м	Запеканка картофельно-мясная с соусом	200	17,91	20,62	25,1	359,39	0,164				24,83			3,3
54-32хс	Компот из яблок	200	0,15		25,36	103,32		26,4			0,9			6,67
	Хлеб ржаной	30	1,14	0,3	13,35	58,5	1,125			0,04	26,25			0,75
Итого за Обед			21,19	26,95	73,94	631,21	1,346	40,14	0,2	0,2	85,68	40,86	16,44	11,86
Итого за день			33,99	35,9	136,77	1059,86	3,656	40,28	0,2	0,2	281,78	40,86	20,01	12,88
Итого за день			33,99	35,9	136,77	1059,86	3,656	40,28	0,2	0,2	281,78	40,86	20,01	12,88

Рацион: Меню столовой
Понедельник

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Возраст: с 7 до 11лет

№ 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														
54-20к	Каша гречневая на молоке	200	7,62	10,19	27,9	231,71					215,24	9,52	560	74,29
	Мандарин	140	1,12		15,75	74,2	0,126	22,54		0,28	49	11,2	15,4	0,14
54-21гн	Какао с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,06	1,69			163,15			1,3
	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,05	21,9	85,68	2,25						3,57	0,26
Итого за завтрак			13,74	11,84	82,9	480,91	2,436	24,23		0,28	427,39	20,72	578,97	75,99
Обед														
54-8з	Огурец свежий	60	0,42		1,08	25,2	0,18	4,2		0,06	10,2	25,2		0,3
54-12с	Суп рыбный	200	5,8	1,8	16,39	105		3,64		0,53	26,67	177,78	11,47	0,89
54-8г	Капуста тушеная с мясом	150	5,75	6,9	16,18	141	0,03	20,46			34,47		11,88	0,72
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,6		14,8	124					60		25	1,6
	Хлеб ржаной	30	1,14	0,3	13,35	58,5	1,125			0,04	26,25			0,75
Итого за Обед			13,71	9	61,8	453,7	1,335	28,3		0,63	157,59	202,98	48,35	4,26
Итого за день			27,45	20,84	144,7	934,61	3,771	52,53		0,91	584,98	223,7	627,32	80,25

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню столовой

День: вторник

Сезон: Осенне-зимний

Вторник

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11лет

№ 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
завтрак														
53-19з	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	37,3				0,11	1,1	0,95	0,15	0,01
54-1з	Сыр порционный	20	4,06	5	6,46	70				0,8	48	7,2	1,4	1,08
	Котлета п/ф	75	49,64	28,36	37,64	605,45			0,3		3,27	5,18	0,11	0,05
54-1г	Макароны отварные	150	5,1	7,5	35,32	202,5	0,2				1,2		5,55	0,45
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,07		13,95	55,81	0,037	0,03			0,03	20,59	1,3	0,26
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,03	14,6	57,12	1,5						2,38	0,17
Итого за завтрак			61,27	40,89	107,97	990,88	1,737	0,03		0,8	52,5	32,97	10,74	2,01
Обед														
54-2з	Огурец свежий	200	1,4		3,6	84	0,6	14		0,2	34	84		1
54-5с	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	2,09	1,71	16,12	190,35					0,08			56,26
54-5м	Гуляш из кури	150	20,86	9,76	6	198	0,096	0,6	0,1	0,6	162	206,4	17,04	5,24
4-10г	Картофель отварной	150	3,15	4,2	22,4	135	0,09				13,49			0,46
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,6		14,8	124					60		25	1,6
	Хлеб ржаной	30	1,14	0,3	13,35	58,5	1,125			0,04	26,25			0,75
Итого за Обед			29,24	15,97	76,27	789,85	1,911	14,6	0,1	0,84	295,82	290,4	42,04	65,31
Итого за день			90,51	56,86	184,24	1780,73	3,648	14,63		1,64	348,32	323,37	52,78	67,32

