

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧОУ СОШ "Кристалл"

ЧОУ СОШ "Кристалл"

_____ Кирюхина Н.В.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1-4 класс **

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод	Цинк
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1-й завтрак 1-4 класс **																	
26,2	Батон Нарезной порц	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				4	13	3			
14	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	6,25	0,14	50		0,01		0,01		11	3				
173,03	Каша вязкая молочная пшеничная.//	100/5	8,75	10,1	54,76	338,34	0,2	0,21	1	0,02	4	275	224	44	2	0,02	
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
Итого за 1-й завтрак 1-4 класс **			10,55	16,98	80,17	500,74	0,22	0,23	1	0,03	4	289	240	47	3	0,02	
2-й завтрак 1-4 класс**																	
389,06	Сок 200	200			0,24	0,1				1							
25,04	Мини -торт "Боярушка "	39	4,9	23,33	40,03	39,38											
Итого за 2-й завтрак 1-4 класс**			4,9	23,33	40,27	39,48				1							
3-й обед 1-4 класс**																	
116,19	Суп из овощей со свеж. помидорами с мясом,.	150/10	4,79	5,81	10,99	110,77	0,1	0,08	25	0,03	5	34	80	28	1	0,05	3
305	Рис припущенный .	150	3,73	3,81	38,92	201,08	0,04	0,03		0,01		10	80	26	1		
271,65	Котлета домашняя (говядина , птица)//	80	10,88	11,36	7,16	173,8	0,07	0,12	1	0,13	4	37	139	20	2	0,07	5
12,01	Соус красный основной,	20	0,14	0,27	1,32	7,82						2	3	1			
45	Салат из свежей капусты.	60	0,92	2,3	5,51	47,78	0,02	0,02	22		3	30	18	9		0,02	
12,05	Чеснок	2	0,13	0,01	0,6	2,98						4	2	1			
4,1	Компот из свежих плодов (яблоко, черная смородина)	200	0,25	0,16	27,5	114,11	0,01	0,02	33			10	8	7	1		
1,15	Хлеб ржаной...../	25	1,7	0,33	9,95	50,25	0,05	0,02			3	12	39	12	1		
1,26	Хлеб белый в/с.....	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,03	0,01			2	5	16	4		0,03	
Итого за 3-й обед 1-4 класс**			24,44	24,25	114,25	767,34	0,32	0,3	82	0,17	16	144	385	108	6	0,17	8
4-й полдник 1-4 класс**																	
406,27	Пирожки печеные из дрожжевого теста(фарш	75	4,12	4,06	30,62	174,97	0,11	0,07	7	0,01	1	20	58	15	1	0,02	
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
Итого за 4-й полдник 1-4 класс**			4,32	4,11	45,61	234,97	0,11	0,07	7	0,01	1	20	58	15	1	0,02	
Итого за день			44,21	68,67	280,3	1542,53	0,65	0,6	91	0,21	22	453	682	169	10	0,21	8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4 класс **

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Йод	Цинк
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1-й завтрак 1-4 класс **																	
26,2	Батон Нарезной порц	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				4	13	3			
15	Сыр	20	4,9	5,1		65,6	0,08	0,06		0,01		176	100	7			
327,01	Каша молочная " Дружба "	100/5	3,13	5,08	21,85	141,58	0,03	0,08	1	0,01		67	57	11		0,01	
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
Итого за 1-й завтрак 1-4 класс **			9,73	10,81	47,12	319,58	0,13	0,15	1	0,02	1	247	170	20	1	0,01	
2-й завтрак 1-4 класс**																	
338,12	Флоды и ягоды свежие (180	2,7	0,9	37,8	172,8	0,07	0,09	18		1	14	50	76	1		
Итого за 2-й завтрак 1-4 класс**			2,7	0,9	37,8	172,8	0,07	0,09	18		1	14	50	76	1		
3-й обед 1-4 класс**																	
96,1	Рассольник ленинградский с круп. ,перловой с мясом	150/10	4,35	5,04	11,26	103,82	0,07	0,06	10	0,02	3	15	74	19	1	0,04	3
1 141,07	Манты с маслом (говядина ,кур. грудки.)///	3шт/150	15,85	16,44	27,47	313,15	0,13	0,15	4	0,22	3	38	176	25	2	0,08	5
24,07	Салат из свежих помидоров	60	0,58	2,79	1,85	36,49	0,03	0,03	11		3	18	19	10		0,01	
12,05	Чеснок	2	0,13	0,01	0,6	2,98						4	2	1			
4,09	Компот из свежих плодов (яблоко, клубника)	200	0,27	0,2	27,73	114,4	0,01	0,01	3			5	3	2	1		
1,15	Хлеб ржаной...../	25	1,7	0,33	9,95	50,25	0,05	0,02			3	12	39	12	1		
1,26	Хлеб белый в/с.....	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,03	0,01			2	5	16	4		0,03	
Итого за 3-й обед 1-4 класс**			24,78	25,01	91,16	679,84	0,32	0,28	28	0,24	14	96	329	73	6	0,16	8
4-й полдник 1-4 класс**																	
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
410	Ватрушка с творогом	75	8,88	4,49	32,74	205,66	0,09	0,12		0,01		68	100	14	1	0,02	
Итого за 4-й полдник 1-4 класс**			9,08	4,54	47,73	265,66	0,09	0,12		0,01		68	100	14	1	0,02	
Итого за день			46,29	41,26	223,81	1437,88	0,61	0,64	47	0,27	16	426	649	183	8	0,19	8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4 класс **

