

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Нвчальная школа 2 смена 2024-2025 гг.

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
834	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/10/2	2,23	8,51	9,62	125,01		33	1		55	54	23	1
#####	Птица запеченная	100	26,19	32,96	1,51	407,33					37	237	26	2
472	Рожки отварные	150	5,59	5,52	35,97	219,51					21	48	9	1
#####	Помидор свежий 60гр	60	0,66	0,12	2,28	14,4		15	1		8	16	12	1
1 134	Булочка Рекиценовая	040/1 шт	3,52	0,79	15,02	77,6								
558	Компот из вишни	200	0,24	0,06	23,14	91,4		5			12	9	8	
<b>Итого за Обед</b>			<b>38,43</b>	<b>47,96</b>	<b>87,54</b>	<b>935,25</b>		<b>53</b>	<b>2</b>		<b>133</b>	<b>364</b>	<b>78</b>	<b>5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>38,43</b>	<b>47,96</b>	<b>87,54</b>	<b>935,25</b>		<b>53</b>	<b>2</b>		<b>133</b>	<b>364</b>	<b>78</b>	<b>5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>38,43</b>	<b>47,96</b>	<b>87,54</b>	<b>935,25</b>		<b>53</b>	<b>2</b>		<b>133</b>	<b>364</b>	<b>78</b>	<b>5</b>

Рацион: Нвчальная школа 2 смена 2024-2025 гг.

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
381	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/2	6,14	6,06	20,34	162,85		14	1		45	89	36	2
#####	Свинина отварная 90 гр	90	15,91	33,28	1,06	323,08		1			16	7	3	
799	Каша гречневая	150	9,02	7,29	43,46	280,17					26	210	139	5
#####	Огурец свежий 60гр	60	0,48	0,06	1,56	8,4		6			14	25	8	
1 141	Напиток клюквенный	200	0,13		24,9	97,46		4			4	3	2	
1 134	Булочка Рекиценовая	040/1 шт	3,52	0,79	15,02	77,6								
<b>Итого за Обед</b>			<b>35,2</b>	<b>47,48</b>	<b>#####</b>	<b>949,56</b>		<b>25</b>	<b>1</b>		<b>105</b>	<b>334</b>	<b>188</b>	<b>7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>35,2</b>	<b>47,48</b>	<b>#####</b>	<b>949,56</b>		<b>25</b>	<b>1</b>		<b>105</b>	<b>334</b>	<b>188</b>	<b>7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>35,2</b>	<b>47,48</b>	<b>#####</b>	<b>949,56</b>		<b>25</b>	<b>1</b>		<b>105</b>	<b>334</b>	<b>188</b>	<b>7</b>

Рацион: Нвчальная школа 2 смена 2024-2025 гг.

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
486	Суп-лапша домашняя с зеленью	250/2	3,67	6,47	17,9	145,42		6	5		50	63	26	1
#####	Курица тушеная в томатном соусе 100гр	100	6,89	8,85	2,4	97,43		1						
476	Рис отварной	150	4,07	6,74	39	237,06					16	85	28	1
#####	Зеленый горошек 60гр	60	1,86	0,12	3,9	24		6			12	37	13	
901	Сок фруктовый	200			22	90								
1 134	Булочка Рекиценовая	040/1 шт	3,52	0,79	15,02	77,6								
<b>Итого за Обед</b>			<b>20,01</b>	<b>22,97</b>	<b>#####</b>	<b>671,51</b>		<b>13</b>	<b>5</b>		<b>78</b>	<b>185</b>	<b>67</b>	<b>2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>20,01</b>	<b>22,97</b>	<b>#####</b>	<b>671,51</b>		<b>13</b>	<b>5</b>		<b>78</b>	<b>185</b>	<b>67</b>	<b>2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>20,01</b>	<b>22,97</b>	<b>#####</b>	<b>671,51</b>		<b>13</b>	<b>5</b>		<b>78</b>	<b>185</b>	<b>67</b>	<b>2</b>

Рацион: Нвчальная школа 2 смена 2024-2025 гг.

