

Согласовано



Директор МБОУ «СОШ №22»  
Мушкетерова И.И.  
« 18 » 2023 г.

Утверждаю

Директор ООО «Орбита»



М.М.Израйлева  
« 31 » 2023 г.

## ПРОЕКТНОЕ МЕНЮ

МБОУ ООШ № 22, МБОУ МСОШ, СП МБОУ СОШ № 25

Осень, Зима, Весна 2023-2024г.

Для детей возрастной группы 7 – 11 лет

(бессрочное)

ООО Орбита

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 07-11 лет

День: понедельник

Сезон: осень-зима-весна

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
Хлеб ржаной	15	0,38	0,50	7,25	35,02	0,1	0,06	0,05	0	0	11	19	6	0,42	25	0,00	0,001	0,080	тгк
Сыр*	10	3,80	3,80	4,85	68,8	0	0,00	0,03	21	0,80	118	69	4,4	0	9	0,0	0,001	0,000	
Каша рисовая	150	2,2	4,00	23,04	136,96	1,20	0,00	0,15	50	0,7	33	78	16,5	1,51	55	0,01	0,000	0,590	311
Какао с молоком	200	4,9	5,00	15,80	127,80	1,30	0,10	0,03	45	0,5	15	0	0	0,00	0	0,00	0,000	0,000	693
Хлеб пшеничный*	30	2,18	1,40	13,48	75,24	0,10	0,12	0,02	0	0	38	39	12,3	1,1	21	0,00	0,001	0,000	тгк
Фрукт*	100	0,4	0,0	9,8	41	4,60	0	0,00	3	0	6	11	5	0	107	0	0,000	0,030	тгк
<b>Итого за Завтрак</b>		13,86	14,70	74,22	484,62	7,26	0,28	0,28	119	2,00	221	216	44,2	3,21	217	0,01	0,003	0,700	
<b>Завтрак2</b>																			
Молоко	200	5,6	5,0	9,4	105	0,40	0	0,04	56	0	60	58	18,2	0	60	0	0,005	0,007	тгк
<b>Итого за Завтрак2</b>		5,6	5,0	9,4	105	0,40	0	0,04	56	0	60	58	18,2	0	60	0	0,005	0,007	
<b>Обед</b>																			
Икра кабачковая*	60	0,8	3,2	5,4	54,1	9,00	0,03	0,04	44	0,8	32	19	10,4	1	64	0,0	0,000	0,300	101
Щи из свежей капусты	200	3,50	3,4	10,00	84,96	4,80	0,05	0,20	16	0,4	49	204	11	0,20	82	0,01	0,001	0,500	124
Биточек из говядины	90	12,80	9,41	5,42	157,57	0,90	0	0,1	152	3,9	186	81	9	0,8	71	0,02	0,000	0,000	451
Каша гречневая *	150	4,85	8,05	27,88	203,37	0,00	0,00	0	0	0,40	14	70	31	0,80	88	0,0	0,002	0,700	508
Компот из сухофруктов*	200	0,06	0	31,40	125,84	2,40	0,02	0,02	60	0	44	12	12	0,2	52	0,00	0,000	0,000	639
Хлеб пшеничный	50	3,63	2,3	22,46	125,06	0,10	0,2	0,03	0	0	62	64	20	1,8	35	0,0	0,001	0,000	тгк
Хлеб ржаной	25	0,63	0,83	12,08	58,31	0,10	0,1	0,08	0	0	19	31	10	0,7	42	0,0	0,007	0,013	тгк
<b>Итого за Обед</b>		26,31	27,27	114,64	809,23	17,30	0,4	0,47	272	5,50	406	481	103	5,00	434	0,04	0,011	1,513	
<b>Полдник</b>																			
Корж Молочный	100	10,50	12,10	30,40	272,50	0,10	0,20	0,2	76	0,00	144	64	20	0,50	75	0,01	0,004	0,000	769
Сок разл.	200	1,0	0,20	20,20	86,60	12	0,01	0,01	0	0	7	7	4	0,14	40	0,00	0,001	0,000	тгк
<b>Итого за Полдник</b>		11,50	12,30	50,6	369,10	12,10	0,21	0,2	76	0,00	151	71	24	0,6	115	0,01	0,005	0,000	
<b>Итого за день</b>		57,27	59,27	248,86	1767,95	37,06	0,89	1,00	523	7,50	838	826	189,4	8,85	826	0,07	0,02	2,22	