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Йод	Цинк
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1-й завтрак 1-4 класс **																	
26,2	Батон Нарезной порц	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				4	13	3			
14	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	6,25	0,14	50		0,01		0,01		11	3				
323,02	Каша вязкая молочная	150/7,5	6,75	8,21	40,36	254,13	0,03	0,12	1	0,01		101	70	11		0,02	
36	Напиток " Несквик"с молоком	200	6,55	6,85	22,11	177,3	0,32	0,3	13			284	180	32			
Итого за 1-й завтрак 1-4 класс **			14,9	21,89	72,89	533,83	0,37	0,44	13	0,02	1	400	266	46	1	0,02	
2-й завтрак 1-4 класс**																	
338,13	Флоды и ягоды свежие	180	0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	0,04	18			29	20	16	4		
Итого за 2-й завтрак 1-4 класс**			0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	0,04	18			29	20	16	4		
3-й обед 1-4 класс**																	
102,09	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с	10/150	6,25	5,19	13,25	118,87	0,15	0,07	8	0,03	4	29	96	28	2	0,04	3
309	Макаронные изделия отварные с маслом.	150	5,51	4,33	37,55	210,26	0,09	0,03		0,01	1	90	62	13	1	0,4	
301,16	Кнели куриные,,,,	80	14,96	18,19	5,6	245,31	0,08	0,13	2	0,46	3	36	141	19	1	0,01	
52	Салат из свеклы	60	0,85	5,05	4,96	68,64	0,01	0,02	6		1	23	25	13	1	0,02	
12,05	Чеснок	2	0,13	0,01	0,6	2,98						4	2	1			
4,03	Компот из свежих плодов (яблоко. вишня)	200	0,22	0,13	27,99	115,31	0,01	0,01	5			10	7	6	1		
1,15	Хлеб ржаной...../	25	1,7	0,33	9,95	50,25	0,05	0,02			3	12	39	12	1		
1,26	Хлеб белый в/с.....	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,03	0,01			2	5	16	4		0,03	
Итого за 3-й обед 1-4 класс**			31,52	33,43	112,2	870,37	0,42	0,29	21	0,5	13	208	389	95	7	0,5	3
4-й полдник 1-4 класс**																	
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
498,01	Виток школьный с сахаром	75	4,08	1,64	46,27	216,82	0,08	0,04				14	43	8	1	0,02	
1,06	Лимон.	7	0,06	0,01	0,21	2,38			3			3	2	1			
Итого за 4-й полдник 1-4 класс**			4,34	1,7	61,47	279,2	0,08	0,04	3			17	45	9	1	0,02	
Итого за день			51,48	57,74	264,2	1768	0,92	0,81	55	0,52	14	654	720	165	12	0,54	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4 класс **

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод	Цинк
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1-й завтрак 1-4 класс **																	
26,2	Батон Нарезной порц	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				4	13	3			
209	Яйцо вареное	1шт/040	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18		0,01		9	1	2			
223,06	Запеканка из творога со сгущенкой//,	100/25	20,13	14,97	34,18	354,29	0,08	0,39	1	0,01	4	288	290	37	1	0,01	
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
Итого за 1-й завтрак 1-4 класс **			26,91	20,2	59,73	529,69	0,13	0,58	1	0,02	4	301	304	42	2	0,01	
2-й завтрак 1-4 класс**																	
338,09	Фрукты и ягоды свежие (180	0,72	0,54	18,54	84,6	0,05	0,18	9		1	34	29	22	4		
Итого за 2-й завтрак 1-4 класс**			0,72	0,54	18,54	84,6	0,05	0,18	9		1	34	29	22	4		
3-й обед 1-4 класс**																	
113,11	Суп лапша домашняя с	150/10	3,93	4,76	8,95	94,51	0,04	0,05	3	0,11	2	16	41	9	1	0,02	
445,03	Каша гречневая рассыпчатая,	100	5,85	3,71	26,42	159,77	0,2	0,1				15	139	92	3	0,01	
271,7	Биточки домашние (говядина, птица, с соусом,....	80/20	11,02	11,63	8,48	181,62	0,07	0,12	2	0,13	4	39	142	22	2	0,07	5
24,05	Салат из свежих огурцов.	60	0,5	2,76	1,84	33,68	0,02	0,02	6		3	16	26	8		0,01	
12,05	Чеснок	2	0,13	0,01	0,6	2,98						4	2	1			
4	Компот из свежих плодов (яблоко. красная смородина)	200	0,25	0,16	27,5	114,11	0,01	0,01	33			10	8	7	1		
1,15	Хлеб ржаной...../	25	1,7	0,33	9,95	50,25	0,05	0,02			3	12	39	12	1		
1,26	Хлеб белый в/с.....	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,03	0,01			2	5	16	4		0,03	
Итого за 3-й обед 1-4 класс**			25,28	23,56	96,04	695,67	0,42	0,33	43	0,24	14	116	412	155	8	0,14	5
4-й полдник 1-4 класс**																	
386	Кефир .	180	2,8	2,5	4,2	59	0,02	0,13	1	0,01		124	92	14			
479,03	Булочка "Российская"	75	4,54	9,41	46,36	287,19	0,09	0,06		0,01	4	25	51	9	1	0,01	
Итого за 4-й полдник 1-4 класс**			7,34	11,91	50,56	346,19	0,11	0,19	1	0,02	4	149	143	23	1	0,01	
Итого за день			60,25	56,21	224,87	1656,15	0,71	1,28	54	0,28	22	601	887	241	14	0,16	5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4 класс **

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод	Цинк
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1-й завтрак 1-4 класс **																	
26,2	Батон Нарезной порц	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				4	13	3			
14	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	6,25	0,14	50		0,01		0,01		11	3				
411,02	Каша манная молочная с	100/5	4,12	5,32	26,62	167,75	0,06	0,11	1	0,01	2	85	76	13		0,01	
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
Итого за 1-й завтрак 1-4 класс **			5,92	12,2	52,03	330,15	0,08	0,13	1	0,02	2	99	92	15	1	0,01	
2-й завтрак 1-4 класс**																	
1,68	Йогурт "Домашкино"(ж-2%)	270															
Итого за 2-й завтрак 1-4 класс**																	
3-й обед 1-4 класс**																	
181,05	Уха крупой пшено .(пикша),	150/10	5,32	0,44	8,49	59,53	0,07	0,05	8	0,18	1	20	92	16	1	0,02	
694	Картофельное пюре (150	3,3	4,55	19,49	139,03	0,16	0,13	26	0,01	3	58	99	33	1	0,07	
295,2	Котлеты рубленные из	80	12,82	13,49	11,19	218,59	0,09	0,13	1	0,34	4	37	139	22	1	0,01	
49,01	Салат витаминный(капуста,морковь, лук зел.,пер.болг.,кукур.)	60	0,9	2,74	5,35	53,84	0,04	0,03	28		3	19	20	9	1	0,01	
12,05	Чеснок	2	0,13	0,01	0,6	2,98						4	2	1			
639,03	Компот из сухофруктов//	200	1,3	0,08	32,71	137,8	0,03	0,05	1			41	37	26	1		
1,15	Хлеб ржаной...../	25	1,7	0,33	9,95	50,25	0,05	0,02			3	12	39	12	1		
1,26	Хлеб белый в/с.....	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,03	0,01			2	5	16	4		0,03	
Итого за 3-й обед 1-4 класс**			27,37	21,84	100,08	720,77	0,47	0,42	64	0,53	15	194	444	123	7	0,14	
4-й полдник 1-4 класс**																	
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
406,28	Пирожок печеный из дрожжевого теста(фарш из	75	4,28	5,3	27,33	171,08	0,08	0,08	19	0,01	1	39	48	13	1	0,02	
Итого за 4-й полдник 1-4 класс**			4,48	5,35	42,32	231,08	0,08	0,08	19	0,01	1	39	48	13	1	0,02	
Итого за день			37,77	39,39	194,43	1282	0,63	0,63	84	0,56	19	333	584	152	8	0,17	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4 класс **

