

"УТВЕРЖДАЮ"

Индивидуальный предприниматель

Калинина Л.А.

Рацион: Завтрак – обед



День 1_1_неделя 1

СОГЛАСОВАНО"

Директор ГОУ СОШ № - 8

Васильева Е.В.

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: Весна – лето

Возраст 7 – 11 лет



Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe									
ЗАВТРАК																						
181	Каша манная	200/10	6,11	10,72	32,38	251,00	0,00	1,17	0,00	133,77	0,00	20,30	0,47									
209	Молочная с маслом	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,00	100,00	50,22	79,80	8,68	1,12									
824	Дйцо отварное	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04			7,60	26,00	5,20	0,48									
377	Батон пшеничный	200/15/7	0,16	0,03	15,21	61,75		2,85		14,91	5,66	5,08	0,50									
	Чай с лимоном																					
	ИТОГО завтрак:	512	14,35	16,51	68,43	480,27	0,07	4,02	100,00	206,50	111,46	39,26	2,57									
ОБЕД																						
73	икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,10	91,80	4,20	552,00	24,60	22,20	9,00	0,42									
	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной и зеленью																					
99	укропа	250/5/1	7,14	9,04	11,40	155,52	0,10	11,95	37,00	46,05	105,38	30,42	1,23									
	Сосиски отварные с соусом																					
243	соусом	95	6,27	14,66	3,50	173,04			0,00	25,68	0,00	11,92	1,06									
202	Макаронные изделия	150	5,46	5,79	30,45	195,70	0,00	0,00	0,00	12,14	0,00	8,14	0,81									
376	чай с сахаром	215	0,10	0,03	15,00	60,67	0,00	0,05		12,11	4,12	4,24	0,46									
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,70	19,50	3,90	0,36									
	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,50	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52									
	ИТОГО обед:	836	24,63	36,66	95,89	811,96	91,98	16,20	589,00	134,85	153,93	69,18	4,86									
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1348	38,98	53,17	164,32	1292,23	92,05	20,22	689,00	341,35	265,39	108,44	7,43									

"УТВЕРЖДАЮ"
Индивидуальный предприниматель

Калинкина Л.А.

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак + обед

День: среда
Неделя: первая

Сезон: Весна - лето
Возраст: 7 - 11 лет

Васильева Е.В.

Директор ГБОУ СОШ № - 8

№ рецептурных блюд	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)													
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe													
ЗАВТРАК																										
243	Сосиски отварные с соусом	95	6,27	14,66	3,50	173,04																				
199	Пюре из бобовых с маслом	150/5	16,43	4,78	33,61	243,18	0,35																			
824	Батон пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04																			
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,16	0,03	15,21	61,75		2,85																		
ИТОГО завтрак:			512	25,86	20,63	72,88	582,65	0,39	2,85	20,08	125,89	332,29	88,93	7,17												
ОБЕД																										
овощи натуральные																										
71	овощи свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,20		10,50																		
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	6,37	10,06	8,26	157,04	0,22	21,16	32,00	60,89	137,78	23,00	1,28													
229	рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	27,84	39,07	118,83	48,53	0,85													
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03		27,00	2,40	63,24	19,00	0,53													
Компот из смеси сухофруктов																										
349	сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80		0,73																		
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03																			
	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,50	77,42	0,05																			
ИТОГО обед:			830	25,61	22,39	113,95	773,67	0,38	36,12	86,84	157,51	372,48	125,45	4,81												
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1342	51,47	43,02	186,83	1356,32	0,77	38,97	106,92	283,40	704,77	214,38	11,98												

"УТВЕРЖДАЮ"
 Индивидуальный предприниматель
 Казинкина Л.А.