ООО Орбита

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: 07-11 лет

День: вторник

Сезон: осень-зима-весна

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							№ рец.	
		Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se		F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
Огурец конс.	60	0,42	0,06	1,14	6,8	6,00	0,01	0,01	12	0	22	11	5,8	0,2	54	0,002	0,000	0,600	17
Жаркое по-домашнему *	200	10,03	13,21	20,93	242,73	4,10	0,04	0,02	28	1,8	136	144	16,00	0,74	94	0,000	0,001	0,000	436
Компот из сухофруктов*	200	0,06	0	31,40	125,84	5,80	0,06	0,21	82	0,8	12	6	2	0,2	22	0,000	0,000	0,000	639
Хлеб ржаной	15	0,38	0,50	7,25	35,02	0,1	0,06	0,05	0	0	11	19	6	0,42	25	0,00	0,001	0,080	тТК
Хлеб пшеничный*	30	2,18	1,40	13,48	75,24	0,10	0,12	0,02	0	0	38	39	12,3	1,1	21	0,00	0,001	0,000	тТК
<b>Итого за Завтрак</b>		13,07	15,17	74,20	485,61	16,01	0,29	0,31	122	2,6	218	219	42,10	2,66	216	0,020	0,003	0,680	
<b>Завтрак2</b>																			
Молоко	200	5,6	5,0	9,4	105	0,40	0	0,04	56	0	60	58	18,2	0	60	0	0,005	0,007	тТК
<b>Итого за Завтрак2</b>		5,6	5,0	9,4	105	0,40	0	0,04	56	0	60	58	18,2	0	60	0	0,005	0,007	
<b>Обед</b>																			
Кукуруза консервир.	60	0,46	2,55	1,37	30,27	6,40	0,01	0,01	12	0	22	11	5,8	0,2	54	0,002	0,000	0,600	17
Суп гороховый	200	4,96	4,48	17,84	131,52	6,60	0,11	0,10	32	1,6	143	94	22	0,40	86	0,038	0,000	0,500	139
Плов из птицы*	240	16,46	17,56	35,72	366,76	4,50	0,05	0,02	36	2,2	163	173	19,20	0,89	113	0,000	0,001	0,000	492
Кисель плодоваягодный**	200	0,00	0	30,60	122,40	5,8	0,12	0,21	82	0,4	12	6	2	0,20	22	0,000	0,000	0,000	648
Хлеб пшеничный	50	3,63	2,3	22,46	125,06	0,10	0,2	0,03	0	0	62	64	20	1,8	35	0,0	0,001	0,000	тТК
Хлеб ржаной	25	0,63	0,83	12,08	58,31	0,10	0,1	0,08	0	0	19	31	10	0,7	42	0,0	0,007	0,013	тТК
<b>Итого за Обед</b>		26,14	27,72	120,07	834,32	23,45	0,59	0,5	162	4,2	420	379	79,00	4,19	351	0,040	0,009	1,113	
<b>Полдник</b>																			
Рожок сдобный с повидлом*	100	5,64	7,00	41,16	250,20	3,60	0,01	0,18	75	0,4	78	131	24,3	0,21	145	0,010	0,060	0,467	тТК
Чай с молоком *	200	5,60	5,0	9,40	105,0	0,40	0	0,04	56	0	60	58	18,2	0	60	0,009	0,005	0,007	тТК
<b>Итого за Полдник</b>		11,24	12,00	50,6	355,20	4,0	0,01	0,22	131	0,4	138	189	43	0,3	184	0,011	0,006	0,470	
<b>Итого за день</b>		56,1	59,9	254,2	1780,1	43,9	0,9	1,0	471,0	7,2	836	845	182,3	7,2	811	0,1	0,0	2,3	

ООО Орбита

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: 07-11 лет

День: среда

Сезон: осень-зима-весна

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							№ рец.	
		Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se		F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
Хлеб ржаной	15	0,38	0,50	7,25	35,02	0,1	0,06	0,05	0	0,00	11	19	6,0	0,42	25	0,00	0,001	0,080	ттк
Масло сливочное*	10	0,01	8,30	0,06	75,0	0	0	0	8	0,00	0	0	0,0	0	1	0	0,0	0,00	1
Палочки курин	90	123,2	70,7	11,5	164,70	1,00	0,01	0,10	120	2,50	70	86	11,0	1,00	48	0,018	0,003	0,000	500
Макароны	100	0,65	1,05	10,05	52,25	2,4	0,01	0,03	13	0,10	6	19	1,0	0,1	5	0,001	0,000	0,145	596
Чай с молоком *	200	1,60	1,6	2,30	30,0	0,30	0,001	0,04	0	0,20	33	6	6,0	0,4	24	0,000	0,000	0,000	630
Хлеб пшеничный*	30	2,18	1,40	13,48	75,24	0,10	0,12	0,02	0	0,00	38	39	12,3	1,1	21	0,000	0,001	0,000	ттк
<b>Итого за Завтрак</b>		13,08	15,14	73,50	482,58	21,34	0,3	0,28	115	2,80	213	220	43,6	2,81	215	0,010	0,003	0,685	
<b>Завтрак2</b>																			
Молоко	200	5,6	5,0	9,4	105	0,40	0	0,04	56	0	60	58	18,2	0	60	0	0,005	0,007	ттк
<b>Итого за Завтрак2</b>		5,6	5,0	9,4	105	0,40	0	0,04	56	0	60	58	18,2	0	60	0	0,005	0,007	
<b>Обед</b>																			
Салат Зайчик (капуста)	60	2,00	6,40	11,50	111,60	0,70	0,1	0,10	40	0	47	36	27	1	72	0,000	0,002	0,900	360
Уха с перловой крупой*	200	4,48	3,92	12,94	106,16	0,40	0,03	0,02	110	1,30	7	25	7	0,30	102	0,050	0,001	0,630	181
Гуляш кур (филе)	100	10,95	7,84	6,37	139,84	0,00	0,01	0,15	0	2	35	109	15,0	0,03	55	0,000	0,000	0,000	437
Капуста тушеная*	150	3,75	6,90	21,05	161,3	14,20	0	0,20	138	0,4	41	32	16	0,5	117	0,000	0,001	0,000	534
Компот из изюма	200	0,40	0	27,40	111,20	13,00	0,01	0,01	10	0	18	9	3	0,40	23	0,000	0,000	0,000	638
Хлеб пшеничный	50	3,63	2,3	22,46	125,06	0,10	0,2	0,03	0	0	62	64	20	1,8	35	0,000	0,001	0,000	ттк
Хлеб ржаной	25	0,63	0,83	12,08	58,31	0,10	0,1	0,08	0	0	19	31	10	0,7	42	0,000	0,007	0,013	ттк
<b>Итого за Обед</b>		26,14	28,19	113,80	813,47	28,5	0,45	0,59	298	3,70	229	306	98,0	4,63	446	0,050	0,012	1,543	
<b>Полдник</b>																			
Кекс с цукатами	100	10,50	12,10	30,40	272,50	0,10	0,20	0,2	76	0,00	144	64	20	0,50	75	0,01	0,004	0,000	769
Сок разл.	200	1,0	0,20	20,20	86,60	12	0,01	0,01	0	0	7	7	4	0,14	40	0,00	0,001	0,000	ттк
<b>Итого за Полдник</b>		11,50	12,30	50,6	369,10	12,10	0,21	0,2	76	0,00	151	71	24	0,6	115	0,01	0,005	0,000	
<b>Итого за день</b>		56,32	60,63	247,30	1770,15	62,34	0,95	1,12	545,00	6,50	653	655	183,8	8,08	836	0,08	0,03	2,24	