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод	Цинк
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1-й завтрак 1-4 класс **																	
26,2	Батон Нарезной порц	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				4	13	3			
14	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	6,25	0,14	50		0,01		0,01		11	3				
323,02	Каша вязкая молочная	150/7.5	6,75	8,21	40,36	254,13	0,03	0,12	1	0,01		101	70	11		0,02	
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
Итого за 1-й завтрак 1-4 класс **			8,55	15,09	65,77	416,53	0,05	0,14	1	0,02	1	116	86	13		0,02	
2-й завтрак 1-4 класс**																	
389,06	Сок 200	200			0,24	0,1			1								
1 144	Печенье Чоко Пай	30			0,01	22,4	0,02	0,02									
Итого за 2-й завтрак 1-4 класс**					0,25	22,5	0,02	0,02	1								
3-й обед 1-4 класс**																	
116,19	Суп из овощей со свеж. помидорами с мясом,.	150/10	4,79	5,81	10,99	110,77	0,1	0,08	25	0,03	5	34	80	28	1	0,05	3
445,03	Каша гречневая рассыпчатая,	100	5,85	3,71	26,42	159,77	0,2	0,1				15	139	92	3	0,01	
271,7	Биточки домашние (говядина, птица, с соусом,....)	80/20	11,02	11,63	8,48	181,62	0,07	0,12	2	0,13	4	39	142	22	2	0,07	5
45	Салат из свежей капусты.	60	0,92	2,3	5,51	47,78	0,02	0,02	22		3	30	18	9		0,02	
12,05	Чеснок	2	0,13	0,01	0,6	2,98						4	2	1			
4,09	Компот из свежих плодов (яблоко, клубника)	200	0,27	0,2	27,73	114,4	0,01	0,01	3			5	3	2	1		
1,15	Хлеб ржаной...../	25	1,7	0,33	9,95	50,25	0,05	0,02				3	12	39	12	1	
1,26	Хлеб белый в/с.....	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,03	0,01				2	5	16	4		0,03
Итого за 3-й обед 1-4 класс**			26,58	24,19	101,98	726,32	0,48	0,36	52	0,16	16	143	439	170	8	0,18	8
4-й полдник 1-4 класс**																	
498,05	Круассан с вареной	75	3,1	3,53	34,78	181,1	0,06	0,03		0,01		15	34	6	1	0,02	
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
Итого за 4-й полдник 1-4 класс**			3,3	3,58	49,77	241,1	0,06	0,03		0,01		15	34	6	1	0,02	
Итого за день			38,43	42,86	217,77	1406,45	0,61	0,55	54	0,19	17	274	559	189	10	0,22	8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4 класс **

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Йод	Цинк
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1-й завтрак 1-4 класс **																	
26,2	Батон Нарезной порц	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				4	13	3			
223,06	Запеканка из творога со сгущенкой//,	100/25	20,13	14,97	34,18	354,29	0,08	0,39	1	0,01	4	288	290	37	1	0,01	
209	Яйцо вареное	1шт	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18		0,01		9	1	2			
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
Итого за 1-й завтрак 1-4 класс **			26,91	20,2	59,73	529,69	0,13	0,58	1	0,02	4	301	304	42	2	0,01	
2-й завтрак 1-4 класс**																	
338,09	Фрукты и ягоды свежие (180	0,72	0,54	18,54	84,6	0,05	0,18	9		1	34	29	22	4		
Итого за 2-й завтрак 1-4 класс**			0,72	0,54	18,54	84,6	0,05	0,18	9		1	34	29	22	4		
3-й обед 1-4 класс**																	
102,09	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с	10/150	6,25	5,19	13,25	118,87	0,15	0,07	8	0,03	4	29	96	28	2	0,04	3
139,01	Капуста тушеная..	150	3,52	4,8	15,71	121,88	0,06	0,08	79	3,09	7	100	65	33	2	0,05	
234,04	Котлета "Любительская "(рыбная) ,//	80	12,97	14,73	9,65	224,94	0,15	0,13	2	0,7	10	29	154	33	1	0,04	
24,02	Салат из свежих помидоров и огурцов.	60	0,58	2,79	1,85	36,49	0,03	0,03	11		3	18	19	10		0,01	
12,05	Чеснок	2	0,13	0,01	0,6	2,98						4	2	1			
639,03	Компот из сухофруктов//	200	1,3	0,08	32,71	137,8	0,03	0,05	1			41	37	26	1		
1,15	Хлеб ржаной...../	25	1,7	0,33	9,95	50,25	0,05	0,02			3	12	39	12	1		
1,26	Хлеб белый в/с.....	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,03	0,01			2	5	16	4		0,03	
Итого за 3-й обед 1-4 класс**			28,35	28,13	96,02	751,96	0,5	0,39	102	3,82	28	238	428	146	7	0,17	3
4-й полдник 1-4 класс**																	
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
520,03	Пирожок печеный сдобный с яблоками//	75	3,51	3,1	39,41	199,48	0,08	0,06	4	0,01		18	38	9	1	0,01	
Итого за 4-й полдник 1-4 класс**			3,71	3,15	54,4	259,48	0,08	0,06	4	0,01		18	38	9	1	0,01	
Итого за день			59,69	52,02	228,69	1625,73	0,76	1,21	116	3,85	33	591	798	219	14	0,19	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4 класс **

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод	Цинк
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1-й завтрак 1-4 класс **																	
26,2	Батон Нарезной порц	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				4	13	3			
327,01	Каша молочная " Дружба "	100/5	3,13	5,08	21,85	141,58	0,03	0,08	1	0,01		67	57	11		0,01	
15	Сыр	20	4,9	5,1		65,6	0,08	0,06		0,01		176	100	7			
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
Итого за 1-й завтрак 1-4 класс **			9,73	10,81	47,12	319,58	0,13	0,15	1	0,02	1	247	170	20	1	0,01	
2-й завтрак 1-4 класс**																	
1,68	Йогурт "Домашкино"(ж-2%)	270															
Итого за 2-й завтрак 1-4 класс**																	
3-й обед 1-4 класс**																	
108,16	Суп куриный картофельный с клецками.//	10/150	5,13	5,23	14,59	127,42	0,09	0,1	7	0,11	2	63	75	18	1	0,03	
271,65	Котлета домашняя (говядина , птица)///	80	10,88	11,36	7,16	173,8	0,07	0,12	1	0,13	4	37	139	20	2	0,07	5
147	Картофель запечённый	150	4,35	12,12	31,1	272,48	0,26	0,15	44		13	25	127	50	2	0,04	
24,05	Салат из свежих огурцов.	60	0,5	2,76	1,84	33,68	0,02	0,02	6		3	16	26	8		0,01	
12,05	Чеснок	2	0,13	0,01	0,6	2,98						4	2	1			
4,1	Компот из свежих плодов (яблоко, черная смородина)	200	0,25	0,16	27,5	114,11	0,01	0,02	33			10	8	7	1		
1,15	Хлеб ржаной...../	25	1,7	0,33	9,95	50,25	0,05	0,02			3	12	39	12	1		
1,26	Хлеб белый в/с.....	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,03	0,01			2	5	16	4		0,03	
Итого за 3-й обед 1-4 класс**			24,84	32,17	105,04	833,47	0,53	0,44	91	0,24	27	172	432	120	7	0,18	5
4-й полдник 1-4 класс**																	
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
406,28	Пирожок печеный из дрожжевого теста(фарш из	75	4,28	5,3	27,33	171,08	0,08	0,08	19	0,01	1	39	48	13	1	0,02	
Итого за 4-й полдник 1-4 класс**			4,48	5,35	42,32	231,08	0,08	0,08	19	0,01	1	39	48	13	1	0,02	
Итого за день			39,05	48,33	194,48	1384,13	0,74	0,67	111	0,27	28	458	650	153	8	0,21	6

