

107	Огурец солёный	80	0,61		2,18	11	0,02	1,6		16,56	17,28	10,08	0,43
345	Биточки рыбные	90	15,9	5,63	14,52	172	0,03	0,26	0,01	71,16	238,48	52,27	1,67
195/442	Рагу из овощей	150	2,77	9,33	14,46	153	0,08	12,66	0,02	48,2	69,92	28,88	1,03
493	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61		0,1		4,89	8,24	4,4	0,87
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,48	0,42	12,42	63	0,05			12,32	54,98	16,36	1,36
108	Хлеб пшеничный	40	2,83	0,53	12,33	65	0,09			14,33	88	25,67	1,67
Всего в ужин 1			24,79	15,96	70,93	526	0,27	14,62	0,03	167,46	476,9	137,65	7,02
ужин 2													
516	Ряженка	200	5,52	9	8,2	136	0,03	0,24	0,05	210,8	147,2	22,4	0,16
Всего в ужин 2			5,52	9	8,2	136	0,03	0,24	0,05	210,8	147,2	22,4	0,16
Итого			103,01	95,05	329,13	2 583	0,99	258,35	0,36	1 204,6	1 863,75	416,15	28,83

В2 А
 1,72 0,95_{мер}
 камыш чина, селик от топ
 4005 0,058 0,5 0,25

137	Сметанник со сметаной	300	1,52	3,18	17,32	38	0,02	1,6		16,56	17,28	10,08	0,43
70	Сметанник с изюмом	80	0,83	0,03	12,33	65	0,09			14,33	88	25,67	1,67
Всего в завтрак 1			3,18	0,03	12,33	65	0,09			14,33	88	25,67	1,67
108	Хлеб пшеничный	30	5,13	0,4	8,52	48	0,03	0,24	0,05	210,8	147,2	22,4	0,16
173	Сок апельсиновый	21	0,52	0,52	0,52	58	0,03	0,24	0,05	210,8	147,2	22,4	0,16
218	Сок апельсиновый	300	0,8		55,8	84	0,03						
Всего в завтрак 2			3,18	0,03	12,33	65	0,09			14,33	88	25,67	1,67
108	Хлеб пшеничный	30	5,13	0,4	8,52	48	0,03	0,24	0,05	210,8	147,2	22,4	0,16
87	Сметанник с изюмом	30	3,83	0,03	12,33	65	0,09			14,33	88	25,67	1,67
488	Хлеб с маком	300	3,48	3,48	53,43	133	0,03	0,24	0,05	210,8	147,2	22,4	0,16
383	Хлеб с маком	120	4,32	4,32	57,08	145	0,04	0,24	0,05	210,8	147,2	22,4	0,16

Учебная: 1-11 класс
 Ссылка: 1-11 класс

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР
 ЦЕНТРАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР



Министерство здравоохранения Республики Беларусь
 2024

УТВЕРЖДАЮ:
Директор Каравайкина Т.Н.



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **осенне-зимний**
Категория: **школьники 7-11лет**
Диета:

