

Утверждено:

Директор ООО «Феникс»



А.А. Галкина
/А.А. Галкина/

Согласовано:

МАОУ «Школа «Диалог» г. Перми



Т.Ф. Кадочникова
/Т.Ф. Кадочникова/

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ПЛАН-МЕНЮ) НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С 7 ДО 11 ЛЕТ И С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ В
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГНИЗАЦИЯХ**

Рекомендованное Департаментом образования администрации г. Перми

(1 вариант)

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ПО:

- СБОРНИКУ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ И ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ ПРОФЕССОРА А.Я.ПЕРЕВАЛОВА Издание 7-е, с дополнениями. Уральский региональный центр питания 2013г.
- ЕДИНОМУ СБОРНИКУ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ, ШКОЛ, ШКОЛ-ИНТЕРНАТОВ, ДЕТСКИХ ДОМОВ, ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, УЧРЕЖДЕНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ, НУЖДАЮЩИХСЯ В СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ, ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ ПРОФЕССОРА А.Я.ПЕРЕВАЛОВА. Издание 5-е, с дополнениями. Уральский региональный центр питания 2018г

ООО "Феникс"

Перспективное меню 7-11 лет на зимне-весенний период (I вариант)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг.ценность(ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1 день														
Завтрак 1														
№ 268 П13	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,4	229,4	0,06	1,54	0,05	0,18	143,4	151,8	31,6	0,44
№ 496 П 13	Какао с молоком (1 вариант)	200	3,6	3,3	25	114	0,04	1,3	0,02		124	110	27	0,8
№ 100 П13	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,84	3,92		51,45		0,11	0,03	0,08	135	88,5	7,5	0,14
№ 112 П13	Плоды свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3
№ 109 П13	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04			0,28	7	31,6	9,4	0,78
№ 108 П13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
Итого за завтрак 1		615	17,18	16,915	93,54	570,65	0,22	17,95	0,1	1,17	439,4	417,9	93,2	5,79
Обед														
№ 50 П13	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,04	53,4	0,01	3,42		1,38	19,8	22,8	11,4	0,78
№ 114 П18	Суп из овощей	250	1,72	4,52	8,95	83,22	0,08	8,85			29,09			0,83
№ 479 П13	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2		0,04	0,01	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02
№ 412 П13	Котлеты, биточки или шницели припущенные	90	13,5	9,65	8,36	169,75	0,09	0,77	0,04	0,39	33,44	84,88	16,72	1,03
№ 429 П 13	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,35	138	0,14	5,1	0,05	0,15	39	85,5	28,5	1,05
№ 518 П13	Соки овощные, фруктовые, ягоные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4			14			2,8
№ 108 П13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 109 П13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05			0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за обед		820	24,79	26,37	64,04	675,27	0,42	22,18	0,1	2,7	160,63	266,18	75,82	8,01
Итого за 1 день		1 435	41,97	43,285	157,58	1 245,92	0,64	40,13	0,2	3,87	600,03	684,08	169,02	13,8

ООО "Феникс"

Перспективное меню 7-11 лет на зимне-весенний период (I вариант)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг.ценность(ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
2 день														
Завтрак 1														
№ 260 П18	Макароны, запеченные с сыром	180	7,38	8,43	32,57	235,3	0,06		53,03	0,97	62,43	76,56	12,38	1,24
№ 105 П18	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8			0,06	0,1	1,2	1,9		0,02
№ 517 П13	Йогурт порц.	120												
№ 494 П13	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
№ 109 П13	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04			0,28	7	31,6	9,4	0,78
№ 108 П13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
Итого за завтрак 1		560	11,13	17,159	69,29	476,4	0,13	2,8	53,09	1,68	90,83	133,56	27,98	2,77
Обед														
№ 107 П13	огурцы (соленые)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,01	3		0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
№ 131 П13	Свекольник	250	2,18	4,45	12,03	97	0,07	9,18	0,04	0,25	37,75	69,25	31	1,53
№ 354 П18	Печень говяжья по-строгановски	110	17,82	15,73	6,49	238,7	0,31	11,88	⁸ 791,0	5,5	33	350,57	21,56	7,3
№ 237 П13	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21		0,04	0,62	14,25	202,65	135,3	4,55
№ 510 П13	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	20,2	93	0,03	11,6		0,1	19	12	8	0,8
№ 108 П13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 109 П13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05			0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за обед		830	33,79	28,89	101,6	812,25	0,71	35,66	⁸ 791,17	7,28	134,3	715,77	222,56	16,04
Итого за 2 день		1 390	44,92	46,049	170,89	1 288,65	0,84	38,46	⁸ 844,26	8,96	225,13	849,33	250,54	18,81

ООО "Феникс"

Перспективное меню 7-11 лет на зимне-весенний период (I вариант)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
3 день														
Завтрак 1														
№ 301 П13	Омлет натуральный	170	14,64	22,75	3,92	277,19	0,1	0,52	0,34	0,78	138,6	261,5	20,92	2,62
№ 501 П 13	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02		126	90	14	0,1
№ 100 П13	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,84	3,92		51,45		0,11	0,03	0,08	135	88,5	7,5	0,14
№ 112 П13	Плоды свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3
№ 109 П13	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04			0,28	7	31,6	9,4	0,78
№ 108 П13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
Итого за завтрак 1		585	25,88	30,446	55,96	583,44	0,26	16,93	0,39	1,77	436,6	507,6	69,52	7,27
Обед														
№ 48 П13	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,8	65,4	0,01	11,34		2,7	25,8	19,2	9	0,36
№ 145 П13	суп картофельный с бобовыми (2-й вариант)	250	4,9	5,35	20,15	148,25	0,15	5,83		2,45	41,5	137,75	38,25	1,8
№ 405 П 13	Курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192	0,02	2,3	0,03	0,5	34	90	16	1
№ 414 П13	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,6	0,03		0,04	0,29	5,1	70,8	22,8	0,53
№ 518 П13	Соки овощные, фруктовые, ягоные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4			14			2,8
№ 108 П13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 109 П13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05			0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за обед		840	28,41	31,79	84,84	824,95	0,31	23,47	0,07	6,69	136,9	384,65	104,35	7,99
Итого за 3 день		1 425	54,29	62,236	140,8	1 408,39	0,57	40,4	0,46	8,46	573,5	892,25	173,87	15,26