ООО Орбита

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 07-11 лет

День: четверг

Сезон: осень-зима-весна

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							№ рец.	
		Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se		F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
Помидоры (нарезка)	60	0,66	0,12	2,28	12,8	2,50	0,01	0,01	3,00	0	6	11	3,5	0,2	35	0,001	0,000	0,004	576
Тефтели	90	6,95	7,86	15,47	160,4	2,40	0,03	0,3	80	1,8	30	81	10	0,1	48	0,019	0,001	0,000	462
Каша гречневая	100	2,70	4,28	23,38	142,84	9,10	0,01	0	28,00	0,6	10	30	10,8	0,5	53	0,000	0,000	0,650	508
Кофейный напиток с молоком	200	0,20	0,00	15,00	60,80	0,40	0	0,01	10,00	0,00	126	40	10,0	0,60	32	0,000	0,000	0,000	692
Хлеб ржаной	15	0,38	0,50	7,25	35,02	0,1	0,06	0,05	0	0,00	11	19	6,0	0,42	25	0,000	0,001	0,080	тТК
Хлеб пшеничный*	30	2,18	1,40	13,48	75,24	0,10	0,12	0,02	0	0,00	38	39	12,3	1,1	21	0,000	0,001	0,000	тТК
Конфета	20	0,54	2,52	28,63	140						6					14,350	9,450	0,560	202
<b>Итого за Завтрак</b>		13,07	14,16	78,86	487,16	14,56	0,27	0,39	121,00	2,40	220	219	52,6	2,82	214	0,020	0,003	0,734	
<b>Завтрак2</b>																			
Молоко	200	5,6	5,0	9,4	105	0,40	0	0,04	56	0	60	58	18,2	0	60	0	0,005	0,007	тТК
<b>Итого за Завтрак2</b>		5,6	5,0	9,4	105	0,40	0	0,04	56	0	60	58	18,2	0	60	0	0,005	0,007	
<b>Обед</b>																			
Огурец св (нарезка)	60	0,42	0,06	1,14	7	2,50	0,01	0,01	3,00	0	6	11	3,5	0,2	35	0,001	0,000	0,004	314
Рассольник Домашний*	200	3,86	6,01	10,16	110,17	4,80	0,10	0,10	48,00	0,4	59	151	23,0	1,2	83	0,027	0,001	0,500	131
Котлета Любительская	90	12,96	11,93	13,68	213,93	2,40	0,03	0,3	152	5,5	69	81	10,0	0,1	48	0,019	0,001	0,000	390
Картофель отварной*	150	4,05	5,70	24,45	165,30	13,70	0,08	0,00	42,00	0,9	15	45	16,2	0,67	80	0,000	0,000	0,960	203
Компот из сухофруктов*	200	0,60	0	31,40	128,00	0,40	0,00	0,01	10,00	0	126	40	10,0	0,6	32	0,000	0,000	0,000	639
Хлеб пшеничный	50	3,63	2,3	22,46	125,06	0,10	0,2	0,03	0	0	62	64	20,0	1,8	35	0,000	0,001	0,000	тТК
Хлеб ржаной	25	0,63	0,83	12,08	58,31	0,10	0,1	0,08	0	0	19	31	10,0	0,7	42	0,000	0,007	0,013	тТК
<b>Итого за Обед</b>		26,15	26,83	115,4	807,55	23,95	0,52	0,5	255,00	6,8	356	423	93,0	5,2	354	0,047	0,010	1,477	
<b>Полдник</b>																			
Пирожки печеные с яблоком*	100	10,90	12,10	28,57	265,88	5,28	0,10	0,22	94	0,6	125	127,5	25,8	0,81	158	0,003	0,004	0,035	769
Чай с молоком *	200	0,34	0,20	20,20	86,60	0	0,01	0,01	0	0	7	7	4	0,14	40	0,001	0,001	0,000	тТК
<b>Итого за Полдник</b>		11,24	12,30	48,8	352,48	5,28	0,11	0,23	94	0,6	132	134,5	29,8	0,95	198	0,004	0,005	0,035	
<b>Итого за день</b>		56,06	58,29	252,40	1752,19	44,19	0,90	1,19	526,00	9,80		834,50	193,60	8,99	826,00	0,08	0,02	2,25	

