

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Осень-Зима 2020-2021 г.г. ОВЗ

День: понедельник

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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
<b>Завтрак</b>														
15,03	Каша молочная манная вязкая 1	200	10	11	51	405		2	72		211	187	31	1
12 012,02	Бутерброд с маслом и сыром	55	12	13	16	194			59		161	62	23	1
10 011,01	Кисель	200			27	109		14			69		2	
<b>Итого за Завтрак</b>			22	24	94	708	0	16	131	0	441	249	56	2
<b>Обед Комплекс</b>														
37,01	Икра кабачковая 1	60	1	3	15	53		15			16	17	10	
2 011,02	Суп картофельный с курицей	250	8	12	20	117					29	79	40	2
8 002,01	Рис отварной 1	200	5	5	53	174			30		21	110	36	1
7 061,03	Котлеты мясные 1/1	100	17	18	9	259		1			44	188	25	3
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,04	Чай с сахаром витаминизированный 1	200	1		18	207			2		30	33	20	3
<b>Итого за Комплекс</b>			37	39	137	917	0	16	32	0	148	459	142	10
<b>Итого за день</b>			59	63	231	1625	0	32	163	0	589	708	198	12

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Осень-Зима 2020-2021 г.г. ОВЗ

День: вторник

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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
<b>Завтрак</b>														
4 001,01	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" 1	200	8	8	41	294		17			9	78	27	1
284,01	Омлет натуральный шк. 1	50	3	4	1	68			63		45	63	6	1
12 012,01	Бутерброд с маслом	50	3	7	14	218			118		13	64	17	1
10 018,02	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2	2	25	124		16	8		67	42	8	
<b>Итого за Завтрак</b>			16	21	81	704	0	33	189	0	134	247	58	3
<b>Обед Комплекс</b>														
1 044,02	Огурцы свежие порционные 2	30			1	3		2			7	13	4	
2 011,04	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	10	10	19	205		15	5		40	153	42	2
7 005,01	Котлета рыбная	75	11	7	10	268		1	3		53	169	42	457
8,01	Соус красный основной/2.1	50	3	4	18	121		1			9	10	6	
8 005,02	Пюре картофельное гарнир 1	200	3	7	21	159		10			13	71	28	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 007	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			22	87		4			15	4	5	1
<b>Итого за Комплекс</b>			32	29	113	950	0	33	8	0	145	452	138	462
<b>Итого за день</b>			48	50	194	1654	0	66	197	0	279	699	196	465

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Осень-Зима 2020-2021 г.г. ОВЗ

День: среда

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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
<b>Завтрак</b>														
4 002,01	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных) 1	200	10	12	53	277		6			22	138	54	2
12 012,08	Бутерброд с колбасой п/к	50	6	8	14	153		4			14	60	17	1
10 015,02	Чай с лимоном	200	1		15	169		4	2		33	35	21	3
<b>Итого за Завтрак</b>			17	20	82	599	0	14	2	0	69	233	92	6
<b>Обед Комплекс</b>														
43,02	Салат Здоровье 1	60	1	3	11	75		6			24	33	17	1
2 014,06	Суп картофельный с рисовой крупой с говядиной	250	6	9	11	219		1			42	176	44	3
12,03	Сосиски, сардельки отварные 1.1	60	5	2	2	56		1			3	53	7	1
8 004,01	Макароны отварные 1	200	7	10	27	205			63		24	62	11	1
8,01	Соус красный основной/2.1	50	3	4	18	121		1			9	10	6	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,04	Чай с сахаром витаминизированный 1	200	1		18	207			2		30	33	20	3
<b>Итого за Комплекс</b>			28	29	109	990	0	9	65	0	140	399	116	10
<b>Итого за день</b>			45	49	191	1589	0	23	67	0	209	632	208	16

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Осень-Зима 2020-2021 г.г. ОВЗ