ООО "Феникс"

Перспективное меню 7-11 лет на зимне-весенний период (I вариант)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
4 день														
Завтрак 1														
№ 313 П13	Запеканка из творога	150	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0,7	297	347	38	1
№ 469 П18	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,4	0,01	0,2			61,4			0,04
№ 495 П13	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01		127	93	15	0,4
№ 573 П13	"Гребешок" из дрожжевого теста	50	5	3,25	41,15	214,08	0,06	0,08	0,03	0,75	12,5	43,32	8,33	0,75
№ 112 П13	Плоды свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3
№ 109 П13	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04			0,28	7	31,6	9,4	0,78
№ 108 П13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
Итого за завтрак 1		620	36,14	32,529	128,19	961,28	0,3	17,18	0,24	2,36	534,9	550,92	88,43	6,6
Обед														
№ 59 П13	Салат из свеклы с чесноком	60	0,9	6,06	5,1	78,6	0,01	3,3		2,7	22,2	24,6	12,6	0,84
№ 134 П13	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,09	7,68		2,35	15,5	63	26,25	0,93
№ 479 П13	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2		0,04	0,01	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02
№ 342 П18	Рулет из говядины паровой	90	14,13	11,16	5,94	180	0,05		25,56	0,45	17,37	149,31	17,55	2,16
№ 423 П13	Капуста тушеная	75	2,78	2,7	2,93	47,25	0,03	12,75	0,02	0,53	45,75	41,25	18	0,75
№ 429 П 13	Пюре картофельное	75	1,58	3,3	8,18	69	0,07	2,55	0,02	0,08	19,5	42,75	14,25	0,53
№ 519 П13	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70			12	3	3	1,5
№ 108 П13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 109 П13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05			0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за обед		820	26,66	30,87	86,34	732	0,34	96,32	25,61	6,89	157,62	396,91	110,85	8,23
Итого за 4 день		1 440	62,8	63,399	214,53	1 693,28	0,64	113,5	25,85	9,25	692,52	947,83	199,28	14,83

ООО "Феникс"

Перспективное меню 7-11 лет на зимне-весенний период (I вариант)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг.ценность(ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
5 день														
Завтрак 1														
№ 43 П18	Салат картофельный с огурцами солен. или капуст.кв	60	1,02	6,18	5,1	79,8	0,04	5,94		2,7	6,54	25,68	9,9	0,04
№ 412 П13	Котлеты, биточки или шницели припущенные	90	13,5	9,65	8,36	169,75	0,09	0,77	0,04	0,39	33,44	84,88	16,72	1,03
№ 237 П13	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21		0,04	0,62	14,25	202,65	135,3	4,55
№ 493 П 13	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
№ 109 П13	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04			0,28	7	31,6	9,4	0,78
№ 108 П13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
Итого за завтрак 1		550	26,77	24,15	86,98	667,9	0,41	6,71	0,08	4,32	78,23	367,31	176,52	7,03
Обед														
№ 54 П18	Икра морковная	60	1,26	3,3	5,58	57	0,03	3,36		1,86	17,52	38,16	22,68	0,65
№ 142 П13	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83	0,06	18,48		2,38	34	47,5	22,25	0,8
№ 335 П13	Суфле рыбное	90	14,4	4,32	2,34	106,2	0,06	0,36	0,05	0,9	51,3	182,7	23,4	0,63
№ 291 П13	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,9	0,06	0,02		0,8	5,7	35,7	8,1	0,78
№ 518 П13	Соки овощные, фруктовые, ягоные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4			14			2,8
№ 108 П13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 109 П13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05			0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за обед		810	28,33	14,08	69,72	605,8	0,31	26,22	0,05	6,69	139,02	370,96	94,73	7,16
Итого за 5 день		1 360	55,1	38,23	156,7	1 273,7	0,72	32,93	0,13	11,01	217,25	738,27	271,25	14,19

ООО "Феникс"

Перспективное меню 7-11 лет на зимне-весенний период (I вариант)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг.ценность(ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
6 день														
Завтрак 1														
№ 48 П13	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,8	65,4	0,01	11,34		2,7	25,8	19,2	9	0,36
№ 293 П 13	Макаронник с мясом	200	31,15	34,87	30,87	561,6	0,13	0,86	0,03	5,29	22,86	281,51	38,58	4
№ 420 П18	Соус томатный	50	0,56	1,64	2,29	26,15	0,01	0,78	10	0,11	4,33	8,36	3,84	0,2
№ 494 П 13	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
№ 109 П13	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04			0,28	7	31,6	9,4	0,78
№ 108 П13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
Итого за завтрак 1		560	36,37	43,048	71,6	819,45	0,22	15,78	10,03	8,71	80,19	364,17	67,02	6,07
Обед														
№ 106 П13	Овощи натуральные	60	0,48	0,06	19,5	8,4	0,04	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54
№ 116 П18	Суп крестьянский с крупой	250	2,38	5	10,28	95,75	0,09	7,5		2,48	36,33	71,2	27,55	1
№ 328 П18	Бигус	240	25,79	25,91	6	359,84	0,1	18,47		4,32	104,11	291,59	49,9	4,67
№ 510 П13	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	20,2	93	0,03	11,6		0,1	19	12	8	0,8
№ 108 П13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 109 П13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05			0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за обед		810	33,41	31,77	80,76	679,69	0,34	52,57		8,07	184,34	457,29	115,75	8,51
Итого за 6 день		1 370	69,78	74,818	152,36	1 499,14	0,56	68,35	10,03	16,78	264,53	821,46	182,77	14,58