Рацион: 07-11 лет

День: пятница  
Неделя: 1

Сезон: осень-зима-весна

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							№ рец.	
		Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	І	Se		F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
Икра кабачковая*	60	0,8	3,2	5,4	54,1	0,40	0,04	0,04	7	0,0	5	17	4,3	0	23	0,000	0,000	0,000	ТТК
Субпродукты в соусе	90	7,00	6,10	18,45	156,70	1,90	0,04	0,10	75,00	2,2	6	74	12,0	0,5	44	0,020	0,000	0,000	431
Овощи отварные с маслом	100	1,85	3,80	7,06	69,84	1,20	0	0,10	38,00	2,0	144	47	9,0	0,1	65	0,000	0,000	0,600	523
Чай с молоком *	200	1,60	1,6	2,30	30,0	0,30	0,01	0,04	0,00	0,2	33	6	6,0	0,4	24	0,000	0,000	0,000	630
Хлеб ржаной	15	0,38	0,50	7,25	35,02	0,1	0,06	0,05	0	0,0	11	19	6,0	0,42	25	0,000	0,001	0,080	ТТК
Хлеб пшеничный	30	2,18	1,40	13,48	75,24	0,10	0,12	0,02	0	0,0	38	39	12,3	1,1	21	0,000	0,001	0,000	ТТК
<b>Итого за Завтрак</b>		13,25	15,24	71,84	477,52	15,66	0,27	0,32	120,00	2,2	211	202	47,6	2,7	218	0,021	0,003	0,680	
<b>Завтрак2</b>																			
Молоко	200	5,6	5,0	9,4	105	0,40	0	0,04	56	0	60	58	18,2	0	60	0	0,005	0,007	ТТК
<b>Итого за Завтрак2</b>		5,6	5,0	9,4	105	0,40	0	0,04	56	0	60	58	18,2	0	60	0	0,005	0,007	
<b>Обед</b>																			
Зеленый горошек	60	2,64	0,24	7,56	43,0	0,40	0,04	0,04	7	0,0	5	17	4,3	0	23	0,000	0,000	0,000	554
Суп-лапша домашняя *	200	5,84	6,40	14,96	140,88	1,30	0,02	0,30	70,00	0,4	0	112	25,2	0,16	55	0,003	0,000	0,300	148
Филе куриное в соусе	90	7,71	9,30	17,94	1,90	0,04	0,10	75,00	2,20	6,0	74	12	0,5	44,00	0	0,000	0,000	0,000	490
Макароны	150	2,12	6,32	7,60	152,12	2,00	0,01	0,01	68,00	0,4	221	71	14,0	0,17	96	0,001	0,001	0,987	332
Напиток из шиповника*	200	0,4	0	23,60	96,00	12,00	0,01	0,00	0,00	7,0	7	7	4,0	1,40	40	0,001	0,001	0,000	705
Хлеб пшеничный	50	3,63	2,3	22,46	125,06	0,10	0,2	0,03	0	0,0	62	64	20,0	1,8	35	0,000	0,001	0,000	ТТК
Хлеб ржаной	25	0,63	0,83	12,08	58,31	0,10	0,1	0,08	0	0,0	19	31	10,0	0,7	42	0,000	0,007	0,013	ТТК
<b>Итого за Обед</b>		27,17	26,67	113,23	801,63	17,80	0,42	0,57	220,00	3,0	320	376	89,5	5,13	335	0,042	0,010	1,300	
<b>Полдник</b>																			
Коврижка Медовая	100	11,67	11,78	34,4	290,14	19,70	0,21	0,03	147,00	1,3	98	124	24,4	0,37	185	0,011	0,004	0,250	348
Чай с сахаром*	200	0,2	0,00	15,00	60,80	0,4	0	0,01	10	0,0	126	40	10,0	0,60	32	0,000	0,000	0,000	685
<b>Итого за Полдник</b>		11,87	11,78	49,36	350,9	20,1	0,21	0,04	157,0	1,3	224	164	34,4	0,97	217	0,011	0,004	0,250	
<b>Итого за день</b>		57,89	58,69	243,83	1735,09	53,96	0,90	0,97	553,00	6,50	815	800	189,7	8,77	830	0,08	0,02	2,24	