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак — обед

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: Весна — лето
 Возраст: 7 — 11 лет

№ рецепта урыв	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность р (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe								
ЗАВТРАК																					
	Каша рисовая																				
182	Молочная	210	5,10	10,72	33,42	251,00	0,10	1,17	0,04	130,09	112,46	30,07	0,47								
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,07	0,11	20,25	139,20	85,71	9,45	0,49								
824	Батон пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04			7,60	26,00	5,20	0,48								
	КОТМОТ из свежих плодов ягод	200	0,16	0,16	27,88	114,60		0,90		14,18	5,66	5,14	0,95								
	ИТОГО завтрак:	500	14,06	20,34	96,69	627,28	0,21	2,18	20,29	291,07	229,83	49,86	2,39								
ОБЕД																					
	Салат из свежлы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,37	43,74	0,02	4,12		17,00	40,97	11,03	0,79								
53	Суп картофельный с горохом	250	9,83	8,88	16,80	169,34	0,06	11,17		45,82	48,53	35,48	4,55								
402	Азу	320	23,62	26,94	25,58	439,26	0,20	12,42	0,10	46,84	293,46	61,48	4,46								
376	Чай с сахаром	215	0,10	0,03	15,00	91,68	60,67	0,00	0,00	12,11	4,12	4,24	0,46								
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,70	19,50	3,90	0,36								
	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,50	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52								
	ИТОГО обед:	938	39,06	40,12	92,67	899,95	61,03	27,71	0,10	136,04	409,31	117,69	11,14								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1438	53,12	60,46	189,36	1527,23	61,24	29,89	20,39	427,11	639,14	167,55	13,53								

"УТВЕРЖДАЮ"

Индивидуальный предприниматель

Калинкина Л.А.

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак – обед

День: пятница
Неделя: первая

Сезон: Весна – лето
Возраст: 7 – 11 лет

"СОГЛАСОВАНО"

Директор ГБОУ СОШ № - 8

Васильева Е.В.

№ рецепта урыв	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Р (Ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe					
	ЗАВТРАК																	
1678	Запеканка из творога с рисом и сметаной	170	21,30	17,37	29,36	358,97	0,07	0,36	96,53	188,81	272,43	32,14	0,92					
386	Кисломолочный напиток	100	2,90	2,50	4,00	50,00	0,75	0,70	0,09	120,00	120,00	14,00	0,10					
824	Батон пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04			7,60	26,00	5,20	0,48					
376	чай с сахаром	215	0,10	0,03	15,00	60,67	0,00	0,05		12,11	4,12	4,24	0,46					
	ИТОГО завтрак:	525	27,30	21,06	68,92	574,32	0,86	1,11	96,62	328,52	422,55	55,58	1,96					
	ОБЕД																	
42	салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,05	3,71	5,55	59,70	0,05	7,82	0,00	9,55	1,09	11,23	0,45					
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью укропа	260	1,95	6,49	10,12	106,69	0,06	18,82	10,02	52,35	51,78	23,92	0,78					
255	Печень куриная "По – Строгановски"	150	23,22	13,24	15,24	273,00	0,30	4,70	68,50	41,34	436,14	24,46	9,00					
679	каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,00	0,02	12,98	208,50	67,50	3,95					
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,70	19,50	3,90	0,36					
377	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,50	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52					
	чай с лимоном	222	0,16	0,03	15,21	61,75	0,00	2,85	0,00	14,91	5,66	5,08	0,50					
	ИТОГО обед:	903	38,36	30,88	112,88	887,52	0,67	34,19	78,54	145,40	725,40	137,65	15,56					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1428	65,66	51,94	181,80	1461,84	1,53	35,30	175,16	473,92	1147,95	193,23	17,52					

"УТВЕРЖДАЮ"
Индивидуальный предприниматель

Капиркина Л.А.