День: четверг

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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
<b>Завтрак</b>														
297	Запеканка из творога с манной крупой	200	32	15	46	367		1	35		259	32	39	1
40	Бутерброд с сыром	50	8	6	14	136					10	60	26	1
10 018,01	Кофейный напиток	200	2	2	27	134		12	10		68	45	9	
<b>Итого за Завтрак</b>			42	23	87	637	0	13	45	0	337	137	74	2
<b>Обед Комплекс</b>														
1 013,02	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом 1	60	1	6	6	82		12			33	21	11	
10,04	Щи из свежей капусты с картофелем с рыбными консервами	250	3	7	8	131		5			107	52	42	1
21	Филе птицы (курица), тушенное в соусе	100	12	14	7	200		7			26	18	22	1
33,01	Каша перловая 1	200	6	5	46	255			30		45	226	30	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								1
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 010	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200	1		26	92		1			36	30	22	1
<b>Итого за Комплекс</b>			28	33	115	867	0	25	30	0	255	379	138	6
<b>Итого за день</b>			70	56	202	1504	0	38	75	0	592	516	212	8

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Осень-Зима 2020-2021 г.г. ОВЗ

День: пятница

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет, 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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
<b>Завтрак</b>														
5	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6	6	22	166		2	37		166	132	22	1
12 012,02	Бутерброд с маслом и сыром	55	7	13	14	194			59		161	62	23	1
10 011,01	Кисель	200			27	109		14			69		2	
<b>Итого за Завтрак</b>			13	19	63	469	0	16	96	0	396	194	47	2
<b>Обед Комплекс</b>														
42,02	Салат Студенческий 1	60	4	5	7	91		8	50		28	73	18	1
2 014,02	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	250	6	9	20	226		6			63	193	51	4
8 001,03	Каша гречневая с маслом 1	200	8	7	53	321			30		40	278	186	6
13,04	Гуляш из говядины 1	100	8	12	9	181		8			36	99	26	2
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
2,02	Фрукт	100			10	87		10			16	11	9	2
10 018,01	Кофейный напиток	200	2	2	27	134		12	10		68	45	9	
<b>Итого за Комплекс</b>			33	36	148	1147	0	44	90	0	259	731	310	16
<b>Итого за день</b>			46	55	211	1616	0	60	186	0	655	925	357	18

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Осень-Зима 2020-2021 г.г. ОВЗ

День: понедельник

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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
<b>Завтрак</b>														
27,01	Каша молочная пшенная 1	200	10	12	39	306		2	75		217	246	57	1
12 012,08	Бутерброд с колбасой п/к	50	6	8	14	153		4			14	60	17	1
10 018,02	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2	2	25	124		2	8		67	42	8	
<b>Итого за Завтрак</b>			18	22	78	583	0	8	83	0	298	348	82	2
<b>Обед Комплекс</b>														
46	Салат с кукурузой	60	4	4	14	103		2	35		31	97	26	1
2 020,03	Суп с изделиями макаронными и картофелем с курицей	250	12	13	26	260		2			38	61	33	2
14,04	Плов с мясом	235	12	13	54	381		2			31	186	51	2
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,04	Чай с сахаром витаминизированный 1	200	1		18	207			2		30	33	20	3
<b>Итого за Комплекс</b>			34	31	134	1058	0	6	37	0	138	409	141	9
<b>Итого за день</b>			52	53	212	1641	0	14	120	0	436	757	223	11

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Осень-Зима 2020-2021 г.г. ОВЗ

День: вторник

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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
<b>Завтрак</b>														
36,03	Каша молочная рисовая 1	200	6	8	50	255	0	1	49	0	127	157	37	1
12 012,02	Бутерброд с маслом и сыром	55	7	13	14	194			59		161	62	23	1
10 015,04	Чай с сахаром витаминизированный 1	200	1		18	207			2		30	33	20	3
<b>Итого за Молоко</b>			14	21	82	656	0	1	110	0	318	252	80	5
<b>Итого за Завтрак</b>														
1 039,02	Винегрет овощной 1	60	1	6	4	77		6			13	27	11	
10,01	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной	250	13	9	30	170		5			64	153	39	2
16,02	Рагу из овощей/3 с мясом 1	200	14	13	19	240		12			61	193	58	3
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 009	Компот из плодов сухих витаминизированный (курага)	200	1		44	84		1			48	35	27	1
<b>Итого за Комплекс</b>			34	29	119	678	0	24	0	0	194	440	146	7
<b>Итого за день</b>			48	50	201	1334	0	25	110	0	512	692	226	12