Меню на 1 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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
завтрак 1														
248	Каша гречневая молочная	150	6,47	7,89	29,02	213	0,13	0,3	0,03		87,74	158,3	74,41	2,28
91	Бутерброд с сыром	30	3,82	6,68	5,6	98	0,04	0,27	0,04		108,15	92,74	11,57	0,76
496	Какао с молоком	200	3,32	2,67	23,48	131	0,02	0,4	0,01		108,28	96,27	17,17	0,52
108	Хлеб пшеничный	25	1,77	0,33	7,71	41	0,06				8,96	55	16,04	1,04
Всего в завтрак 1			15,38	17,57	65,81	483	0,25	0,97	0,08		313,13	402,31	119,19	4,6
завтрак 2														
518	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
590	печенье	20	1,5	1,96	14,88	83	0,01				5,8	18	4	0,42
112	Груши свежие	62	0,26	0,19	6,13	27	0,01	3,23			12,26	10,33	7,75	1,48
Всего в завтрак 2			2,56	2,15	43,61	205	0,05	7,23			42,06	50,33	23,75	4,9
обед														
2	Салат витаминный	80	0,86	7,62	7,79	103	0,02	16,74			25,74	20,81	13,02	0,63
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	3,06	15,4	98	0,08	6,48	0,01		17,34	46,75	18,24	0,73
337	Рыба, запеченная в омлете	100	18,09	9,44	3,72	172	0,08	0,32	0,05		39,51	192,9	31,42	1,17
429	Картофельное пюре	150	3,01	5,57	19,72	141	0,12	10,18	0,02		36,13	82,93	27,98	1,01
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,07		28,74	115					8,62	16,08		0,03
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,48	0,42	12,42	63	0,05				12,32	54,98	16,36	1,36
Всего в обед			26,67	26,11	87,78	692	0,35	33,71	0,08		139,66	414,46	107,02	4,93
полдник														
510	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,45	0,18	19,25	80	0,02	29,4			16,46	10,88	6,87	0,72
541	Ватрушка с творогом (из дрожжевого теста)	60	7,18	4,66	23,46	165	0,06	0,06	0,03		43,02	83,93	10,65	0,53
Всего в полдник			7,63	4,84	42,71	245	0,08	29,46	0,03		59,48	94,81	17,52	1,25
ужин 1														

19	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,78	4,11	3,06	52	0,04	13,36		14,79	27,31	12,94	0,59
293	Макаронник с мясом	150	22,58	26,12	26,33	431	0,1	0,44	0,03	22,11	213,85	27,04	3,18
495	Чай с молоком	200	1,5	1,14	15,8	80	0,01	0,24	0,01	57,54	46,75	9,92	0,8
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,48	0,42	12,42	63	0,05			12,32	54,98	16,36	1,36
108	Хлеб пшеничный	50	3,54	0,67	15,42	82	0,12			17,92	110	32,08	2,08
Всего в ужин 1			30,88	32,46	73,01	708	0,31	14,04	0,04	124,68	452,89	98,35	8,02
ужин 2													
517	йогурт	200	5,8	5	22,6	159	0,06	1,2	0,02	248	190	30	0,2
Всего в ужин 2			5,8	5	22,6	159	0,06	1,2	0,02	248	190	30	0,2
Итого			88,92	88,14	335,53	2 491	1,1	86,61	0,25	927,01	1 604,8	395,83	23,9

B2	4			каши	сод	селек	ортоп
1,67	0,0022			4183	0,113	0,038	0,36

2,2 мкс



ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО
ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ РЕГУЛИРОВАНИЮ И МЕТРОЛОГИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО
ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ РЕГУЛИРОВАНИЮ И МЕТРОЛОГИИ

УТВЕРЖДАЮ:
Директор Каравайкина Т.Н.



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **осенне-зимний**
Категория: **школьники 7-11лет**
Диета:

Меню на 1 неделю среда

№ рец.	Приём 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
	завтрак 1													
267	Каша пшеничная молочная	150	5,48	5,3	25,19	170	0,12	0,34	0,02		97,24	128,17	31,91	0,78
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	2,31	13,36	87	0,02	0,4	0,01		106,66	79,17	12,18	0,11
91	Бутерброд с сыром	30	3,82	6,68	5,6	98	0,04	0,27	0,04		108,15	92,74	11,57	0,76
108	Хлеб пшеничный	40	2,83	0,53	12,33	65	0,09				14,33	88	25,67	1,67
	Всего в завтрак 1		15,37	14,82	56,48	420	0,27	1,01	0,07		326,38	388,08	81,33	3,32
	завтрак 2													
518	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
108	Хлеб пшеничный	40	2,83	0,53	12,33	65	0,09				14,33	88	25,67	1,67
112	Апельсины	102	1,03	0,23	9,24	43	0,04	68,45			38,79	26,24	14,83	0,34
	Всего в завтрак 2		4,66	0,76	44,18	202	0,16	72,45			77,12	136,24	52,5	5,01
	обед													
353	Сельдь с луком	80	7,65	15,58	4,03	187	0,02	3,2			31,89	106,56	18,6	0,82
144	Суп картофельный с бобовыми, с гречками	200	5,26	3,41	20,16	132	0,17	6,88	0,01		55,7	110,66	40,46	2,17
369	Жаркое по-домашнему	150	14,87	14,06	12,79	237	0,11	7,05	0,01		17,05	170,43	31	2,53
512	Компот из кураги сушеной	200	0,56		23,54	96	0,01	0,4			359,83	16,01	20,01	0,61
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,48	0,42	12,42	63	0,05				12,32	54,98	16,36	1,36
	Всего в обед		30,82	33,48	72,94	715	0,36	17,53	0,02		476,79	458,64	126,43	7,52
	полдник													
507	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	17,19	71	0,01	26,4			5,9	3,83	3,13	0,81
543	Пирожок печеный с яблоками	60	3,32	2,74	26,06	142	0,05	13,86	0,01		9,74	32,42	6,36	0,82
	Всего в полдник		3,47	2,88	43,25	213	0,06	40,26	0,01		15,64	36,25	9,49	1,63
	ужин 1													
53	Салат из свеклы с солеными огурцами	80	1,02	4,06	5,86	64	0,01	6,72			25,58	29,3	15,26	0,93
406	Плов из отварной птицы	150	24,33	28,41	18,24	426	0,09	0,47	0,06		25,94	229,01	35,01	2,15