ООО "Феникс"

Перспективное меню 7-11 лет на зимне-весенний период (I вариант)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг.ценность(ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
7 день														
Завтрак 1														
№ 260 П 13	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,2	0,08	1,32	0,08	0,2	126,6	140,4	30,6	0,56
№ 496 П 13	Какао с молоком (1 вариант)	200	3,6	3,3	25	114	0,04	1,3	0,02		124	110	27	0,8
№ 100 П13	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61		34,3		0,07	0,02	0,05	90	59	5	0,09
№ 112 П13	Плоды свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3
№ 579 П13	Коржик молочный	60	4,1	7,3	39,3	239	0,05		0,06	0,6	15	37	6	0,5
№ 109 П13	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04			0,28	7	31,6	9,4	0,78
№ 108 П13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
Итого за завтрак 1		670	19,72	25,95	125,5	789,3	0,29	17,69	0,18	1,76	392,6	414	95,7	6,36
Обед														
№ 107 П13	огурцы (соленые)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,01	3		0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
№ 128 П13	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5	10,65	95	0,05	10,3		2,4	34,5	53	26,25	1,2
№ 479 П13	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1		0,02	0,01	0,02	4,4	3,05	0,45	0,01
№ 369 П13	Жаркое по-домашнему	240	28,36	25,31	18,11	413,41	0,17	8,29	0,04	0,87	38,18	290,15	61,08	3,71
№ 489 П18	Компот из ягод замороженных	200	0,2	0,1	16,2	67	0,01	24,1		0,2	10,9	9,2	8,9	0,42
№ 108 П13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 109 П13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05			0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за обед		815	35,26	31,82	70,94	714,01	0,32	45,71	0,05	4,3	118,28	436,7	123,38	7,2
Итого за 7 день		1 485	54,98	57,77	196,44	1 503,31	0,61	63,4	0,23	6,06	510,88	850,7	219,08	13,56

ООО "Феникс"

Перспективное меню 7-11 лет на зимне-весенний период (I вариант)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
8 день														
Завтрак 1														
№ 306 П18	Котлеты или биточки рыбные	90	11,04	1,08	14,16	110,43	0,13	0,36	9,96	0,72	59,18	148,85	24,13	0,86
№ 429 П 13	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,35	138	0,14	5,1	0,05	0,15	39	85,5	28,5	1,05
№ 493 П 13	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
№ 105 П18	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8			0,06	0,1	1,2	1,9		0,02
№ 109 П13	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04			0,28	7	31,6	9,4	0,78
№ 108 П13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
Итого за завтрак 1		500	17,94	16,41	67,03	488,53	0,34	5,46	10,07	1,58	123,38	290,35	67,23	3,34
Обед														
№ 59 П13	Салат из свеклы с чесноком	60	0,9	6,06	5,1	78,6	0,01	3,3		2,7	22,2	24,6	12,6	0,84
№ 146 П13	Суп картофельный с клецками	250	1,2	2,6	8,78	63,25	0,06	5,75		1,2	10,75	40,25	16,75	0,6
№ 412 П13	Котлеты, биточки или шницели припущенные	90	13,5	9,65	8,36	169,75	0,09	0,77	0,04	0,39	33,44	84,88	16,72	1,03
№ 423 П13	Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,5	0,06	25,5	0,05	1,05	91,5	82,5	36	1,5
№ 518 П13	Соки овощные, фруктовые, ягоные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4			14			2,8
№ 108 П13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 109 П13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05			0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за обед		810	26,41	24,51	53,07	620,8	0,32	39,32	0,09	6,09	188,39	299,13	100,37	8,27
Итого за 8 день		1 310	44,35	40,92	120,1	1 109,33	0,66	44,78	10,16	7,67	311,77	589,48	167,6	11,61

ООО "Феникс"

Перспективное меню 7-11 лет на зимне-весенний период (I вариант)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг.ценность(ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
9 день														
Завтрак 1														
№ 319 П13	Пудинг творожный запеченый	150	20,7	19,7	31,7	387	0,1	0,3	0,1	0,7	229	281	33	1,4
№ 469 П18	Молоко сгущенное	50	3,6	4,25	27,75	163,5	0,03	0,5			153,5			0,1
№ 501 П 13	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02		126	90	14	0,1
№ 100 П13	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,84	3,92		51,45		0,11	0,03	0,08	135	88,5	7,5	0,14
№ 112 П13	Плоды свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3
№ 542 П13	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	60	3,6	3,2	36,6	190	0,04	0,1	0,03	0,5	11	32	6	0,7
№ 109 П13	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04			0,28	7	31,6	9,4	0,78
№ 108 П13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
Итого за завтрак 1		675	39,14	34,845	148,09	1 046,75	0,33	17,31	0,18	2,19	691,5	559,1	87,6	6,85
Обед														
№ 48 П13	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,8	65,4	0,01	11,34		2,7	25,8	19,2	9	0,36
№ 159 П13	Суп-пюре из картофеля	250	4,85	6,45	24,75	176,25	0,14	9,63	0,05	0,25	117,75	144,75	38	1,1
№ 405 П 13	Курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192	0,02	2,3	0,03	0,5	34	90	16	1
№ 291 П13	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,9	0,06	0,02		0,8	5,7	35,7	8,1	0,78
№ 510 П13	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	20,2	93	0,03	11,6		0,1	19	12	8	0,8
№ 108 П13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 109 П13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05			0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за обед		840	29,83	27,49	104,67	794,25	0,34	34,89	0,08	5,1	218,75	368,55	97,4	5,54
Итого за 9 день		1 515	68,97	62,335	252,76	1 841	0,67	52,2	0,26	7,29	910,25	927,65	185	12,39