Примерное пятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Район: Завтрак – обед

День: понедельник
Неделя: вторая

Сезон: Весна – лето
Возраст 7 – 11 лет

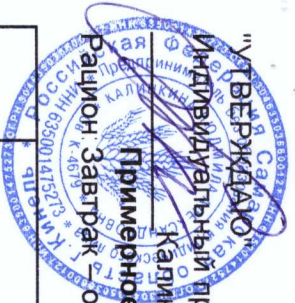


№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность р (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe					
ЗАВТРАК																		
14	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09												
15	Сыр порционно	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21,00	40,00	2,40	3,00						
824	Батон пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04				0,10	60,00	5,50	0,07				
376	кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,90	100,60		0,05			7,60	26,00	5,20	0,48				
	Каша вязкая "Геркулесовая" с										125,78	4,12	14,00	0,13				
173	Маслом	200/10	8,36	13,2	37,88	303,76	0,18	1,3	60		150,55	237,02	71,38	1,75				
	хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,50	77,42	0,05				8,57	2,73	1,56	0,52				
	ИТОГО завтрак:	500	19,51	27,88	89,97	687,01	0,28	1,42	121,00	295,00	332,87	97,64	2,97					
ОБЕД																		
10	салат из зеленого горошка	60	1,80	3,11	3,78	50,16	0,02	6,60	0,10		12,87	22,30	12,60	0,42				
	Суп картофельный на курином																	
108	бульоне с клецками	250/1	3,80	4,26	22,62	144,02	0,09	6,34	33,50		33,96	64,85	23,12	0,90				
	Тертели тушеные в сметанно																	
279	– томатном соусе	120	10,82	13,28	11,91	210,44	0,04	0,47	7,52		21,04	120,01	18,14	1,78				
199	Пюре из бобовых с маслом	155	16,43	4,78	33,61	243,18	20,35		20,00		77,70	163,24	66,73	5,13				
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,70	19,50	3,90	0,36				
	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,50	77,42	0,05				8,57	2,73	1,56	0,52				
350	Кисель плодово – ягодный	200			30,96	123,84					9,33		1,90	0,10				
	ИТОГО обед:	846	37,37	27,23	133,80	927,57	20,58	13,41	61,12	169,17	392,63	127,95	9,21					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1346	56,88	55,11	223,77	1614,58	20,86	14,83	182,12	464,17	725,50	225,59	12,18					

"УТВЕРЖДАЮ"
Индивидуальный предприниматель
Кавинкина Л.А.
Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Район: Завтрак - обед



№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe					
	ЗАВТРАК																	
	Цыпленка тушеные в сметанно томатном соусе	80	11,56	8,72	2,44	134,48	0,05	1,65	35,92	24,45	85,68	12,07	0,83					
290																		
679	каша гречневая	200	9,94	7,48	47,78	276,53	0,24	0,00	0,02	17,30	278,00	90,00	5,26					
824	Батон пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04			7,60	26,00	5,20	0,48					
	чай слимоном и сахаром	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	14,20	4,12	2,40	0,36					
377	ИТОГО завтрак:	542	24,63	17,38	85,98	577,69	0,33	4,48	35,94	63,55	393,80	109,67	6,93					
	ОБЕД																	
	Салат из квашенной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	11,89		31,35	25,70	9,61	0,40					
47																		
	Рассольник "Ленинградский"	250	6,36	8,90	11,81	158,34	0,10	13,72	10,00	32,29	79,47	24,08	1,38					
96																		
	Жаркое "По - домашнему"	230	21,29	23,78	21,79	387,70	0,15	8,88	0,08	40,10	281,90	55,83	5,07					
259																		
	Напиток из свежей ягоды	200	0,20	0,08	21,45	87,32	0,01	40,80		15,73	6,73	8,05	0,33					
806																		
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,70	19,50	3,90	0,36					
	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,50	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52					
	ИТОГО обед:	800	33,39	37,56	91,04	840,71	0,35	75,29	10,08	133,74	416,03	103,03	8,06					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1342	58,02	54,94	177,02	1418,40	0,68	79,77	46,02	197,29	809,83	212,70	14,99					



И.Г.ВЕРЖИДАНЮ
Индивидуальный предприниматель

Кадынкина Л.А.