108	Хлеб пшеничный	50	3,54	0,67	15,42	82	0,12	2,76	0,06	7,34	9,43	5,17	0,88
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,48	0,42	12,42	63	0,05			17,92	110	32,08	2,08
Всего в ужин 1			31,63	33,62	67,16	697	0,26	9,95	0,06	89,1	432,72	103,89	7,4
ужин 2													
517	снежок	200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	1,4	0,04	240	190	28	0,2
Всего в ужин 2			5,6	6,4	8,2	113	0,06	1,4	0,04	240	190	28	0,2
Итого			91,55	91,96	292,2	2 361	1,18	142,6	0,2	1 225,03	1 641,93	401,63	25,0

В2 Дмкг
1,37 0,45
0,0004
калий йод, селен ортор

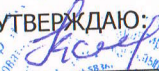
100	Хлеб пшеничный	40	3,54	0,67	15,42	82	0,12	2,76	0,06	7,34	9,43	5,17	0,88
105	Хлеб ржано-пшеничный	300	2,48	0,42	12,42	63	0,05			17,92	110	32,08	2,08
109	Хлеб пшеничный	120	3,54	0,67	15,42	82	0,12	2,76	0,06	7,34	9,43	5,17	0,88
141	Сливки 10%	300	2,58	3,47	30,18	135	0,13	3,98	0,09	28,5	110,88	40,48	3,13
123	Сметана с сахаром	80	3,82	12,28	4,03	183	0,05	3,5	0,01	31,80	108,28	18,8	0,83
Всего в завтрак 2			4,00	0,38	40,78	303	0,18	10,42	0,10	11,73	138,54	22,8	2,01
113	Углекислый газ	305	1,03	0,33	2,34	43	0,04	0,42		38,38	32,34	14,83	0,34
108	Хлеб пшеничный	40	3,54	0,67	15,42	82	0,12	2,76	0,06	7,34	9,43	5,17	0,88
110	Хлеб ржано-пшеничный	300	2,48	0,42	12,42	63	0,05			17,92	110	32,08	2,08
Всего в завтрак 1			12,31	14,81	29,48	450	0,33	1,0	0,03	238,78	188,08	87,33	3,23
108	Хлеб пшеничный	40	3,54	0,67	15,42	82	0,12	2,76	0,06	7,34	9,43	5,17	0,88
11	Сметана с сахаром	30	3,82	0,98	2,8	88	0,04	0,33	0,04	108,73	35,34	17,23	0,38
111	Хлеб ржано-пшеничный	300	2,48	0,42	12,42	63	0,05			17,92	110	32,08	2,08
123	Хлеб пшеничный	120	3,54	0,67	15,42	82	0,12	2,76	0,06	7,34	9,43	5,17	0,88

Углеводы: 100г
Жиры: 10г
Белки: 10г

(5-к классический)
ПЕЧАТЬ КОМПЕТЕНТНОГО ЦЕНТРА
ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА И УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ



ИДЕНТИФИКАЦИОННЫЙ КОД
ИДЕНТИФИКАЦИОННЫЙ КОД

УТВЕРЖДАЮ: 
 Директор Каравайкина Т.Н.