Рацион: Меню столовой

День: среда

Сезон: Осенне-зимний

Среда

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11лет

№ 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
завтрак														
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	6,24	8,39	30,83	239,02	0,059	1,9	0,1			134,1	20,94	0,17
	Мандарин	150	0,8		22,6	93,6		36		0,26	21,34	14,66	10,66	4,4
54-2гн	Чай сладкий	200	5	7,2	57,4	304					92,84	68,08	13,52	0,2
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,03	14,6	57,12	1,5						2,38	0,17
54-3з	Сыр порционный	20	4,06	5	6,46	70				0,8	48	7,2	1,4	1,08
53-19з	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	37,3				0,11	1,1	0,95	0,15	0,01
Итого за завтрак			18,53	24,75	131,94	801,04	1,559	37,9		1,17	163,28	224,99	49,05	6,03
Обед														
54-18с	Свекольник	200	1,6	4,14	11,86	90,66	0,04	5,56			25,07			1,06
54-7м	Шницель куриный	75	8,52	12,07	8,66	178,64	0,082	1,43	0,2	0,37	52,19	178,43	18,85	52,53
54-1г	Пюре картофельное	150	3,2	6,9	31,06	159,86		30			5,8			1,35
54-32хн	Компот из яблок	200	0,15		25,36	103,32		26,4			0,9			6,67
	Хлеб ржаной	30	1,14	0,3	13,35	58,5	1,125			0,04	26,25			0,75
Итого за Обед			14,61	23,41	90,29	590,98	1,247	63,39	0,2	0,41	110,21	178,43	18,85	62,36
Итого за день			33,14	48,16	222,23	1392,02	2,806	101,29		1,58	273,49	403,42	67,9	68,39
Итого за день			33,14	48,16	222,23	1392,02	2,806	101,29		1,58	273,49	403,42	67,9	68,39

Рацион: Меню столовой
Четверг

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Возраст: с 7 до 11лет

№ ре- ц.	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
завтрак														
54-3м	Голубцы ленивые	80	6,02	4,67	4,94	86,08	0,033	18,15			25,8	21,56	9,15	0,35
	Мандарин	150	1,2		16,88	79,5	0,135	24,15		0,3	52,5	12	16,5	0,15
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,07		13,95	55,81	0,037	0,03			0,03	20,59	1,3	0,26
	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,05	21,9	85,68	2,25						3,57	0,26
Итого за завтрак			10,89	4,72	57,67	307,07	2,455	42,33		0,3	78,33	54,15	30,52	1,02
Обед														
54-9с	Суп фасолевый	200	6,8	4,9	14,4	125,9								
	Котлета п/ф	75	16,88	13,67	13,59	246,09	0,075				30,62			1,21
54/6г	Макароны отварные	150	5,1	7,5	35,32	202,5	0,2				1,2		5,55	0,45
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,07		13,95	55,81	0,037	0,03			0,03	20,59	1,3	0,26
	Хлеб ржаной	30	1,14	0,3	13,35	58,5	1,125			0,04	26,25			0,75
Итого за Обед			23,19	21,47	76,21	562,9	1,437	0,03		0,04	58,1	20,59	6,85	2,67
Итого за день			34,08	26,19	133,88	869,97	3,892	42,36		0,34	136,43	74,74	37,37	3,69
Итого за день			34,08	26,19	133,88	869,97	3,892	42,36		0,34	136,43	74,74	37,37	3,69

Рацион: Меню столовой
Пятница

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Возраст: с 7 до 11лет

№ ре- ц.	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
завтрак														
54-1г	Запеканка из творога со со сгущ молоком	150	29,7	10,7	21,7	301,20	0,09	0,7	0,1	0,6	244,93		40,11	0,94
54-1з	Сыр порционный	20	4,06	5	6,46	70				0,8	48	7,2	1,4	1,08
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,07		13,95	55,81	0,037	0,03			0,03	20,59	1,3	0,26
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,03	14,6	57,12	1,5						2,38	0,17
53-19з	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	37,3				0,11	1,1	0,95	0,15	0,01
Итого за завтрак			26,96	14,4	79,73	543,23	1,627	0,73		1,51	294,06	28,74	45,34	2,46
Обед														
54-3з	Помидор свежий	60	0,6		2,4	14,4	2,4	16,8	9	2,7	0,9	78	3	3
54-1с	Щи со сметаной	200	1,99	6,03	10,13	110	0,057	13,74	0,2	0,16	33,7	40,86	16,44	1,14
54-17р	Рыба отварная, соус польский	80	13,78	11,32	9,77	157,85	0,055	2,77	0,7		8,06		6,15	6,15
54-1г	Пюре картофельное	150	3,2	6,9	31,06	159,86		30			5,8			1,35
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,07		13,95	55,81	0,037	0,03			0,03	20,59	1,3	0,26
	Хлеб ржаной	30	1,14	0,3	13,35	58,5	1,125			0,04	26,25			0,75
Итого за Обед			20,78	24,55	80,66	556,42	3,674	63,34	9,9	2,9	74,74	139,45	26,89	12,65
Итого за день			47,74	38,95	160,39	1099,65	5,301	64,07		4,41	368,8	168,19	72,23	15,11
Итого за день			47,74	38,95	160,39	1099,65	5,301	64,07		4,41	368,8	168,19	72,23	15,11

Разработано ИП Яковлева _____

Утвердил _____

М.П.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576001

Владелец Макерова Галина Николаевна

Действителен с 06.04.2022 по 06.04.2023