ООО Орбита

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 07-11 лет

День: понедельник

Сезон: осень-зима-весна

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
Хлеб ржаной	15	0,38	0,50	7,25	35,02	0,1	0,06	0,05	0	0,0	11	19	6,0	0,42	25	0,000	0,001	0,080	ТТК
Масло сливочное*	10	3,80	3,80	4,85	68,8	0	0	0	8	0,5	0	0	0,0	0	1	0,000	0,000	0,000	1
Макароны с сыром	150	3,97	6,26	16,97	140,10	0,00	0,10	0,00	38	1,70	11	58	8,0	1,75	14	0,005	0,001	0,500	333
Йогурт и/уп	125	3,5	3,13	11,25	87,17	11	0,04	0,21	73	0,8	136	86	6,0	0,13	66	0,011	0,000	0,250	340
Напиток из шиповника*	200	0,4	0	23,60	96,00	12,00	0,01	0,01	0	0	7	7	4,0	1,40	40	0,001	0,001	0,000	705
Хлеб пшеничный	30	2,18	1,40	13,48	75,24	0,10	0,12	0,02	0	0,0	38	39	12,3	1,1	21	0,000	0,001	0,000	2
<b>Итого за Завтрак</b>		14,23	15,09	76,86	500,2	14,76	0,34	0,32	119	3,00	216	214	42,3	3,80	216	0,016	0,003	0,830	
<b>Завтрак2</b>																			
Молоко	200	5,6	5,0	9,4	105	0,40	0	0,04	56	0	60	58	18,2	0	60	0	0,005	0,007	ТТК
<b>Итого за Завтрак2</b>		5,6	5,0	9,4	105	0,40	0	0,04	56	0	60	58	18,2	0	60	0	0,005	0,007	
<b>Обед</b>																			
Огурец конс.	60	0,42	0,06	1,14	6,8	6,00	0,02	0,02	6	0	14	25	8	0,36	85	0,002	0,001	0,100	293
Суп карт с макаронами*	200	2,74	2,00	16,80	96,16	2,80	0,02	0,03	88	0,5	65	66	5	0,10	55	0,022	0,000	0,800	140
Тефтели	90	16,29	15,94	7,95	240,4	0,80	0	0,2	180	2,1	158	158	30	0,8	64	0,010	0,000	0,487	463
Каша Забава	150	4,05	5,70	29,70	186,3	0,00	0,00	0	0	0,40	87	70	15	0,5	88	0,010	0,002	0,360	297
Кисель плодоягодный**	200	0,00	0	30,60	122,40	5,8	0,12	0,21	82	0,4	12	6	2	0,20	22	0,000	0,000	0,000	648
Хлеб пшеничный	50	3,63	2,3	22,46	125,06	0,10	0,2	0,03	0	0,0	62	64	20,0	1,8	35	0,000	0,001	0,000	ТТК
Хлеб ржаной	25	0,63	0,83	12,08	58,31	0,10	0,1	0,08	0	0,0	19	31	10,0	0,7	42	0,000	0,007	0,013	ТТК
<b>Итого за Обед</b>		27,76	26,83	120,73	835,43	15,55	0,46	0,6	356	3,41	417	420	90	4,46	390	0,044	0,011	1,760	
<b>Полдник</b>																			
Корж детский*	100	10,50	11,70	30,80	270,10	10,20	0,14	0,06	0	0,07	124	128	33,0	0,50	120	0,000	0,004	0,013	806
Сок в ас-те разл.*	200	1	0,2	20,2	87	2,00	0,01	0,01	0	0	7	7	4,0	1,4	40	0,001	0,001	0,000	ТТК
<b>Итого за Полдник</b>		11,50	11,90	51,00	357,10	12,20	0,15	0,07	0	0,07	131	135	37,0	1,90	160	0,001	0,005	0,013	
<b>Итого за день</b>		59,09	58,82	257,99	1797,70	42,91	0,95	1,00	531	6,48	824	827	187,9	10,16	826	0,070	0,024	2,610	