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)****Рацион: Осень-Зима 2020-2021 г.г. ОВЗ****День:** среда**Сезон:** сентябрь-май**Неделя:** 2**Возраст:** 7-11 лет, 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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
<b>Завтрак</b>														
4 001,01	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" 1	200	8	8	41	294		17			9	78	27	1
12 012,02	Бутерброд с маслом и сыром	55	12	13	16	194			59		161	62	23	1
10 011,01	Кисель	200			27	109		14			69		2	
<b>Итого за Завтрак</b>			20	21	84	597	0	31	59	0	239	140	52	2
<b>Комплекс</b>														
1 006,02	Салат витаминный с маслом растительным 1	60	5	5	15	126		1			100	129	29	1
2 014,07	Суп картофельный с рисовой крупой с курицей	250	11	12	21	240		12			43	74	40	2
21	Филе птицы (курица), тушенное в соусе	100	12	14	7	200		7			26	18	22	1
8 001,03	Каша гречневая с маслом 1	200	8	7	53	321			30		40	278	186	6
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 007	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			22	87		4			15	4	5	1
<b>Итого за Комплекс</b>			41	39	140	1081	0	24	30	0	232	535	293	12
<b>Итого за день</b>			61	60	224	1678	0	55	89	0	471	675	345	14



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Осень-Зима 2020-2021 г.г. ОВЗ

День: четверг

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 2

Возраст: 7-11лет, 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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
<b>Завтрак</b>														
296	Пудинг из творога (запеченный)	201	25	21	89	450		1	85		207	88	37	2
12 012,01	Бутерброд с маслом	50	3	17	14	218			118		13	64	17	1
10 015,02	Чай с лимоном	200	1		15	69		4	2		33	35	21	3
<b>Итого за Завтрак</b>			29	38	118	737	0	5	205	0	253	187	75	6
<b>Обед Комплекс</b>														
20,02	Салат из свеклы с черносливом 1	60	1	2	14	77		4	9		35	36	26	1
2 026,01	Рассольник ленинградский с	250	6	10	12	210		5			79	185	53	3
7 041,04	Тефтели мясные с рисом /2.1	100	18	17	34	373		4			52	208	31	3
8 004,01	Макароны отварные 1	200	5	10	27	205			63		24	62	11	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,01	Чай с сахаром	200	1		15	66			2		30	33	20	3
<b>Итого за Комплекс</b>			36	40	124	1038	0	13	74	0	228	556	152	12
<b>Итого за день</b>			65	78	242	1775	0	18	279	0	481	743	227	18

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Осень-Зима 2020-2021 г.г. ОВЗ

День: пятница

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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
<b>Завтрак</b>														
4 007,01	Макароны, запеченные с сыром	200	12	13	43	362			47		19	63	20	1
12 012,01	Бутерброд с маслом	50	3	7	14	218			118		13	64	17	1
10 009	Компот из плодов сухих витаминизированный (курага)	200	1		24	84		1			48	35	27	1
<b>Итого за Завтрак</b>			16	20	81	664	0	1	165	0	80	162	64	3
<b>Обед Комплекс</b>														
1 037,02	Огурцы соленные порционные 2	30			1	4		3			7	7	4	
9,01	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250	13	17	35	358		6	5		71	167	45	3
7 010,05	Жаркое по-домашнему (говядина)/2/1	200	18	23	54	304		3			38	249	64	4
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
39	Кондитерское изделие	100	3	8	82	308			36		140	105	18	1
10 015,04	Чай с сахаром витаминизированный 1	200	1		18	207			2		30	33	20	3
<b>Итого за Комплекс</b>			40	49	212	1288	0	12	43	0	294	593	162	12
<b>Итого за день</b>			56	69	293	1952	0	13	208	0	374	755	226	15
<b>Итого за 10 дней</b>														
<b>среднее за 10 дней</b>			55	58,3	220,1	1636,8	0	34,4	149,4	0	459,8	710,2	241,8	58,9

Составил \_\_\_\_\_ Администратор

Утвердил \_\_\_\_\_

М.П.