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
 ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
 (2-х недельное)**

Сезон: **осенне-зимний**
 Категория: **школьники 7-11лет**
 Диета:

Меню на 1 неделю четверг

№ рец.	Приём 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
завтрак 1														
268	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,88	4,73	22,24	147	0,03	0,35	0,02		96,52	101,06	20,84	0,3
496	Какао с молоком	200	3,32	2,67	23,48	131	0,02	0,4	0,01		108,28	96,27	17,17	0,52
91	Бутерброд с сыром	30	3,82	6,68	5,6	98	0,04	0,27	0,04		108,15	92,74	11,57	0,76
108	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,6	13,88	74	0,11				16,13	99	28,88	1,88
Всего в завтрак 1			14,21	14,68	65,19	450	0,2	1,02	0,07		329,07	389,07	78,46	3,46
завтрак 2														
518	Сок абрикосовый	200	1,4		13,8	61	0,02	8			28	26	8	2
112	Яблоки свежие	70	0,35	0,35	8,57	39	0,03	144,38			14	9,63	7,88	1,93
108	Хлеб пшеничный	40	2,83	0,53	12,33	65	0,09				14,33	88	25,67	1,67
Всего в завтрак 2			4,58	0,88	34,71	165	0,14	152,38			56,33	123,63	41,54	5,59
обед														
17	Салат из свежих огурцов	80	0,58	8,06	1,9	82	0,02	7,28			16,74	30,58	10,19	0,44
142	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,5	3,15	7,01	62	0,05	11,29	0,01		31,76	35,63	15,84	0,59
368	Гуляш из говядины	100	14,9	15,97	4,13	220	0,05	2,08	0,02		19,79	151	21,87	2,21
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,21	5,44	39,04	238	0,22		0,01		12,94	180,02	120,08	4,03
508	Компот из сухофруктов	200	0,67	0,03	32,96	135	0,06				177,65	23,48	9,15	2,04
110	хлеб ржано-пшеничный	40	2,9	0,49	13,61	70	0,06				11,62	67,51	19,84	1,57
Всего в обед			28,76	33,15	98,64	808	0,46	20,65	0,04		270,5	488,22	196,96	10,87
полдник														
509	Компот из яблок с лимоном	200	0,24	0,18	22,81	94	0,01	34,06			9,55	5,82	4,58	1,02
320	Сырники из творога	150	20,34	14,83	27,83	326	0,07	0,27	0,1		184,84	279,31	30,34	0,84
475	Соус шоколадный	30	1,62	1,5	13,52	74	0,01	0,05			40,06	44,59	9,07	0,4
Всего в полдник			22,2	16,51	64,16	494	0,09	34,38	0,1		234,45	329,72	43,99	2,26
ужин 1														


20	Салат из свежих помидоров и яблок	80	0,58	8,2	4,58	94	0,03	60,76	0,14	81,66	214,89	34,05	2,64
310	Омлет с жареным картофелем и маслом	180	12,48	24,99	18,21	348	0,15	8,96	0,14	4,89	8,24	4,4	0,87
493	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61		0,1		17,92	110	32,08	2,08
108	Хлеб пшеничный	50	3,54	0,67	15,42	82	0,12			12,32	54,98	16,36	1,36
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,48	0,42	12,42	63	0,05						
Всего в ужин 1			19,29	34,33	65,64	648	0,35	69,82	0,14	127,59	402,48	98,11	8,01
ужин 2													
516	Ряженка	200	5,52	9	8,2	136	0,03	0,24	0,05	210,8	147,2	22,4	0,16
Всего в ужин 2			5,52	9	8,2	136	0,03	0,24	0,05	210,8	147,2	22,4	0,16
Итого			94,55	108,55	336,54	2 701	1,26	278,49	0,4	1 228,74	1 880,32	481,46	30,35

В2 А
1,96 0,0004
каши вода Селен пропр
4284,4 0,06 0,08 0,32

(5-я страница)
ЦЕНТРОБЛАСТНЫЙ БУДУ
ЦЕНТРАЛЬНО-УПРАВЛЕНИЕ



Министерство здравоохранения Республики Беларусь
Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор:  Каравайкина Т.Н.