ООО Орбита

Рацион: 07-11 лет

День: вторник  
Неделя: 2

Сезон: осень-зима-весна

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							№ рец.	
		Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se		F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
Помидоры, перц сл (нарезка)	60	0,70	0,4	6,80	33,6	15,30	0,01	0,02	52		36	38	9,6	0,4	90,00	0,004	0,000	0,160	576
Котлета	90	12,80	9,41	5,42	157,57	0,90	0	0,1	152	3,9	186	81	9,0	0,8	71	0,020	0,000	0,000	451
Каша гречневая	100	4,85	8,05	27,88	203,37	0,00	0,00	0	0	0,4	14	70	31,0	0,8	88	0,000	0,002	0,700	297
Чай с сахаром*	200	0,2	0,00	15,00	60,80	0,4	0	0,01	10	0	126	40	10,0	0,60	32	0,000	0,000	0,000	685
Хлеб ржаной	15	0,38	0,50	7,25	35,02	0,1	0,06	0,05	0	0,0	11	19	6,0	0,42	25	0,000	0,001	0,080	ттк
Хлеб пшеничный*	30	2,18	1,40	13,48	75,24	0,10	0,12	0,02	0	0,0	38	39	12,3	1,1	21	0,000	0,001	0,000	ттк
Фрукт*	100	0,4	0,0	9,8	41	4,60	0	0,00	3	0	6	11	5,0	0	107,0	0,000	0,000	0,000	458
<b>Итого за Завтрак</b>		13,85	14,84	72,89	480,52	16,56	0,33	0,3	126	2	213	217	45,9	3,22	218	0,011	0,003	0,800	
<b>Завтрак2</b>																			
Молоко	200	5,6	5,0	9,4	105	0,40	0	0,04	56	0	60	58	18,2	0	60	0	0,005	0,007	ттк
<b>Итого за Завтрак2</b>		5,6	5,0	9,4	105	0,40	0	0,04	56	0	60	58	18,2	0	60	0	0,005	0,007	
<b>Обед</b>																			
Икра морковная**	60	0,90	2,40	6,60	51,60	15,30	0,01	0,02	52	0	56	38	9,6	0,40	90	0,004	0,000	0,160	78
Борщ с калустой *	200	1,6	4,16	10,48	85,76	4,80	0,20	0,20	15	0,5	5	54	21,0	1,2	50	0,005	0,000	0,500	110
Жаркое по-домашнему	240	19,80	18,8	37,04	396,4	1,10	0,06	0,24	100	3	146	135	15,0	0,7	102	0,020	0,001	0,000	436
Компот из кураги*	200	1,2	0	31,60	131,2	4,00	0,00	0,01	76	0	82	40	10,0	0,60	56	0,000	0,000	0,300	638
Хлеб пшеничный	50	3,63	2,3	22,46	125,06	0,10	0,2	0,03	0	0,0	62	64	20,0	1,8	35	0,000	0,001	0,000	ттк
Хлеб ржаной	25	0,63	0,83	12,08	58,31	0,10	0,1	0,08	0	0,0	19	31	10,0	0,7	42	0,000	0,007	0,013	ттк
<b>Итого за Обед</b>		27,76	28,47	120,26	848,31	25,40	0,57	0,58	243	3,5	370	362	85,6	5,42	375	0,029	0,009	0,973	
<b>Полдник</b>																			
Ватрушка с повидлом*	100	11,67	11,78	34,4	290,14	19,70	0,21	0,03	147	1,3	98	124	24,4	0,37	185	0,011	0,004	0,250	328
Чай с сахаром*	200	0,2	0,00	15,00	60,80	0,4	0	0,01	10	0,0	126	40	10,0	0,60	32	0,000	0,000	0,000	685
<b>Итого за Полдник</b>		11,87	11,78	49,36	350,9	20,1	0,21	0,04	157	1,3	224	164	34,4	0,97	217	0,011	0,004	0,250	
<b>Итого за день</b>		59,08	60,09	251,91	1784,77	62,46	1,11	0,99	582	6,80	867	801	184,10	9,61	870	0,06	0,02	2,03	