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
810	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/10/2	2,07	8,47	12,55	134,64		21	1		53	56	25	1
549	Жаркое по-домашнему	200	19,64	41,4	19,87	485,56		26			16	74	30	1
683	Перец свежий	60	1,4	0,2	5,6	28								
#####	Морс облепиховый 200гр	200	1,04		30,96	123		1	1		32	29	21	1
1 134	Булочка Рекиценовая	040/1 шт	3,52	0,79	15,02	77,6								
<b>Итого за Обед</b>			<b>27,67</b>	<b>50,86</b>	<b>84</b>	<b>848,8</b>		<b>48</b>	<b>2</b>		<b>101</b>	<b>159</b>	<b>76</b>	<b>3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>27,67</b>	<b>50,86</b>	<b>84</b>	<b>848,8</b>		<b>48</b>	<b>2</b>		<b>101</b>	<b>159</b>	<b>76</b>	<b>3</b>

МОАУ ЛИНТех № 28 г. Кирова

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Нвчальная школа 2 смена 2024-2025 гг.

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Обед														
487	Рассольник со сметаной и зеленью	250/10/2	2,71	8,11	18,09	159,51		19	1		41	74	30	1
#####	Рыба запеченная в сметанном соусе	80	22,6	22,35	12,76	344,03		6	1		56	60	14	1
433	Картофельное пюре	150	3,34	4,84	22,79	152,23		27			42	97	34	1
#####	Помидор свежий 60гр	60	0,66	0,12	2,28	14,4		15	1		8	16	12	1
#####	Компот из свежеморож. ежевики	200			19,96	76								
1 134	Булочка Рекиценовая	040/1 шт	3,52	0,79	15,02	77,6								
<b>Итого за Обед</b>			<b>32,83</b>	<b>36,21</b>	<b>90,9</b>	<b>823,77</b>		<b>67</b>	<b>3</b>		<b>147</b>	<b>247</b>	<b>90</b>	<b>4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>32,83</b>	<b>36,21</b>	<b>90,9</b>	<b>823,77</b>		<b>67</b>	<b>3</b>		<b>147</b>	<b>247</b>	<b>90</b>	<b>4</b>

<b>Итого за день</b>	32,83	36,21	90,9	823,77	67	3	147	247	90	4
----------------------	-------	-------	------	--------	----	---	-----	-----	----	---

Рацион: Нвчальная школа 2 смена 2024-2025 гг. День: понедельник Сезон: Неделя: 2 Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
617	Суп "Суюк-ош" с зеленью	250/2	11,31	10,35	20,54	223,18		11	1		29	130	30	1
#####	Шницель рубленый 90г	90	14,71	13,41	15,88	244,66					37	150	27	1
472	Рожки отварные	150	5,59	5,52	35,97	219,51					21	48	9	1
#####	Зеленый горошек 60гр	60	1,86	0,12	3,9	24		6			12	37	13	
#####	Компот из свежеморож. ежевики	200			19,96	76								
1 134	Булочка Рекиценовая	040/1 шт	3,52	0,79	15,02	77,6								
<b>Итого за Обед</b>			36,99	30,19	#####	864,95		17	1		99	365	79	3
<b>Итого за день</b>			36,99	30,19	#####	864,95		17	1		99	365	79	3
<b>Итого за день</b>			36,99	30,19	#####	864,95		17	1		99	365	79	3