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
 ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
 (2-х недельное)**

Сезон: **осенне-зимний**
 Категория: **школьники 7-11лет**
 Диета:

Меню на 1 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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
завтрак 1														
302	Омлет с зелёным горошком	150	9,6	8,82	4,69	136	0,06	1,4	0,1		98,35	163,82	18,88	1,53
91	Бутерброд с сыром	30	3,82	6,68	5,6	98	0,04	0,27	0,04		108,15	92,74	11,57	0,76
498	Какао с молоком сгущенным	200	3,49	3,46	23,47	139	0,01	0,15			107,99	98,5	17,89	0,53
108	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,4	9,25	49	0,07				10,75	66	19,25	1,25
Всего в завтрак 1			19,04	19,36	43,01	422	0,18	1,82	0,14		325,24	421,06	67,59	4,07
завтрак 2														
112	Груши свежие	59	0,25	0,18	5,84	26	0,01	3,07			11,67	9,83	7,37	1,41
518	Сок томатный	200	2		7	36	0,06	20			14	64	24	1,4
588	вафли	30	1,02	9,06	19,41	163	0,01				2,4	9,9	0,6	0,150
Всего в завтрак 2			3,27	9,24	32,25	225	0,08	23,07			28,07	83,73	31,97	2,96
обед														
23	Салат из свежих помидоров,яблок и консервир огурцов	80	1,18	3,37	4,8	54	0,05	43,45	0,02		26,8	28,74	14,49	0,97
156	суп -лапша домашняя	200	2,3	3,31	11,4	85	0,03	0,8	0,02		14,4	31,77	8,4	0,42
405	Курица в соусе с томатом	120	32,47	36,66	5,28	481	0,1	2,17	0,11		37,04	282,53	36,94	2,91
429	Картофельное пюре	150	3,01	5,57	19,72	141	0,12	10,18	0,02		36,13	82,93	27,98	1,01
519	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	13,62	91	0,01	88			10,82	2,96	2,96	4,39
110	хлеб ржано-пшеничный	40	2,9	0,49	13,61	70	0,06				11,62	67,51	19,84	1,57
Всего в обед			42,5	53,18	68,43	923	0,36	144,59	0,17		136,8	496,45	110,61	11,26
полдник														
510	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,45	0,18	19,25	80	0,02	29,4			16,46	10,88	6,87	0,72
570	сдоба обыкновенная	60	5,24	3,41	33,11	184	0,06	0,12	0,01		35,79	57,69	9,7	0,56
Всего в полдник			5,69	3,59	52,36	264	0,08	29,52	0,01		52,25	68,57	16,57	1,28
ужин 1														
106	Огурец свежий	80	0,64	0,08	2,08	12	0,02	8			18,4	33,6	11,2	0,48

414	Рис отварной	150	1,82	4,88	17,61	122	0,01		0,02	2,97	36,77	11,77	0,24
493	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61		0,1		4,89	8,24	4,4	0,87
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,48	0,42	12,42	63	0,05			12,32	54,98	16,36	1,36
108	Хлеб пшеничный	40	2,83	0,53	12,33	65	0,09			14,33	88	25,67	1,67
Всего в ужин 1			19	17,01	69,59	508	0,24	9,14	0,04	100,27	364,24	92,39	6,42
ужин 2													
517	йогурт	200	5,8	5	22,6	159	0,06	1,2	0,02	248	190	30	0,2
Всего в ужин 2			5,8	5	22,6	159	0,06	1,2	0,02	248	190	30	0,2
Итого			95,29	107,38	288,23	2 500	1	209,34	0,38	890,64	1 624,05	349,12	26,19