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак - обед

День: среда
Неделя: вторая

№ рецепта блюда	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность р (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe			
ЗАВТРАК																
175	каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10	6,08	11,22	33,48	259,22	0,10	1,30	60,00	134,10	157,46	37,26	0,81			
ПР	печенье	50	4,25	5,15	35,30	85,50	0,02		0,06	21,00	0,10	5,50	0,06			
824	Батон пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04		7,60	26,00	5,20	5,20	0,48			
382	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,04	1,59	20,01	152,22	91,86	21,34	0,48			
	ИТОГО завтрак:	500	17,41	21,07	106,92	568,00	0,20	2,89	80,07	314,92	275,42	69,30	1,83			
ОБЕД																
67	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,02	5,76		18,72	31,90	11,70	0,50			
	Солынка домашняя со сметаной и зеленью															
157	укропа	250/10/1	5,37	8,52	8,95	133,96	0,09	6,15	26,06	42,79	93,88	24,03	1,32			
298	Ленивые голубцы	120/15	10,04	6,07	6,92	122,47	0,04	10,59	13,76	50,61	129,17	26,16	1,86			
128	Пюре картофельное	150/7,5	3,26	9,62	18,89	181,50	0,15	18,69	27,40	43,74	87,40	28,77	1,08			
376	чай с сахаром	215	0,10	0,03	15,00	60,67		0,05		12,11	4,12	4,24	0,46			
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,70	19,50	3,90	0,36			
	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,50	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52			
	ИТОГО обед:	888	24,13	32,06	85,05	729,59	0,38	41,24	67,22	182,24	368,70	100,36	6,10			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1388	41,54	53,13	191,97	1297,59	0,58	44,13	147,29	497,16	644,12	169,66	7,93			

"УТВЕРЖДАЮ"

Индивидуальный предприниматель

Калинкина Л.А.

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак, обед

День_5_неделя_2

"СОГЛАСОВАНО"

Директор БОУ СОШ № - ,

Васильева Е.В.

8

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: Весна - лето

Возраст: 7 - 11 лет

№ рецептурных блюд	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe			
ЗАВТРАК																
824	Батон пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04			7,60	26,00	5,20	0,48			
209	Рйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,00	100,00	50,22	79,80	8,68	1,12			
	Каша жидкая							1,17			138,10		47,60	1,23		
182	Молочная пшеничная	210	7,51	11,72	37,05	285,00		0,05		12,11	4,12	4,24	0,46			
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,03	15,00	60,67	0,03	0,00	0,00	5,71	1,82	1,04	0,34			
	Хлеб ржаной	20	1,51	0,62	10,33	51,61	0,03	0,00								
	ИТОГО завтрак:	525	17,20	18,13	83,22	564,80	0,10	1,22	100,00	213,74	111,74	66,76	3,63			
ОБЕД																
	Салат из кукурузы консервированной	60	1,73	3,71	4,82	59,58		5,58		11,20	18,30	11,78	0,40			
12	Суп картофельный с рыбными консервами															
758	Или зеленью укропа	12,5/250/1	4,90	4,67	19,91	141,27	0,13	13,00		32,79	106,88	36,35	1,29			
	Гуляш из отварной говядины	120	16,50	13,78	3,88	205,54	0,04	0,56	0,08	22,62	138,78	23,86	2,36			
246	Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18		0,02	12,98	208,5	67,5	3,95			
679	Напиток из лимона	200	0,14	0,02	24,43	98,46	0,01	6,40		16,57	3,52	4,02	0,17			
646	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,70	19,50	3,90	0,36			
824	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,50	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52			
	ИТОГО обед:	853	37,52	30,52	135,30	891,23	0,49	25,54	0,10	119,00	500,94	150,53	9,57			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1378	54,72	48,65	218,52	1456,03	0,59	26,76	100,10	332,74	612,68	217,29	13,20			