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4 класс **

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Йод	Цинк
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1-й завтрак 1-4 класс **																	
26,2	Батон Нарезной порц	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				4	13	3			
14	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	6,25	0,14	50		0,01		0,01		11	3				
411,02	Каша манная молочная с	100/5	4,12	5,32	26,62	167,75	0,06	0,11	1	0,01	2	85	76	13		0,01	
36	Напиток " Несквик"с молоком	200	6,55	6,85	22,11	177,3	0,32	0,3	13			284	180	32			
Итого за 1-й завтрак 1-4 класс **			12,27	19	59,15	447,45	0,4	0,43	13	0,02	2	383	272	48	1	0,01	
2-й завтрак 1-4 класс**																	
338,12	Флоды и ягоды свежие (180	2,7	0,9	37,8	172,8	0,07	0,09	18		1	14	50	76	1		
Итого за 2-й завтрак 1-4 класс**			2,7	0,9	37,8	172,8	0,07	0,09	18		1	14	50	76	1		
3-й обед 1-4 класс**																	
96,1	Рассольник ленинградский с круп. ,перловой с мясом	150/10	4,35	5,04	11,26	103,82	0,07	0,06	10	0,02	3	15	74	19	1	0,04	3
291,04	Плов из птицы..	75/125	22,5	24,77	34,85	453,16	0,14	0,18	4	0,61	7	41	246	48	2	0,09	
45	Салат из свежей капусты.	60	0,92	2,3	5,51	47,78	0,02	0,02	22		3	30	18	9		0,02	
12,05	Чеснок	2	0,13	0,01	0,6	2,98						4	2	1			
4,09	Компот из свежих плодов (яблоко, клубника)	200	0,27	0,2	27,73	114,4	0,01	0,01	3			5	3	2	1		
1,15	Хлеб ржаной...../	25	1,7	0,33	9,95	50,25	0,05	0,02			3	12	39	12	1		
1,26	Хлеб белый в/с.....	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,03	0,01			2	5	16	4		0,03	
Итого за 3-й обед 1-4 класс**			31,77	32,85	102,2	831,14	0,32	0,3	39	0,63	17	111	398	96	5	0,18	3
4-й полдник 1-4 класс**																	
386	Кефир .	180	2,8	2,5	4,2	59	0,02	0,13	1	0,01		124	92	14			
479,03	Булочка "Российская"	75	4,54	9,41	46,36	287,19	0,09	0,06		0,01	4	25	51	9	1	0,01	
Итого за 4-й полдник 1-4 класс**			7,34	11,91	50,56	346,19	0,11	0,19	1	0,02	4	149	143	23	1	0,01	
Итого за день			54,08	64,66	249,71	1797,58	0,9	1,01	71	0,67	24	658	863	242	8	0,2	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4 класс **

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод	Цинк
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1-й завтрак 1-4 класс **																	
26,2	Батон Нарезной порц	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				4	13	3			
15	Сыр	20	4,9	5,1		65,6	0,08	0,06		0,01		176	100	7			
173,03	Каша вязкая молочная пшеничная.//	100/5	8,75	10,1	54,76	338,34	0,2	0,21	1	0,02	4	275	224	44	2	0,02	
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
Итого за 1-й завтрак 1-4 класс **			15,35	15,83	80,03	516,34	0,3	0,28	1	0,03	4	454	337	54	3	0,02	
2-й завтрак 1-4 класс**																	
338,13	Флоды и ягоды свежие	180	0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	0,04	18			29	20	16	4		
Итого за 2-й завтрак 1-4 класс**			0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	0,04	18			29	20	16	4		
3-й обед 1-4 класс**																	
110,1	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом,,,	150/10	4,28	4,97	10,44	97,25	0,06	0,06	17	0,03	4	30	67	22	1	0,04	3
309	Макаронные изделия отварные с маслом.	150	5,51	4,33	37,55	210,26	0,09	0,03		0,01	1	90	62	13	1	0,4	
295,2	Котлеты рубленые из	80	12,82	13,49	11,19	218,59	0,09	0,13	1	0,34	4	37	139	22	1	0,01	
7,01	Салат из свежих помидоров со сладким перцем.	60	0,67	2,79	2,27	38,87	0,03	0,03	39		3	20	15	10	2	0,04	
12,05	Чеснок	2	0,13	0,01	0,6	2,98						4	2	1			
4,03	Компот из свежих плодов (яблоко. вишня)	200	0,22	0,13	27,99	115,31	0,01	0,01	5			10	7	6	1		
1,15	Хлеб ржаной...../	25	1,7	0,33	9,95	50,25	0,05	0,02			3	12	39	12	1		
1,26	Хлеб белый в/с.....	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,03	0,01			2	5	16	4		0,03	
Итого за 3-й обед 1-4 класс**			27,23	26,25	112,29	792,26	0,36	0,29	62	0,38	16	207	348	89	8	0,52	3
4-й полдник 1-4 класс**																	
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
406,27	Пирожки печеные из дрожжевого теста(фарш	75	4,12	4,06	30,62	174,97	0,11	0,07	7	0,01	1	20	58	15	1	0,02	
1,06	Лимон.	7	0,06	0,01	0,21	2,38			3			3	2	1			
Итого за 4-й полдник 1-4 класс**			4,38	4,12	45,82	237,35	0,11	0,07	10	0,01	1	23	59	15	1	0,02	
Итого за день			47,68	46,92	255,78	1630,55	0,82	0,68	91	0,42	22	714	764	174	16	0,56	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 1-4 класс **