ООО "Феникс"

Перспективное меню 7-11 лет на зимне-весенний период (I вариант)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг.ценность(ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
10 день														
Завтрак 1														
№ 213 П18	Каша гречневая вязкая (на молоке)	200	9	11,38	32,14	267	19	0,64	59	0,5	123,82	226,24	110,82	3,42
№ 105 П18	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8			0,06	0,1	1,2	1,9		0,02
№ 494 П 13	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
№ 112 П13	Плоды свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3
№ 109 П13	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04			0,28	7	31,6	9,4	0,78
№ 108 П13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
Итого за завтрак 1		610	13,35	20,71	83,56	578,6	19,12	18,44	59,06	1,51	176,22	299,74	139,92	8,25
Обед														
№ 54 П18	Икра морковная	60	1,26	3,3	5,58	57	0,03	3,36		1,86	17,52	38,16	22,68	0,65
№ 144 П13	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2,3	4,25	15,13	108	0,2	8,68	0,04	0,23	19	65,75	25,5	0,93
№ 381 П13	Котлеты, биточки, шницели	90	16,02	15,75	12,87	257,4	0,08		0,04	0,45	35,1	166,5	23,4	2,52
№ 237 П13	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21		0,04	0,62	14,25	202,65	135,3	4,55
№ 518 П13	Соки овощные, фруктовые, ягоные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4			14			2,8
№ 108 П13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 109 П13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05			0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за обед		810	33,39	31,95	95,64	890,15	0,62	16,04	0,12	3,91	116,37	539,96	225,18	12,95
Итого за 10 день		1 420	46,74	52,66	179,2	1 468,75	19,74	34,48	59,18	5,42	292,59	839,7	365,1	21,2

ООО "Феникс"

Перспективное меню 7-11 лет на зимне-весенний период (I вариант)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
11 день														
Завтрак 1														
№ 260 П18	Макароны, запеченные с сыром	180	7,38	8,43	32,57	235,3	0,06		53,03	0,97	62,43	76,56	12,38	1,24
№ 517 П13	Йогурт порц.	120												
№ 493 П13	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
№ 112 П13	Плоды свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3
№ 109 П13	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04			0,28	7	31,6	9,4	0,78
№ 108 П13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
Итого за завтрак 1		700	11,68	9,509	83,71	471,1	0,18	15	53,03	1,88	110,43	147,16	40,48	5,95
Обед														
№ 146 П18	Овощи консервированные (порциями)(огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	0,01	1,5		0,06	13,92	14,52	8,46	0,36
№ 147 П13	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	18,83	111,25	0,11	8,25		1,38	15,25	63,5	24	0,95
№ 7 018	Суфле из печени	90	11,59	5,1	11,15	136,9	0,19	17,6	4		33,74	199,54	14,49	3,86
№ 423 П13	Капуста тушеная	75	2,78	2,7	2,93	47,25	0,03	12,75	0,02	0,53	45,75	41,25	18	0,75
№ 429 П13	Пюре картофельное	75	1,58	3,3	8,18	69	0,07	2,55	0,02	0,08	19,5	42,75	14,25	0,53
№ 518 П13	Соки овощные, фруктовые, ягоные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4			14			2,8
№ 108 П13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 109 П13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05			0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за обед		810	24,39	14,81	67,09	585,7	0,51	46,65	4	2,8	158,66	428,46	97,5	10,75
Итого за 11 день		1 510	36,07	24,319	150,8	1 056,8	0,69	61,65	4	4,68	269,09	575,62	137,98	16,7

ООО "Феникс"

Перспективное меню 7-11 лет на зимне-весенний период (I вариант)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг.ценность(ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
12 день														
Завтрак 1														
№ 226 П 18	Каша манная молочная жидкая	200	6,22	6,58	31,24	209,18	0,08	1,38			136,89			0,46
№ 100 П13	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,84	3,92		51,45		0,11	0,03	0,08	135	88,5	7,5	0,14
№ 112 П13	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3
№ 494 П 13	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
№ 109 П13	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04			0,28	7	31,6	9,4	0,78
№ 108 П13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
Итого за завтрак 1		615	14,36	11,574	82,58	497,43	0,2	19,29	0,03	0,99	323,09	160,1	36,6	5,41
Обед														
№ 154 П18	Бобовые консервированные отварные	60	1,02	1,29	1,8	22,79	0,03	0,68			6,5			0,22
№ 108 П 18	Солянка из птицы	250	13,35	14,38	3,45	196,5	0,05	2,25	78,63	0,73	46,33	97,43	25,53	1,68
№ 332 П18	Картофельная запеканка с мясом	250	27,13	19,88	22,38	376,25	0,25	14,5			44,25			4,45
№ 509 П13	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103	0,01	3,3		0,1	11	7	5	1,2
№ 108 П13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 109 П13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05			0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за обед		820	46,06	36,35	77,51	821,24	0,42	20,73	78,63	1,58	124,58	171,33	48,83	9,05
Итого за 12 день		1 435	60,42	47,924	160,09	1 318,67	0,62	40,02	78,66	2,57	447,67	331,43	85,43	14,46