ООО Орбита

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: 07-11 лет

День: среда

Сезон: осень-зима-весна

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	K	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
Хлеб ржаной	15	0,38	0,50	7,25	35,02	0,1	0,06	0,05	0	0,0	11	19	6,0	0,42	25	0,000	0,001	0,080	ттк
Яйцо вареное	40	5,10	4,6	0,30	63,0	0,00	0,1	0,02	15	2,2	50	69	4,0	0,3	13	0,000	0,000	0,005	337
Каша пшенно-рисовая	150	3,04	4,50	19,04	128,82	3,30	0	0,21	45	0,3	103	85	6,5	0,15	15	0,016	0,000	0,580	311
Йогурт и/уп	125	3,5	3,13	11,25	87,17	11	0,04	0,21	73	0,8	136	86	6,0	0,13	66	0,000	0,000	0,250	340
Кофейный напиток	200	2,50	3,60	26,70	149,20	0,00	0	0,00	48	0,0	8	6	6,0	0,20	15	0,000	0,000	0,000	692
Хлеб пшеничный*	30	2,18	1,40	13,48	75,24	0,10	0,12	0,02	0	0,0	38	39	12,3	1,1	21	0,000	0,001	0,000	ттк
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>13,60</b>	<b>14,60</b>	<b>76,6</b>	<b>492,08</b>	<b>12,00</b>	<b>0,24</b>	<b>0,28</b>	<b>140</b>	<b>3,3</b>	<b>220</b>	<b>220</b>	<b>50,0</b>	<b>2,40</b>	<b>220</b>	<b>0,016</b>	<b>0,002</b>	<b>0,915</b>	
<b>Завтрак2</b>																			
Молоко	200	5,6	5,0	9,4	105	0,40	0	0,04	56	0	60	58	18,2	0	60	0	0,005	0,007	ттк
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>5,6</b>	<b>5,0</b>	<b>9,4</b>	<b>105</b>	<b>0,40</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	<b>56</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>58</b>	<b>18,2</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>0,005</b>	<b>0,007</b>	
<b>Обед</b>																			
Икра свекольная*	60	0,8	4,44	5,10	63,48	3,40	0,00	0,00	24	1,5	56	38	13,0	0,06	36	0,009	0,001	0,200	78
Суп картофельны с крупой	200	3,96	5,0	19,04	136,64	13,20	0,05	0,05	78	0,4	58	45	5,0	0,04	52	0,015	0,000	0,200	140
Субпродукты в соусе	90	12,51	9,80	3,60	152,64	0,00	0,10	0,03	166	2,7	154	137	11,0	1,50	75	0,020	0,003	0,000	437
Рис припущенный	150	5,25	6,15	22,60	166,75	0,00	0,00	0	0	0,4	18	58	18,0	0,75	44	0,000	0,002	0,500	511
Компот из свежих яблок	200	0,20	0,00	35,80	144,00	3,60	0,02	0,04	0	0,0	20	12	10,0	0,40	90	0,000	0,000	0,000	631
Хлеб пшеничный	50	3,63	2,3	22,46	125,06	0,10	0,2	0,03	0	0,0	62	64	20,0	1,8	35	0,000	0,001	0,000	ттк
Хлеб ржаной	25	0,63	0,83	12,08	58,31	0,10	0,1	0,08	0	0,0	19	31	10,0	0,7	42	0,000	0,007	0,013	ттк
<b>Итого за Обед</b>		<b>26,96</b>	<b>28,48</b>	<b>120,68</b>	<b>846,88</b>	<b>20,40</b>	<b>0,47</b>	<b>0,23</b>	<b>268</b>	<b>5,0</b>	<b>387</b>	<b>385</b>	<b>87,0</b>	<b>5,25</b>	<b>374</b>	<b>0,044</b>	<b>0,014</b>	<b>0,913</b>	
<b>Полдник</b>																			
Кекс с Шоколадом	100	10,90	12,10	28,57	265,88	5,28	0,10	0,22	94	0,6	125	127,5	25,8	0,81	158	0,003	0,004	0,035	793
Чай с молоком *	200	0,34	0,20	20,20	86,60	0	0,01	0,01	0	0	7	7	4	0,14	40	0,001	0,001	0,000	630
<b>Итого за Полдник</b>		<b>11,24</b>	<b>12,30</b>	<b>48,77</b>	<b>352,48</b>	<b>5,28</b>	<b>0,11</b>	<b>0,23</b>	<b>94</b>	<b>0,6</b>	<b>132</b>	<b>134,5</b>	<b>29,8</b>	<b>0,95</b>	<b>198</b>	<b>0,004</b>	<b>0,005</b>	<b>0,035</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>57,40</b>	<b>60,38</b>	<b>255,42</b>	<b>1796,4</b>	<b>38,08</b>	<b>0,82</b>	<b>0,78</b>	<b>558</b>	<b>8,90</b>	<b>799</b>	<b>798</b>	<b>185</b>	<b>8,60</b>	<b>852</b>	<b>0,073</b>	<b>0,026</b>	<b>1,870</b>	

ООО Орбита

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: четверг

Сезон: осень-зима-весна

Рацион: 07-11 лет

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		С	В1	В2	А	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1																			
<b>Завтрак</b>																			
Огурец св (нарезка)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	6,80	0,01	0,01	3	0	6	11	1,5	0,15	35	0,001	0,000	0,004	576
Котлета Любительская	90	8,55	7,80	7,26	133,44	2,40	0,1	0,10	80	2,50	66	86	11,0	1,00	48	0,018	0,001	0,000	374
Картофель отварной*	100	2,10	5	14,60	107,30	1,10	0,01	0,00	38	0,70	70	60	9,0	0,45	85	0,000	0,000	0,860	518
Компот из чернослива*	200	0,60	0	29,00	118,40	10,50	0,00	0,10	0	0	24	2	4,0	0,60	8	0,000	0,000	0,000	638
Хлеб ржаной	15	0,38	0,50	7,25	35,02	0,1	0,06	0,05	0	0,0	11	19	6,0	0,42	25	0,000	0,001	0,080	ттк
Хлеб пшеничный	30	2,18	1,40	13,48	75,24	0,10	0,12	0,02	0	0,0	38	39	12,3	1,10	21	0,000	0,001	0,000	ттк
<b>Итого за Завтрак</b>		14,23	14,26	72,73	476,18	20,94	0,30	0,28	121	3,20	215	216	43,8	3,72	222	0,019	0,003	0,944	
<b>Завтрак2</b>																			
Молоко		5,6	5,0	9,4	105	0,40	0	0,04	56	0	60	58	18,2	0	60	0	0,005	0,007	ттк
<b>Итого за Завтрак2</b>		5,6	5,0	9,4	105	0,40	0	0,04	56	0	60	58	18,2	0	60	0	0,005	0,007	
<b>Обед</b>																			
Икра баклажанная	60	0,66	0,12	2,28	12,84	6	0,02	0,02	3	0	6	11	1,5	0,15	35	0,001	0,001	0,004	43
Рассольник Ленинградский*	200	5,43	9,08	19,89	183,00	7,00	0,04	0,03	0	68	0	85	90,0	34,20	109	0,028	0,001	0,250	132
Котлета куриная с/с	90	12,24	7,74	11,52	164,7	1,00	0,01	0,1	120	2,5	70	86	11,0	1	48	0,018	0,003	0,000	498
Каша гречневая *	150	4,85	8,05	27,88	203,37	0,20	0,00	0	0	1,50	110	90	12,5	0,70	123	0,000	0,000	0,970	297
Напиток из шиповника*	200	0,4	0	23,60	96,00	10,50	0,00	0,10	86	0	24	2	4,0	0,60	25	0,000	0,000	0,000	705
Хлеб пшеничный	50	3,63	2,3	22,46	125,06	0,10	0,2	0,03	0	0,0	62	64	20,0	1,8	35	0,000	0,001	0,000	ттк
Хлеб ржаной	25	0,63	0,83	12,08	58,31	0,10	0,1	0,08	0	0,0	19	31	10,0	0,7	42	0,000	0,007	0,013	ттк
<b>Итого за Обед</b>		27,84	28,1	119,71	843,23	24,90	0,37	0,44	277	4,20	376	374	93,2	35,75	417	0,047	0,013	1,237	
<b>Полдник</b>																			
Рожок сдобный с повидлом*	100	11,67	11,78	34,4	290,14	0,21	0,03	147	1	98,0	124	24,4	0,4	185	0	0,004	0,250	0,250	12
Чай с сахаром*	200	0,2	0,00	15,00	60,80	0	0,01	10,00	0	126,0	40	10	0,6	32	0	0,000	0,000	0,000	685
<b>Итого за Полдник</b>		11,9	11,8	49,4	350,9	0,2	0,0	157,0	1	224,0	164	34,4	1,0	217	0,0	0,004	0,250	0,020	