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 3

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Йод	Цинк
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1-й завтрак 1-4 класс **																	
26,2	Батон Нарезной порц	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				4	13	3			
323,03	Каша вязкая молочная	100/5	4,5	5,48	26,9	169,42	0,02	0,08	1	0,01		69	47	7		0,02	
14	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	6,25	0,14	50		0,01		0,01		11	3				
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
Итого за 1-й завтрак 1-4 класс **			6,3	12,36	52,31	331,82	0,04	0,1	1	0,02	1	84	63	10		0,02	
2-й завтрак 1-4 класс**																	
389,06	Сок 200	200			0,24	0,1			1								
25,04	Мини -торт "Боярушка "	39	4,9	23,33	40,03	39,38											
Итого за 2-й завтрак 1-4 класс**			4,9	23,33	40,27	39,48			1								
3-й обед 1-4 класс**																	
102,09	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с	10/150	6,25	5,19	13,25	118,87	0,15	0,07	8	0,03	4	29	96	28	2	0,04	3
271,68	Шницель (говядина , птица ,)	80	10,88	11,36	7,16	173,8	0,07	0,12	1	0,13	4	37	139	20	2	0,07	5
450,01	Рис с овощами.	150	4,77	10,02	46,71	282,96	0,06	0,06	4	0,02	1	39	112	39	1	0,03	
49,01	Салат витаминный(капуста,морковь, лук зел.,пер.болг.,кукур.)	60	0,9	2,74	5,35	53,84	0,04	0,03	28		3	19	20	9	1	0,01	
12,05	Чеснок	2	0,13	0,01	0,6	2,98						4	2	1			
639,03	Компот из сухофруктов//	200	1,3	0,08	32,71	137,8	0,03	0,05	1			41	37	26	1		
1,15	Хлеб ржаной...../	25	1,7	0,33	9,95	50,25	0,05	0,02			3	12	39	12	1		
1,26	Хлеб белый в/с.....	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,03	0,01			2	5	16	4		0,03	
Итого за 3-й обед 1-4 класс**			27,83	29,93	128,03	879,25	0,43	0,36	43	0,18	16	185	461	139	8	0,18	8
4-й полдник 1-4 класс**																	
520,03	Пирожок печеный сдобный с яблоками//	75	3,51	3,1	39,41	199,48	0,08	0,06	4	0,01		18	38	9	1	0,01	
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
Итого за 4-й полдник 1-4 класс**			3,71	3,15	54,4	259,48	0,08	0,06	4	0,01		18	38	9	1	0,01	
Итого за день			42,74	68,77	275,01	1510,03	0,55	0,52	48	0,21	17	287	562	158	9	0,21	8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 1-4 класс **

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 3

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Йод	Цинк
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1-й завтрак 1-4 класс **																	
26,2	Батон Нарезной порц	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				4	13	3			
15	Сыр	20	4,9	5,1		65,6	0,08	0,06		0,01		176	100	7			
173,03	Каша вязкая молочная пшеничная.//	100/5	8,75	10,1	54,76	338,34	0,2	0,21	1	0,02	4	275	224	44	2	0,02	
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
Итого за 1-й завтрак 1-4 класс **			15,35	15,83	80,03	516,34	0,3	0,28	1	0,03	4	454	337	54	3	0,02	
2-й завтрак 1-4 класс**																	
338,09	Фрукты и ягоды свежие (180	0,72	0,54	18,54	84,6	0,05	0,18	9		1	34	29	22	4		
Итого за 2-й завтрак 1-4 класс**			0,72	0,54	18,54	84,6	0,05	0,18	9		1	34	29	22	4		
3-й обед 1-4 класс**																	
116,19	Суп из овощей со свеж. помидорами с мясом..	150/10	4,79	5,81	10,99	110,77	0,1	0,08	25	0,03	5	34	80	28	1	0,05	3
694	Картофельное пюре (150	3,3	4,55	19,49	139,03	0,16	0,13	26	0,01	3	58	99	33	1	0,07	
181,01	Печень говяжья по -	80/30	21,73	12,22	8,71	225,04	0,37	2,61	40	0,03	2	33	385	23	8	0,02	
24,07	Салат из свежих помидоров	60	0,58	2,79	1,85	36,49	0,03	0,03	11		3	18	19	10		0,01	
12,05	Чеснок	2	0,13	0,01	0,6	2,98						4	2	1			
4,09	Компот из свежих плодов (яблоко, клубника)	200	0,27	0,2	27,73	114,4	0,01	0,01	3			5	3	2	1		
1,15	Хлеб ржаной...../	25	1,7	0,33	9,95	50,25	0,05	0,02			3	12	39	12	1		
1,26	Хлеб белый в/с.....	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,03	0,01			2	5	16	4		0,03	
Итого за 3-й обед 1-4 класс**			34,4	26,11	91,62	737,71	0,75	2,89	105	0,07	17	168	643	113	13	0,18	3
4-й полдник 1-4 класс**																	
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
154	„Сочник с творогом,	80	7,17	10,16	31,11	238,67	0,06	0,13		0,02		72	79	10	1	0,03	
Итого за 4-й полдник 1-4 класс**			7,37	10,21	46,1	298,67	0,06	0,13		0,02		72	79	10	1	0,03	
Итого за день			57,84	52,69	236,29	1637,32	1,16	3,48	116	0,12	23	728	1088	199	21	0,23	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: 1-4 класс **

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 3

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод	Цинк
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1-й завтрак 1-4 класс **																	
26,2	Батон Нарезной порц	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				4	13	3			
14	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	6,25	0,14	50		0,01		0,01		11	3				
174,08	Каша вязкая молочная	100/5	3,07	6,51	26,72	172,68	0,04	0,09	1	0,02	1	133	81	18		0,02	
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
Итого за 1-й завтрак 1-4 класс **			4,87	13,39	52,13	335,08	0,06	0,11	1	0,03	1	147	97	21	1	0,02	
2-й завтрак 1-4 класс**																	
1,68	Йогурт "Домашкино"(ж-2%)	270															
Итого за 2-й завтрак 1-4 класс**																	
3-й обед 1-4 класс**																	
96,1	Рассольник ленинградский с круп. ,перловой с мясом	150/10	4,35	5,04	11,26	103,82	0,07	0,06	10	0,02	3	15	74	19	1	0,04	3
445,03	Каша гречневая рассыпчатая,	100	5,85	3,71	26,42	159,77	0,2	0,1				15	139	92	3	0,01	
271,7	Биточки домашние (говядина, птица, с соусом,....	80/20	11,02	11,63	8,48	181,62	0,07	0,12	2	0,13	4	39	142	22	2	0,07	5
52	Салат из свеклы	60	0,85	5,05	4,96	68,64	0,01	0,02	6		1	23	25	13	1	0,02	
12,05	Чеснок	2	0,13	0,01	0,6	2,98						4	2	1			
4,1	Компот из свежих плодов (яблоко, черная смородина)	200	0,25	0,16	27,5	114,11	0,01	0,02	33			10	8	7	1		
1,15	Хлеб ржаной...../	25	1,7	0,33	9,95	50,25	0,05	0,02				3	12	39	12	1	
1,26	Хлеб белый в/с.....	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,03	0,01				2	5	16	4		0,03
Итого за 3-й обед 1-4 класс**			26,05	26,13	101,47	739,94	0,44	0,35	50	0,15	13	123	444	169	9	0,17	8
4-й полдник 1-4 класс**																	
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
406,27	Пирожки печеные из дрожжевого теста(фарш	75	4,12	4,06	30,62	174,97	0,11	0,07	7	0,01	1	20	58	15	1	0,02	
Итого за 4-й полдник 1-4 класс**			4,32	4,11	45,61	234,97	0,11	0,07	7	0,01	1	20	58	15	1	0,02	
Итого за день			35,24	43,63	199,21	1309,99	0,61	0,53	58	0,19	15	291	599	204	10	0,21	8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: 1-4 класс **