ООО "Феникс"

Перспективное меню с 12 лет и старше на зимне-весенний период (I вариант)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1 день														
Завтрак 1														
№ 233 П18	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,93	8,6	40,78	268,3	0,08	1,93	53,28	0,23	184,38	190,66	39,6	0,59
№ 496 П 13	Какао с молоком (1 вариант)	200	3,6	3,3	25	114	0,04	1,3	0,02		124	110	27	0,8
№ 100 П13	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,84	3,92		51,45		0,11	0,03	0,08	135	88,5	7,5	0,14
№ 112 П13	Плоды свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3
№ 109 П13	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04			0,28	7	31,6	9,4	0,78
№ 108 П13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
Итого за завтрак 1		665	18,57	16,897	101,92	609,55	0,24	18,34	53,33	1,22	480,38	456,76	101,2	5,94
Обед														
№ 50 П13	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89	0,02	5,7		2,3	33	38	19	1,3
№ 114 П18	Суп из овощей	250	1,72	4,52	8,95	83,22	0,08	8,85			29,09			0,83
№ 479 П13	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2		0,04	0,01	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02
№ 412 П13	Котлеты, биточки или шницели припущенные	100	15	10,72	9,29	188,59	0,1	0,86	0,04	0,43	37,15	94,3	18,57	1,14
№ 374 п18	Пюре картофельное	180	3,78	7,2	10,98	122,4	0,14	4,5	35,82	0,18	45,9	92,7	29,52	1,04
№ 518 П13	Соки овощные, фруктовые, ягоные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4			14			2,8
№ 108 П13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 109 П13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05			0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за обед		900	27,52	30,24	62,96	714,11	0,44	23,95	35,87	3,69	184,44	298	86,29	8,63
Итого за 1 день		1 565	46,09	47,137	164,88	1 323,66	0,68	42,29	89,2	4,91	664,82	754,76	187,49	14,57

ООО "Феникс"

Перспективное меню с 12 лет и старше на зимне-весенний период (I вариант)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2 день														
Завтрак 1														
№ 260 П18	Макароны, запеченные с сыром	205	8,4	9,6	37,1	268	0,07		60,4	1,1	71,1	87,2	14,1	1,41
№ 517 П13	Йогурт порц.	120												
№ 105 П18	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8			0,06	0,1	1,2	1,9		0,02
№ 494 П13	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
№ 109 П13	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04			0,28	7	31,6	9,4	0,78
№ 108 П13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
Итого за завтрак 1		585	12,15	18,33	73,82	509,1	0,14	2,8	60,46	1,81	99,5	144,2	29,7	2,94
Обед														
№ 107 П13	огурцы (соленые)	100	0,8	0,1	1,7	13	0,02	5		0,1	23	24	14	0,6
№ 131 П13	Свекольник	250	2,18	4,45	12,03	97	0,07	9,18	0,04	0,25	37,75	69,25	31	1,53
№ 354 П18	Печень говяжья по-строгановски	120	19,44	17,16	7,08	260,4	0,34	12,96	⁹ 590,2	6	36	382,44	23,52	7,97
№ 237 П13	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,5	303,66	0,25		0,05	0,74	17,1	243,18	162,36	5,45
№ 510 П13	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	20,2	93	0,03	11,6		0,1	19	12	8	0,8
№ 108 П13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 109 П13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05			0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за обед		910	37,44	31,92	110,29	889,76	0,79	38,74	⁹ 590,37	7,94	149,35	797,77	257,18	17,85
Итого за 2 день		1 495	49,59	50,25	184,11	1 398,86	0,93	41,54	⁹ 650,83	9,75	248,85	941,97	286,88	20,79

ООО "Феникс"

Перспективное меню с 12 лет и старше на зимне-весенний период (I вариант)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг.ценность(ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
3 день														
Завтрак 1														
№ 301 П13	Омлет натуральный	200	17,22	26,75	4,61	325,98	0,12	0,62	0,4	0,92	162,99	307,52	24,6	3,08
№ 501 П 13	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02		126	90	14	0,1
№ 100 П13	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,84	3,92		51,45		0,11	0,03	0,08	135	88,5	7,5	0,14
№ 112 П13	Плоды свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3
№ 109 П13	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04			0,28	7	31,6	9,4	0,78
№ 108 П13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
Итого за завтрак 1		615	28,46	34,45	56,65	632,23	0,28	17,03	0,45	1,91	460,99	553,62	73,2	7,73
Обед														
№ 48 П13	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	10,1	3	109	0,02	18,9		4,5	43	32	15	0,6
№ 145 П13	суп картофельный с бобовыми (2-й вариант)	250	4,9	5,35	20,15	148,25	0,15	5,83		2,45	41,5	137,75	38,25	1,8
№ 405 П 13	Курица в соусе с томатом	130	14,73	14,62	4,44	207,94	0,02	2,49	0,03	0,54	36,82	97,47	17,33	1,08
№ 384 П18	Рис отварной	180	4,52	6,52	46,62	263,15	0,04		32,4	0,34	8,64	98	31,86	0,66
№ 518 П13	Соки овощные, фруктовые, ягоные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4			14			2,8
№ 108 П13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 109 П13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05			0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за обед		920	31,01	37,39	99,19	943,04	0,33	31,22	32,43	8,58	160,46	432,12	120,74	8,44
Итого за 3 день		1 535	59,47	71,84	155,84	1 575,27	0,61	48,25	32,88	10,49	621,45	985,74	193,94	16,17