ООО Орбита

Примерное меню и пищевая ценность День: пятница

Сезон: осень-зима-весна

Рацион: 07-11 лет

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							№ рец.	
		Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se		F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
Салат Зайчик (капуста)	60	2,00	6	11,50	111,60	1,40	0	0,00	24	0,0	6	21	7,8	0,2	43	0,000	0,000	0,001	3076
Плов из птицы*	200	8,50	5,80	21,60	172,60	10,20	0,16	0,20	93	2,3	146	134	11,0	0,8	89	0,015	0,000	0,700	443
Сок в ас-те разл.*	200	1	0,2	20,2	86,60	2,00	0,01	0,01	0	0,0	7	7	4,0	1,4	40	0,001	0,001	0,000	707
Хлеб ржаной	15	0,38	0,50	7,25	35,02	0,1	0,06	0,05	0	0,0	11	19	6,0	0,42	25	0,000	0,001	0,080	ТТК
Хлеб пшеничный	30	2,18	1,40	13,48	75,24	0,10	0,12	0,02	0	0,0	38	39	12,3	1,10	21	0,000	0,001	0,000	ТТК
<b>Итого за Завтрак</b>		15,40	15,80	67,00	471,80	12,00	0,24	0,28	140	2,0	220	220	50,0	2,4	220	0,002	0,006	0,600	
<b>Завтрак2</b>																			
Молоко		5,6	5,0	9,4	105	0,40	0	0,04	56	0	60	58	18,2	0	60	0	0,005	0,007	ТТК
<b>Итого за Завтрак2</b>		5,6	5,0	9,4	105	0,40	0	0,04	56	0	60	58	18,2	0	60	0	0,005	0,007	ТТК
<b>Обед</b>																			
Салат Фасолька (капуста)	60	2,14	6,74	13,27	122,3	4,40	0	0,01	24	0,0	6	21	7,8	0,2	43	0,000	0,001	0,100	360
Суп овощной	200	2,16	4,84	9,92	91,88	5,00	0,1	0,20	1	0,5	125	232	31,0	0,4	50	0,000	0,000	1,000	135
Котлета	90	12,80	9,41	5,42	203,37	2,40	0,02	0,01	152	3,9	186	81	9,0	0,8	71	0,020	0,000	0,006	451
Макароны	150	5,67	3,75	40,65	209,03	0,09	0,02		20	0,1	11		67,6	0	0,015	0,000	0,660	332	
Компот из чернослива*	200	0,60	0	29,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0	7,0	7	4	1,4	35,0	0	0,001	0,000	0,990	638
Хлеб пшеничный	50	3,63	2,3	22,46	125,06	0,10	0,2	0,03	0	0,0	62	64	20,0	1,8	35	0,000	0,001	0,000	ТТК
Хлеб ржаной	25	0,63	0,83	12,08	58,31	0,10	0,1	0,08	0	0,0	19	31	10,0	0,7	42	0,000	0,007	0,013	ТТК
<b>Итого за Обед</b>		26,96	27,65	117,25	825,65	21,00	0,42	0,49	245	3,5	385	385	87,5	4	385	0,035	0,011	1,050	
<b>Полдник</b>																			
Бисквит нарезной	200	11,67	11,78	34,4	290,14	19,70	0,21	0,03	147	1,3	98	124	24,4	0,37	185	0,011	0,004	0,250	ТТК
Чай с сахаром*		0,2	0,00	15,00	60,80	0,4	0	0,01	10	0,0	126	40	10,0	0,60	32	0,000	0,000	0,000	685
<b>Итого за Полдник</b>		11,87	11,78	49,36	350,9	20,1	0,21	0,04	157	1,3	224	164	34,4	0,97	217	0,011	0,004	0,250	
<b>Итого за день</b>																			

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах  
ред.: Москва 2004г., Москва 2017г.