B₂ A
 1,76 0,003
 калий йод селен ор сер

№ п/п	наименование продукта	количество (кг)	энергетическая ценность (ккал)			витамины (мг)					минеральные вещества (мг)			
			В	Ж	А	В1	С	У	Е	Ca	P	Mg	Na	
129	Сливки 10%	300	373	373	117	0,03	0,03	0,05	14,4	37,33	0,4	0,43		
33	Сметана 20%	60	178	373	48	0,02	0,02	0,05	30,8	38,34	14,48	0,83		
Всего в завтрак 2			373	373	33,52	332	0,08	33,03		38,01	89,33	37,81	12,27	
288	Кефир	30	105	105	10,41	0,01			5,4	0,0	0,0	0,120		
278	Сок томатный	300	5			0,08	30							
113	Дрожжи сухие	20	0,52	0,18	2,84	0,01	3,03		17,03	0,83	1,31	1,41		
Всего в завтрак 1			373,04	373,04	43,07	433	0,18	1,03	0,14	352,34	437,00	83,28	10,4	
108	Хлеб пшеничный	30	5,73	0,4	10,52	0,03			10,32	0,0	10,61	1,32		
488	Кефир с сахаром сладкий	300	3,48	3,48	33,43	0,01	0,12		10,18	0,02	11,88	0,23		
18	Дрожжи сухие	30	3,85	0,88	2,0	0,04	0,33	0,04	108,12	0,34	11,23	0,38		
305	Сметана 20%	120	0,0	0,83	4,88	0,0	1,4	0,1	38,32	10,83	18,88	1,23		

Цель: ...
 Задача: ...
 Срок: ...

(5-й раздел)
 ЦЕННИЙ МЕНЮ И ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ПЕННОСЛ



К СФУ ИИ 542/2408-08
 Целиковская 3

Директор

УТВЕРЖДАЮ:

Каравайкина Т.Н.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **осенне-зимний**
 Категория: **школьники 7-11лет**
 Диета:

Меню на 1 неделю суббота

№ рец.	Приём 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
завтрак 1														
260	Каша "Дружба" молочная	150	3,69	7,16	20,19	160	0,04	0,31	0,03		85,49	93,67	20,2	0,38
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	2,31	13,36	87	0,02	0,4	0,01		106,66	79,17	12,18	0,11
91	Бутерброд с сыром	30	3,82	6,68	5,6	98	0,04	0,27	0,04		108,15	92,74	11,57	0,76
108	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,4	9,25	49	0,07				10,75	66	19,25	1,25
Всего в завтрак 1			12,88	16,55	48,4	394	0,17	0,98	0,08		311,05	331,58	63,2	2,5
завтрак 2														
518	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
108	Хлеб пшеничный	40	2,83	0,53	12,33	65	0,09				14,33	88	25,67	1,67
112	Апельсины	132	1,33	0,3	11,96	56	0,06	88,58			50,19	33,96	19,19	0,45
Всего в завтрак 2			4,96	0,83	46,89	215	0,17	92,58			88,53	143,96	56,86	5,11
обед														
72	Салат картофельный	80	1,44	3,76	11,1	84	0,06	5,92			9,62	40,77	15,1	0,62
154	Суп крестьянский с крупой	200	1,57	4,22	10,43	86	0,04	6,4	0,01		19,74	35,9	14,57	0,46
349	Тефтели рыбные с соусом томатным	100	17,16	6,84	9,02	166	0,11	1,51	0,02	0,26	45,06	249,57	56,52	0,91
291	Макаронные изделия отварные	150	5,03	5,13	32,41	196	0,06		0,02		9,6	40,13	7,13	0,72
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,07		28,74	115					8,62	16,08		0,03
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,48	0,42	12,42	63	0,05				12,32	54,98	16,36	1,36
Всего в обед			27,75	20,37	104,12	710	0,32	13,83	0,05	0,26	104,96	437,43	109,68	4,11
полдник														
507	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	17,19	71	0,01	26,4			5,9	3,83	3,13	0,81
590	печенье	20	1,5	1,96	14,88	83	0,01				5,8	18	4	0,42
Всего в полдник			1,65	2,1	32,07	154	0,02	26,4			11,7	21,83	7,13	1,23
ужин 1														
106	Помидор свежий	80	0,88	0,16	3,04	17	0,05	20			11,2	20,8	16	0,72