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 3

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод	Цинк
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1-й завтрак 1-4 класс **																	
26,2	Батон Нарезной порц	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				4	13	3			
209	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18		0,01		9	1	2			
223,06	Запеканка из творога со сгущенкой//,	100/25	20,13	14,97	34,18	354,29	0,08	0,39	1	0,01	4	288	290	37	1	0,01	
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
Итого за 1-й завтрак 1-4 класс **			26,91	20,2	59,73	529,69	0,13	0,58	1	0,02	4	301	304	42	2	0,01	
2-й завтрак 1-4 класс**																	
338,12	Фрукты и ягоды свежие (180	2,7	0,9	37,8	172,8	0,07	0,09	18		1	14	50	76	1		
Итого за 2-й завтрак 1-4 класс**			2,7	0,9	37,8	172,8	0,07	0,09	18		1	14	50	76	1		
3-й обед 1-4 класс**																	
113,11	Суп лапша домашняя с	150/10	3,93	4,76	8,95	94,51	0,04	0,05	3	0,11	2	16	41	9	1	0,02	
139,01	Капуста тушеная..	150	3,52	4,8	15,71	121,88	0,06	0,08	79	3,09	7	100	65	33	2	0,05	
271,65	Котлета домашняя (говядина , птица)///	80	10,88	11,36	7,16	173,8	0,07	0,12	1	0,13	4	37	139	20	2	0,07	5
24,05	Салат из свежих огурцов.	60	0,5	2,76	1,84	33,68	0,02	0,02	6		3	16	26	8		0,01	
12,05	Чеснок	2	0,13	0,01	0,6	2,98						4	2	1			
4,03	Компот из свежих плодов (яблоко. вишня)	200	0,22	0,13	27,99	115,31	0,01	0,01	5			10	7	6	1		
1,15	Хлеб ржаной...../	25	1,7	0,33	9,95	50,25	0,05	0,02			3	12	39	12	1		
1,26	Хлеб белый в/с.....	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,03	0,01			2	5	16	4		0,03	
Итого за 3-й обед 1-4 класс**			22,78	24,35	84,5	651,16	0,28	0,31	94	3,33	21	200	334	93	6	0,18	5
4-й полдник 1-4 класс**																	
386	Кефир .	180	2,8	2,5	4,2	59	0,02	0,13	1	0,01		124	92	14			
479,03	Булочка "Российская"	75	4,54	9,41	46,36	287,19	0,09	0,06		0,01	4	25	51	9	1	0,01	
Итого за 4-й полдник 1-4 класс**			7,34	11,91	50,56	346,19	0,11	0,19	1	0,02	4	149	143	23	1	0,01	
Итого за день			59,73	57,36	232,59	1699,84	0,59	1,17	114	3,37	29	665	831	233	10	0,2	5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

Рацион: 1-4 класс **

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 3

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод	Цинк
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1-й завтрак 1-4 класс **																	
26,2	Батон Нарезной порц	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				4	13	3			
15	Сыр	20	4,9	5,1		65,6	0,08	0,06		0,01		176	100	7			
323,02	Каша вязкая молочная	150/7,5	6,75	8,21	40,36	254,13	0,03	0,12	1	0,01		101	70	11		0,02	
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
Итого за 1-й завтрак 1-4 класс **			13,35	13,94	65,63	432,13	0,13	0,19	1	0,02	1	281	183	20	1	0,02	
2-й завтрак 1-4 класс**																	
338,13	Флоды и ягоды свежие	180	0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	0,04	18			29	20	16	4		
Итого за 2-й завтрак 1-4 класс**			0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	0,04	18			29	20	16	4		
3-й обед 1-4 класс**																	
88,13	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом ,	150/10	4,18	4,95	7,25	83,79	0,05	0,06	21	0,03	3	32	61	18	1	0,04	3
127,01	Картофель в молоке.	150	3,42	5,56	17,14	136,95	0,15	0,15	22	0,01	2	126	103	30	1	0,04	
295,2	Котлеты рубленные из	80	12,82	13,49	11,19	218,59	0,09	0,13	1	0,34	4	37	139	22	1	0,01	
24,02	Салат из свежих помидоров и огурцов.	60	0,58	2,79	1,85	36,49	0,03	0,03	11		3	18	19	10		0,01	
12,05	Чеснок	2	0,13	0,01	0,6	2,98						4	2	1			
4	Компот из свежих плодов (яблоко. красная смородина)	200	0,25	0,16	27,5	114,11	0,01	0,01	33			10	8	7	1		
1,15	Хлеб ржаной...../	25	1,7	0,33	9,95	50,25	0,05	0,02			3	12	39	12	1		
1,26	Хлеб белый в/с.....	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,03	0,01			2	5	16	4		0,03	
Итого за 3-й обед 1-4 класс**			24,98	27,49	87,78	701,91	0,41	0,41	89	0,38	17	244	386	104	6	0,13	3
4-й полдник 1-4 класс**																	
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
498,05	Круассан с вареной	75	3,1	3,53	34,78	181,1	0,06	0,03		0,01		15	34	6	1	0,02	
Итого за 4-й полдник 1-4 класс**			3,3	3,58	49,77	241,1	0,06	0,03		0,01		15	34	6	1	0,02	
Итого за день			42,35	45,73	220,82	1459,74	0,65	0,67	108	0,41	18	568	623	146	11	0,17	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16)