Рацион: Нвчальная школа 2 смена 2024-2025 гг. День: вторник Сезон: Неделя: 2 Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
#####	Борщ с фасолью, картофелем, сметаной и зеленью	250/10/2	3,85	4,81	20,92	141,93		15	1		54	98	34	2
372	Фрикадельки в соусе	55/50	8,73	10,33	10,86	172,61		3			25	99	21	1
476	Рис отварной	150	4,07	6,74	39	237,06					16	85	28	1
#####	Огурец свежий 60гр	60	0,48	0,06	1,56	8,4		6			14	25	8	
597	Компот из изюма	200	0,36		28,17	109,25					16	26	8	1
1 134	Булочка Рекиценовая	040/1 шт	3,52	0,79	15,02	77,6								
<b>Итого за Обед</b>			21,01	22,73	#####	746,85		24	1		125	333	99	5
<b>Итого за день</b>			21,01	22,73	#####	746,85		24	1		125	333	99	5
<b>Итого за день</b>			21,01	22,73	#####	746,85		24	1		125	333	99	5

Рацион: Нвчальная школа 2 смена 2024-2025 гг. День: среда Сезон: Неделя: 2 Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
834	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/10/2	2,23	8,51	9,62	125,01		33	1		55	54	23	1
#####	Тфтели с соусом	60/50	7,56	21,82	7,96	240,19		2			7	21	6	
#####	Булгур отварной	150	13,87	5,19	30,58	227,2	1				56	137	53	4
#####	Помидор свежий 60гр	60	0,66	0,12	2,28	14,4		15	1		8	16	12	1
558	Компот из вишни	200	0,24	0,06	23,14	91,4		5			12	9	8	
1 134	Булочка Рекиценовая	040/1 шт	3,52	0,79	15,02	77,6								
<b>Итого за Обед</b>			28,08	36,49	88,6	775,8	1	55	2		138	237	102	6
<b>Итого за день</b>			28,08	36,49	88,6	775,8	1	55	2		138	237	102	6

МОАУ ЛИНТех № 28 г. Кирова

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Нвчальная школа 2 смена 2024-2025 гг. День: четверг Сезон: Неделя: 2 Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
803	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	250/3	3,09	3,43	21,25	131,24		19	1		32	68	26	1
529	Запеканка картофельная с печенью	200	24,43	13,79	29,33	344,82	1	74	10		44	465	63	10
761	Сметана	20	0,48	6	0,62	58,8					17	12	1	
683	Перец свежий	60	1,4	0,2	5,6	28								
901	Сок фруктовый	200			22	90								
1 134	Булочка Рекиценовая	040/1 шт	3,52	0,79	15,02	77,6								
<b>Итого за Обед</b>			32,92	24,21	93,82	730,46	1	93	11		93	545	90	11
<b>Итого за день</b>			32,92	24,21	93,82	730,46	1	93	11		93	545	90	11
<b>Итого за день</b>			32,92	24,21	93,82	730,46	1	93	11		93	545	90	11

Рацион: Нвчальная школа 2 смена 2024-2025 гг. День: пятница Сезон: Неделя: 2 Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Обед														
486	Суп-лапша домашняя с зеленью	250/2	3,67	6,47	17,9	145,42		6	5		50	63	26	1
#####	Котлета "Полтавская".	90	18,08	24,23	7,44	321,6					18	170	30	1
799	Каша гречневая	150	9,02	7,29	43,46	280,17					26	210	139	5
#####	Огурец соленый 60гр	60	0,48	0,06	0,96	7,8		3			14	14	8	
#####	Морс облепиховый 200гр	200	1,04		30,96	123		1	1		32	29	21	1
1 134	Булочка Рекиценовая	040/1 шт	3,52	0,79	15,02	77,6								
<b>Итого за Обед</b>			<b>35,81</b>	<b>38,84</b>	<b>#####</b>	<b>955,59</b>		<b>10</b>	<b>6</b>		<b>140</b>	<b>486</b>	<b>224</b>	<b>8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>35,81</b>	<b>38,84</b>	<b>#####</b>	<b>955,59</b>		<b>10</b>	<b>6</b>		<b>140</b>	<b>486</b>	<b>224</b>	<b>8</b>

Составил \_\_\_\_\_ Е.Т. Шихова

Утвердил \_\_\_\_\_

**М.П.**