ООО "Феникс"

Перспективное меню с 12 лет и старше на зимне-весенний период (I вариант)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
4 день														
Завтрак 1														
№ 278 П18	Запеканка из творога	200	42,13	0,27	34,13	413,31	0,16	0,8	85,85	0,4	366,91	462,15	51,19	1,48
№ 469 П18	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,4	0,01	0,2			61,4			0,04
№ 495 П13	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01		127	93	15	0,4
№ 573 П13	"Гребешок" из дрожжевого теста	50	5	3,25	41,15	214,08	0,06	0,08	0,03	0,75	12,5	43,32	8,33	0,75
№ 112 П13	Плоды свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3
№ 109 П13	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04			0,28	7	31,6	9,4	0,78
№ 108 П13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
Итого за завтрак 1		670	54,27	7,596	138,42	949,59	0,39	17,38	85,89	2,06	604,81	666,07	101,62	7,08
Обед														
№ 59 П13	Салат из свеклы с чесноком	100	1,5	10,1	8,5	131	0,02	5,5		4,5	37	41	21	1,4
№ 134 П13	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,09	7,68		2,35	15,5	63	26,25	0,93
№ 479 П13	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2		0,04	0,01	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02
№ 342 П18	Рулет из говядины паровой	100	15,7	12,4	6,6	200	0,06		28,4	0,5	19,3	165,9	19,5	2,4
№ 423 П13	Капуста тушеная	90	3,33	3,24	3,51	56,7	0,04	15,3	0,03	0,63	54,9	49,5	21,6	0,9
№ 429 П 13	Пюре картофельное	90	1,89	3,96	9,81	82,8	0,08	3,06	0,03	0,09	23,4	51,3	17,1	0,63
№ 519 П13	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70			12	3	3	1,5
№ 108 П13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 109 П13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05			0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за обед		900	29,69	37,35	92,61	827,65	0,38	101,58	28,47	8,85	187,4	446,7	127,65	9,28
Итого за 4 день		1 570	83,96	44,946	231,03	1 777,24	0,77	118,96	114,36	10,91	792,21	1 112,77	229,27	16,36

ООО "Феникс"

Перспективное меню с 12 лет и старше на зимне-весенний период (I вариант)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг.ценность(ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
5 день														
Завтрак 1														
№ 43 П18	Салат картофельный с огурцами солен. или капуст.кв	100	1,7	10,3	8,5	133	0,07	9,9		4,5	10,9	42,8	16,5	0,06
№ 412 П13	Котлеты, биточки или шницели припущенные	100	15	10,72	9,29	188,59	0,1	0,86	0,04	0,43	37,15	94,3	18,57	1,14
№ 237 П13	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,5	303,66	0,25		0,05	0,74	17,1	243,18	162,36	5,45
№ 493 П 13	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
№ 109 П13	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04			0,28	7	31,6	9,4	0,78
№ 108 П13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
Итого за завтрак 1		630	30,66	30,91	98,73	790,55	0,49	10,76	0,09	6,28	89,15	434,38	212,03	8,06
Обед														
№ 54 П18	Икра морковная	100	2,1	5,5	9,3	95	0,05	5,6		3,1	29,2	63,6	37,8	1,09
№ 142 П13	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83	0,06	18,48		2,38	34	47,5	22,25	0,8
№ 335 П13	Суфле рыбное	100	16	4,8	2,6	118	0,07	0,4	0,06	1	57	203	26	0,7
№ 291 П13	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,07	0,02		0,95	6,84	42,84	9,72	0,94
№ 518 П13	Соки овощные, фруктовые, ягоные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4			14			2,8
№ 108 П13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 109 П13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05			0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за обед		890	31,9	16,89	79,51	684,58	0,35	28,5	0,06	8,18	157,54	423,84	114,07	7,83
Итого за 5 день		1 520	62,56	47,8	178,24	1 475,13	0,84	39,26	0,15	14,46	246,69	858,22	326,1	15,89

ООО "Феникс"

Перспективное меню с 12 лет и старше на зимне-весенний период (I вариант)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
6 день														
Завтрак 1														
№ 48 П13	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	10,1	3	109	0,02	18,9		4,5	43	32	15	0,6
№ 293 П 13	Макаронник с мясом	220	34,27	38,35	33,95	617,76	0,14	0,94	0,03	5,82	25,15	309,66	42,44	4,4
№ 420 П18	Соус томатный	50	0,56	1,64	2,29	26,15	0,01	0,78	10	0,11	4,33	8,36	3,84	0,2
№ 494 П 13	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
№ 109 П13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05			0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
№ 108 П13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
Итого за завтрак 1		630	40,79	50,694	79,22	936,61	0,25	23,42	10,03	11,18	103,18	420,92	81,58	7,1
Обед														
№ 106 П13	Овощи натуральные	100	0,8	0,1	32,5	14	0,06	25		0,7	14	26	20	0,9
№ 116 П18	Суп крестьянский с крупой	250	2,38	5	10,28	95,75	0,09	7,5		2,48	36,33	71,2	27,55	1
№ 328 П18	Бигус	280	29,7	30,24	7	420	0,11	21,56		5,04	121,52	340,34	58,24	5,45
№ 510 П13	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	20,2	93	0,03	11,6		0,1	19	12	8	0,8
№ 108 П13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 109 П13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05			0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за обед		890	37,64	36,14	94,76	745,45	0,37	65,66		9,07	207,35	516,44	132,09	9,65
Итого за 6 день		1 520	78,43	86,834	173,98	1 682,06	0,62	89,08	10,03	20,25	310,53	937,36	213,67	16,75