Рацион: 1-4 класс **

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 4

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод	Цинк
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1-й завтрак 1-4 класс **																	
26,2	Батон Нарезной порц	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				4	13	3			
14	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	6,25	0,14	50		0,01		0,01		11	3				
327,01	Каша молочная " Дружба "	100/5	3,13	5,08	21,85	141,58	0,03	0,08	1	0,01		67	57	11		0,01	
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
Итого за 1-й завтрак 1-4 класс **			4,93	11,96	47,26	303,98	0,05	0,1	1	0,02	1	82	73	13		0,01	
2-й завтрак 1-4 класс**																	
389,06	Сок 200	200			0,24	0,1			1								
1 144	Печенье Чоко Пай	30			0,01	22,4	0,02	0,02									
Итого за 2-й завтрак 1-4 класс**					0,25	22,5	0,02	0,02	1								
3-й обед 1-4 класс**																	
110,1	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом,,,	150/10	4,28	4,97	10,44	97,25	0,06	0,06	17	0,03	4	30	67	22	1	0,04	3
271,7	Биточки домашние (говядина, птица, с соусом,,,	80/20	11,02	11,63	8,48	181,62	0,07	0,12	2	0,13	4	39	142	22	2	0,07	5
445,03	Каша гречневая рассыпчатая,	100	5,85	3,71	26,42	159,77	0,2	0,1				15	139	92	3	0,01	
24,05	Салат из свежих огурцов.	60	0,5	2,76	1,84	33,68	0,02	0,02	6		3	16	26	8		0,01	
12,05	Чеснок	2	0,13	0,01	0,6	2,98						4	2	1			
4,09	Компот из свежих плодов (яблоко, клубника)	200	0,27	0,2	27,73	114,4	0,01	0,01	3			5	3	2	1		
1,15	Хлеб ржаной...../	25	1,7	0,33	9,95	50,25	0,05	0,02			3	12	39	12	1		
1,26	Хлеб белый в/с.....	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,03	0,01			2	5	16	4		0,03	
Итого за 3-й обед 1-4 класс**			25,65	23,81	97,76	698,7	0,44	0,34	27	0,16	15	125	434	163	8	0,16	8
4-й полдник 1-4 класс**																	
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
479,03	Булочка "Российская"	75	4,54	9,41	46,36	287,19	0,09	0,06		0,01	4	25	51	9	1	0,01	
Итого за 4-й полдник 1-4 класс**			4,74	9,46	61,35	347,19	0,09	0,06		0,01	4	25	51	9	1	0,01	
Итого за день			35,32	45,23	206,62	1372,37	0,6	0,52	29	0,19	20	232	558	185	10	0,18	8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)

Рацион: 1-4 класс **

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 4

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Йод	Цинк
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1-й завтрак 1-4 класс **																	
26,2	Батон Нарезной порц	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				4	13	3			
223,06	Запеканка из творога со сгущенкой//,	100/25	20,13	14,97	34,18	354,29	0,08	0,39	1	0,01	4	288	290	37	1	0,01	
209	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18		0,01		9	1	2			
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
Итого за 1-й завтрак 1-4 класс **			26,91	20,2	59,73	529,69	0,13	0,58	1	0,02	4	301	304	42	2	0,01	
2-й завтрак 1-4 класс**																	
338,12	Флоды и ягоды свежие (180	2,7	0,9	37,8	172,8	0,07	0,09	18		1	14	50	76	1		
Итого за 2-й завтрак 1-4 класс**			2,7	0,9	37,8	172,8	0,07	0,09	18		1	14	50	76	1		
3-й обед 1-4 класс**																	
96,1	Рассольник ленинградский с круп. ,перловой с мясом	150/10	4,35	5,04	11,26	103,82	0,07	0,06	10	0,02	3	15	74	19	1	0,04	3
139,01	Капуста тушенная..	150	3,52	4,8	15,71	121,88	0,06	0,08	79	3,09	7	100	65	33	2	0,05	
58,02	Горбуша запеченная в пароконвектомате /	80	19,5	10,61	3,39	188,23	0,19	0,15	1	1,21	4	27	192	29	1	0,04	
7,01	Салат из свежих помидоров со сладким перцем.	60	0,67	2,79	2,27	38,87	0,03	0,03	39		3	20	15	10	2	0,04	
12,05	Чеснок	2	0,13	0,01	0,6	2,98						4	2	1			
4	Компот из свежих плодов (яблоко. красная смородина)	200	0,25	0,16	27,5	114,11	0,01	0,01	33			10	8	7	1		
1,15	Хлеб ржаной...../	25	1,7	0,33	9,95	50,25	0,05	0,02			3	12	39	12	1		
1,26	Хлеб белый в/с.....	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,03	0,01			2	5	16	4		0,03	
Итого за 3-й обед 1-4 класс**			32,02	23,94	82,98	678,89	0,44	0,36	162	4,32	22	193	410	114	7	0,2	3
4-й полдник 1-4 класс**																	
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
406,83	Пирожок печеный из дрожжевого теста(фарш	75	9,89	8,03	30,37	235,12	0,12	0,08	1	0,19	1	38	101	22	1	0,02	
Итого за 4-й полдник 1-4 класс**			10,09	8,08	45,36	295,12	0,12	0,08	1	0,19	1	38	101	22	1	0,02	
Итого за день			71,72	53,12	225,87	1676,5	0,76	1,11	182	4,53	28	547	866	253	11	0,23	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)

Рацион: 1-4 класс **

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 4

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Йод	Цинк
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1-й завтрак 1-4 класс **																	
26,2	Батон Нарезной порц	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				4	13	3			
14	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	6,25	0,14	50		0,01		0,01		11	3				
174,13	Каша вязкая молочная	100/5	3,7	5,01	24,79	155,78	0,08	0,1	1	0,01		84	122	18			
36	Напиток " Несквик"с молоком	200	6,55	6,85	22,11	177,3	0,32	0,3	13			284	180	32			
Итого за 1-й завтрак 1-4 класс **			11,85	18,69	57,32	435,48	0,42	0,42	13	0,02	1	382	318	53	1		
2-й завтрак 1-4 класс**																	
338,13	Фрукты и ягоды свежие	180	0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	0,04	18			29	20	16	4		
Итого за 2-й завтрак 1-4 класс**			0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	0,04	18			29	20	16	4		
3-й обед 1-4 класс**																	
102,09	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с	10/150	6,25	5,19	13,25	118,87	0,15	0,07	8	0,03	4	29	96	28	2	0,04	3
291,04	Плов из птицы..	75/125	22,5	24,77	34,85	453,16	0,14	0,18	4	0,61	7	41	246	48	2	0,09	
85	Салат Витаминный с маслом растительным	60	0,79	3,11	6,63	58,45	0,02	0,02	18		1	28	19	12	1	0,02	
12,05	Чеснок	2	0,13	0,01	0,6	2,98						4	2	1			
639,03	Компот из сухофруктов//	200	1,3	0,08	32,71	137,8	0,03	0,05	1			41	37	26	1		
1,15	Хлеб ржаной...../	25	1,7	0,33	9,95	50,25	0,05	0,02			3	12	39	12	1		
1,26	Хлеб белый в/с.....	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,03	0,01			2	5	16	4		0,03	
Итого за 3-й обед 1-4 класс**			34,57	33,69	110,29	880,26	0,42	0,35	32	0,64	16	159	454	131	7	0,18	3
4-й полдник 1-4 класс**																	
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
406,27	Пирожки печеные из дрожжевого теста(фарш	75	4,12	4,06	30,62	174,97	0,11	0,07	7	0,01	1	20	58	15	1	0,02	
Итого за 4-й полдник 1-4 класс**			4,32	4,11	45,61	234,97	0,11	0,07	7	0,01	1	20	58	15	1	0,02	
Итого за день			51,46	57,21	230,86	1635,31	1	0,88	70	0,67	18	590	850	215	12	0,2	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 19)