ООО "Феникс"

Перспективное меню с 12 лет и старше на зимне-весенний период (I вариант)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
7 день														
Завтрак 1														
№ 260 П 13	Каша "Дружба"	250	6,58	14,58	31,33	282,75	0,1	1,65	0,1	0,25	158,25	175,5	38,25	0,7
№ 496 П 13	Какао с молоком (1 вариант)	200	3,6	3,3	25	114	0,04	1,3	0,02		124	110	27	0,8
№ 100 П13	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61		34,3		0,07	0,02	0,05	90	59	5	0,09
№ 112 П13	Плоды свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3
№ 579 П13	Коржик молочный	60	4,1	7,3	39,3	239	0,05		0,06	0,6	15	37	6	0,5
№ 109 П13	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04			0,28	7	31,6	9,4	0,78
№ 108 П13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
Итого за завтрак 1		720	21,04	28,865	131,77	845,85	0,31	18,02	0,2	1,81	424,25	449,1	103,35	6,5
Обед														
№ 107 П13	огурцы (соленые)	100	0,8	0,1	1,7	13	0,02	5		0,1	23	24	14	0,6
№ 128 П13	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5	10,65	95	0,05	10,3		2,4	34,5	53	26,25	1,2
№ 479 П13	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1		0,02	0,01	0,02	4,4	3,05	0,45	0,01
№ 369 П13	Жаркое по-домашнему	220	26	23,2	16,6	379	0,16	7,6	0,04	0,8	35	266	56	3,4
№ 489 П18	Компот из ягод замороженных	200	0,2	0,1	16,2	67	0,01	24,1		0,2	10,9	9,2	8,9	0,42
№ 108 П13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 109 П13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05			0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за обед		835	33,22	29,75	70,11	684,8	0,32	47,02	0,05	4,27	124,3	422,15	123,9	7,13
Итого за 7 день		1 555	54,26	58,615	201,88	1 530,65	0,63	65,04	0,25	6,08	548,55	871,25	227,25	13,63

ООО "Феникс"

Перспективное меню с 12 лет и старше на зимне-весенний период (I вариант)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг.ценность(ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
8 день														
Завтрак 1														
№ 306 П18	Котлеты или биточки рыбные	100	12,26	1,2	15,73	122,64	0,15	0,4	11,06	0,8	65,72	165,29	26,79	0,96
№ 429 П 13	Пюре картофельное	180	3,78	7,92	19,62	165,6	0,16	6,12	0,05	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26
№ 493 П 13	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
№ 105 П18	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8			0,06	0,1	1,2	1,9		0,02
№ 109 П13	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04			0,28	7	31,6	9,4	0,78
№ 108 П13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
Итого за завтрак 1		540	19,79	17,85	71,87	528,34	0,38	6,52	11,17	1,69	137,72	323,89	75,59	3,65
Обед														
№ 59 П13	Салат из свеклы с чесноком	100	1,5	10,1	8,5	131	0,02	5,5		4,5	37	41	21	1,4
№ 146 П13	Суп картофельный с клецками	250	1,2	2,6	8,78	63,25	0,06	5,75		1,2	10,75	40,25	16,75	0,6
№ 412 П13	Котлеты, биточки или шницели припущенные	90	13,5	9,65	8,36	169,75	0,09	0,77	0,04	0,39	33,44	84,88	16,72	1,03
№ 423 П13	Капуста тушеная	180	6,66	6,48	7,02	113,4	0,07	30,6	0,05	1,26	109,8	99	43,2	1,8
№ 518 П13	Соки овощные, фруктовые, ягоные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4			14			2,8
№ 108 П13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 109 П13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05			0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за обед		880	28,12	29,63	57,64	692,1	0,34	46,62	0,09	8,1	221,49	332,03	115,97	9,13
Итого за 8 день		1 420	47,91	47,48	129,51	1 220,44	0,72	53,14	11,26	9,79	359,21	655,92	191,56	12,78

ООО "Феникс"

Перспективное меню с 12 лет и старше на зимне-весенний период (I вариант)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг.ценность(ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
9 день														
Завтрак 1														
№ 319 П13	Пудинг творожный запеченый	200	27,59	26,26	42,26	515,87	0,13	0,4	0,13	0,93	305,26	374,57	43,99	1,87
№ 469 П18	Молоко сгущенное	50	3,6	4,25	27,75	163,5	0,03	0,5			153,5			0,1
№ 501 П 13	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02		126	90	14	0,1
№ 100 П13	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,84	3,92		51,45		0,11	0,03	0,08	135	88,5	7,5	0,14
№ 112 П13	Плоды свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3
№ 542 П13	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	60	3,6	3,2	36,6	190	0,04	0,1	0,03	0,5	11	32	6	0,7
№ 109 П13	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04			0,28	7	31,6	9,4	0,78
№ 108 П13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
Итого за завтрак 1		725	46,03	41,405	158,65	1 175,62	0,36	17,41	0,21	2,42	767,76	652,67	98,59	7,32
Обед														
№ 48 П13	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	10,1	3	109	0,02	18,9		4,5	43	32	15	0,6
№ 159 П13	Суп-пюре из картофеля	250	4,85	6,45	24,75	176,25	0,14	9,63	0,05	0,25	117,75	144,75	38	1,1
№ 405 П 13	Курица в соусе с томатом	130	14,73	14,62	4,44	207,94	0,02	2,49	0,03	0,54	36,82	97,47	17,33	1,08
№ 255 П18	Макаронные изделия отварные	180	6,66	6,66	35,48	228,44	0,07		41,19	1,01	11,07	52,92	10,08	1,22
№ 510 П13	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	20,2	93	0,03	11,6		0,1	19	12	8	0,8
№ 108 П13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 109 П13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05			0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за обед		920	32,6	38,63	112,65	937,33	0,36	42,62	41,27	7,15	244,14	406,04	106,71	6,3
Итого за 9 день		1 645	78,63	80,035	271,3	2 112,95	0,72	60,03	41,48	9,57	1 011,9	1 058,71	205,3	13,62

ООО "Феникс"

Перспективное меню с 12 лет и старше на зимне-весенний период (I вариант)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг.ценность(ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
10 день														
Завтрак 1														
№ 213 П18	Каша гречневая вязкая (на молоке)	250	11,25	14,23	40,18	333,75	23,75	0,8	73,75	0,63	154,78	282,8	138,53	4,28
№ 105 П18	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8			0,06	0,1	1,2	1,9		0,02
№ 112 П13	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3
№ 494 П 13	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
№ 109 П13	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04			0,28	7	31,6	9,4	0,78
№ 108 П13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
Итого за завтрак 1		660	15,6	23,555	91,6	645,35	23,87	18,6	73,81	1,64	207,18	356,3	167,63	9,11
Обед														
№ 54 П18	Икра морковная	100	2,1	5,5	9,3	95	0,05	5,6		3,1	29,2	63,6	37,8	1,09
№ 144 П13	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2,3	4,25	15,13	108	0,2	8,68	0,04	0,23	19	65,75	25,5	0,93
№ 381 П13	Котлеты, биточки, шницели	100	17,8	17,5	14,3	286	0,09		0,04	0,5	39	185	26	2,8
№ 237 П13	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,5	303,66	0,25		0,05	0,74	17,1	243,18	162,36	5,45
№ 518 П13	Соки овощные, фруктовые, ягоные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4			14			2,8
№ 108 П13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 109 П13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05			0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за обед		890	37,72	37,46	108,21	1 007,36	0,69	18,28	0,13	5,32	134,8	624,43	269,96	14,57
Итого за 10 день		1 550	53,32	61,015	199,81	1 652,71	24,56	36,88	73,94	6,96	341,98	980,73	437,59	23,68

ООО "Феникс"

Перспективное меню с 12 лет и старше на зимне-весенний период (I вариант)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг.ценность(ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
11 день														
Завтрак 1														
№ 260 П18	Макароны, запеченные с сыром	205	8,4	9,6	37,1	268	0,07		60,4	1,1	71,1	87,2	14,1	1,41
№ 517 П13	Йогурт порц.	120												
№ 493 П13	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
№ 112 П13	Плоды свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3
№ 109 П13	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04			0,28	7	31,6	9,4	0,78
№ 108 П13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
Итого за завтрак 1		725	12,7	10,68	88,24	503,8	0,19	15	60,4	2,01	119,1	157,8	42,2	6,12
Обед														
№ 146 П18	Овощи консервированные (порциями)(огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	0,01	1,5		0,06	13,92	14,52	8,46	0,36
№ 147 П13	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	18,83	111,25	0,11	8,25		1,38	15,25	63,5	24	0,95
№ 7 018	Суфле из печени	100	12,88	5,67	12,39	152,1	0,21	19,55	4		37,49	221,69	16,1	4,29
№ 423 П13	Капуста тушеная	90	3,33	3,24	3,51	56,7	0,04	15,3	0,03	0,63	54,9	49,5	21,6	0,9
№ 429 П13	Пюре картофельное	90	1,89	3,96	9,81	82,8	0,08	3,06	0,03	0,09	23,4	51,3	17,1	0,63
№ 518 П13	Соки овощные, фруктовые, ягоные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4			14			2,8
№ 108 П13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 109 П13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05			0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за обед		850	26,54	16,58	70,54	624,15	0,55	51,66	4 797,3	2,91	175,46	467,41	105,56	11,43
Итого за 11 день		1 575	39,24	27,26	158,78	1 127,95	0,74	66,66	4 857,7	4,92	294,56	625,21	147,76	17,55

ООО "Феникс"

Перспективное меню с 12 лет и старше на зимне-весенний период (I вариант)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
12 день														
Завтрак 1														
№ 226 П 18	Каша манная молочная жидкая	250	7,77	8,22	39,04	261,42	0,1	1,72			171,07			0,58
№ 100 П13	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,84	3,92		51,45		0,11	0,03	0,08	135	88,5	7,5	0,14
№ 112 П13	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3
№ 494 П 13	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
№ 109 П13	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04			0,28	7	31,6	9,4	0,78
№ 108 П13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
Итого за завтрак 1		665	15,91	13,217	90,38	549,67	0,22	19,63	0,03	0,99	357,27	160,1	36,6	5,53
Обед														
№ 154 П18	Бобовые консервированные отварные	100	2,86	3,62	5,05	63,79	0,08	1,9			18,19			0,61
№ 108 П 18	Солянка из птицы	250	13,35	14,38	3,45	196,5	0,05	2,25	78,63	0,73	46,33	97,43	25,53	1,68
№ 332 П18	Картофельная запеканка с мясом	280	30,38	22,26	25,06	421,4	0,28	16,24			49,56			4,98
№ 509 П13	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103	0,01	3,3		0,1	11	7	5	1,2
№ 108 П13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 109 П13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05			0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за обед		890	51,15	41,06	83,44	907,39	0,5	23,69	78,63	1,58	141,58	171,33	48,83	9,97
Итого за 12 день		1 555	67,06	54,277	173,82	1 457,06	0,72	43,32	78,66	2,57	498,85	331,43	85,43	15,5