Рацион: 1-4 класс **

День: четверг
Неделя: 4

Сезон: осенне-зимний
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Йод	Цинк
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1-й завтрак 1-4 класс **																	
26,2	Батон Нарезной порц	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				4	13	3			
15	Сыр	20	4,9	5,1		65,6	0,08	0,06		0,01		176	100	7			
411,02	Каша манная молочная с	100/5	4,12	5,32	26,62	167,75	0,06	0,11	1	0,01	2	85	76	13		0,01	
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
Итого за 1-й завтрак 1-4 класс **			10,72	11,05	51,89	345,75	0,16	0,18	1	0,02	2	265	189	22	1	0,01	
2-й завтрак 1-4 класс**																	
338,13	Флоды и ягоды свежие	180	0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	0,04	18			29	20	16	4		
Итого за 2-й завтрак 1-4 класс**			0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	0,04	18			29	20	16	4		
3-й обед 1-4 класс**																	
108,16	Суп куриный картофельный с клецками, //	10/150	5,13	5,23	14,59	127,42	0,09	0,1	7	0,11	2	63	75	18	1	0,03	
694	Картофельное пюре (150	3,3	4,55	19,49	139,03	0,16	0,13	26	0,01	3	58	99	33	1	0,07	
271,68	Шницель (говядина , птица ,,	80	10,88	11,36	7,16	173,8	0,07	0,12	1	0,13	4	37	139	20	2	0,07	5
77,03	Подгарнировка (сельдь	30	5,05	5,71		71,96	0,09	0,09		0,1	1	21	67	21			
12,05	Чеснок	2	0,13	0,01	0,6	2,98						4	2	1			
4,03	Компот из свежих плодов (яблоко. вишня)	200	0,22	0,13	27,99	115,31	0,01	0,01	5			10	7	6	1		
1,15	Хлеб ржаной...../	25	1,7	0,33	9,95	50,25	0,05	0,02			3	12	39	12	1		
1,26	Хлеб белый в/с.....	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,03	0,01			2	5	16	4		0,03	
Итого за 3-й обед 1-4 класс**			28,31	27,52	92,08	739,5	0,5	0,48	40	0,35	14	210	444	115	6	0,2	5
4-й полдник 1-4 класс**																	
396	Блинчики дрожжевые со сгущ. молоком.	100/20	8,55	7,5	52,06	312,01	0,15	0,24	1	0,01	2	255	162	27	1	0,03	
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
Итого за 4-й полдник 1-4 класс**			8,75	7,55	67,05	372,01	0,15	0,24	1	0,01	2	255	162	27	1	0,03	
Итого за день			48,5	46,84	228,66	1541,86	0,86	0,94	60	0,38	18	758	816	180	12	0,24	5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20)

Рацион: 1-4 класс **

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 4

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Йод	Цинк	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
1-й завтрак 1-4 класс **																		
26,2	Батон Нарезной порц	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				4	13	3				
14	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	6,25	0,14	50		0,01		0,01		11	3					
323,03	Каша вязкая молочная	100/5	4,5	5,48	26,9	169,42	0,02	0,08	1	0,01		69	47	7		0,02		
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60												
Итого за 1-й завтрак 1-4 класс **			6,3	12,36	52,31	331,82	0,04	0,1	1	0,02	1	84	63	10		0,02		
2-й завтрак 1-4 класс**																		
338,12	Флоды и ягоды свежие (180	2,7	0,9	37,8	172,8	0,07	0,09	18			1	14	50	76	1		
Итого за 2-й завтрак 1-4 класс**			2,7	0,9	37,8	172,8	0,07	0,09	18			1	14	50	76	1		
3-й обед 1-4 класс**																		
187,2	Щи рыбные из свежей капусты с картофелем (150/10	1,67	3,2	7,28	67,02	0,06	0,05	30	0,03	4	39	43	21	1	0,04		
309	Макаронные изделия отварные с маслом.	150	5,51	4,33	37,55	210,26	0,09	0,03		0,01	1	90	62	13	1	0,4		
271,65	Котлета домашняя (говядина , птица)///	80	10,88	11,36	7,16	173,8	0,07	0,12	1	0,13	4	37	139	20	2	0,07	5	
24,07	Салат из свежих помидоров	60	0,58	2,79	1,85	36,49	0,03	0,03	11			3	18	19	10		0,01	
12,05	Чеснок	2	0,13	0,01	0,6	2,98							4	2	1			
4,1	Компот из свежих плодов (яблоко, черная смородина)	200	0,25	0,16	27,5	114,11	0,01	0,02	33			10	8	7	1			
1,15	Хлеб ржаной...../	25	1,7	0,33	9,95	50,25	0,05	0,02				3	12	39	12	1		
1,26	Хлеб белый в/с.....	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,03	0,01				2	5	16	4		0,03	
Итого за 3-й обед 1-4 класс**			22,62	22,38	104,19	713,66	0,34	0,28	76	0,17	17	215	328	88	7	0,55	5	
4-й полдник 1-4 класс**																		
520,03	Пирожок печеный сдобный с яблоками//	75	3,51	3,1	39,41	199,48	0,08	0,06	4	0,01		18	38	9	1	0,01		
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60												
1,06	Лимон.	7	0,06	0,01	0,21	2,38			3			3	2	1				
Итого за 4-й полдник 1-4 класс**			3,77	3,16	54,61	261,86	0,08	0,06	6	0,01		21	39	10	1	0,01		
Итого за день			35,39	38,8	248,91	1480,14	0,53	0,53	101	0,2	19	334	481	184	9	0,58	5	

Составил _____ Кладовщик Утвердил _____
М.П.