381	шницели из говядины	90	16,29	16,87	11,29	262	0,08	0,08	0,02	37,50	150,50	37,50	1,4	
201	Запеканка картофельная с овощами	150	3,63	6,51	24,43	171	0,13	16,77	0,01	31,43	88,22	33,54	0,88	
494	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	62		2,76		7,34	9,43	5,17	1,67	
108	Хлеб пшеничный	40	2,83	0,53	12,33	65	0,09			14,33	88	25,67	1,36	
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,48	0,42	12,42	63	0,05			12,32	54,98	16,36	8,77	
Всего в ужин 1			26,38	24,55	78,72	640	0,4	39,61	0,03	114,18	452,01	126,76		
ужин 2										240	190	28	0,2	
517	снежок	200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	1,4	0,04	240	190	28	0,2	
Всего в ужин 2			5,6	6,4	8,2	113	0,06	1,4	0,04	240	190	28	0,2	
Итого			79,22	70,8	318,4	2 226	1,14	174,8	0,2	0,26	870,41	1 576,8	391,63	21,9
										каши	дод	сеген	ортор	
										1,12	0,0048			
										3900	0,05	0,01	0,24	

248	Соус томатный с сыром	100	13,76	0,84	3,05								
124	Салат картофельный с яблоком	500	1,23	4,33	10,43	88	0,04	0,4	0,01	10,34	32,8	14,21	0,4
35	Салат картофельный	80	1,44	3,36	11,1	84	0,02	2,83		2,83	40,11	12,1	0,45
Всего в завтрак 1			4,94	0,83	49,88	372	0,13	8,28		88,23	193,88	28,88	2,13
113	Уши	125	1,33	0,3	11,88	28	0,02	8,28		20,18	33,88	18,18	0,42
108	Хлеб пшеничный	40	3,83	0,33	13,33	82	0,02			14,33	88	32,88	1,81
218	Сок апельсиновый	300	0,8		33,8	84	0,03			34	33	13	3
Всего в завтрак 2			7,98	10,88	48,4	384	0,13	0,88	0,08	37,88	337,88	88,88	5,2
108	Хлеб пшеничный	30	3,13	0,4	8,52	48	0,03			10,13	88	18,38	1,32
81	Варенье с лимоном	30	3,83	0,88	2,8	88	0,04	0,33	0,04	108,13	83,34	11,23	0,38
201	Кофе гранулированный с сахаром	300	3,34	5,31	13,38	83	0,03	0,4	0,01	108,88	13,3	13,18	0,11
300	Крем "Шоколад", шоколадный	120	3,83	3,78	30,18	100	0,04	0,31	0,83	82,48	83,13	30,3	0,38

Цель:
 задача:
 срок:

(3-х месячный)
 ПЕЧАТОВАТЕЛЬСКИЕ РАБОТЫ
 ОБЪЕМНОЕ МЕНЮ И ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ПЕЧАТОВАТЕЛЬ



Копия от 15.12.2018 г.
 Подпись: _____

УТВЕРЖДАЮ:
 Каравайкина Т.Н.
 Директор



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
 ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
 (2-х недельное)**

Сезон: **осенне-зимний**
 Категория: **школьники 7-11лет**
 Диета:

Меню на 1 неделю воскресенье

№ рец.	Приём 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
завтрак 1														
262	Каша манная молочная жидкая	150	4,36	4,53	21,06	142	0,04	0,32	0,02		89,39	80,88	13,32	0,28
496	Какао с молоком	200	3,32	2,67	23,48	131	0,02	0,4	0,01		108,28	96,27	17,17	0,52
94	Бутерброд с маслом	30	1,39	11,94	5,7	136	0,04		0,07		9,15	43,5	11,61	0,77
300	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1
108	Хлеб пшеничный	15	1,06	0,2	4,63	25	0,04				5,38	33	9,62	0,62
Всего в завтрак 1			15,21	23,94	55,15	497	0,17	0,72	0,2		234,2	330,45	56,52	3,19
завтрак 2														
112	Яблоки свежие	113	0,56	0,56	13,84	63	0,05	233,06			22,6	15,54	12,71	3,11
518	Сок абрикосовый	200	1,4		13,8	61	0,02	8			28	26	8	2
108	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,4	9,25	49	0,07				10,75	66	19,25	1,25
Всего в завтрак 2			4,09	0,97	36,89	173	0,14	241,06			61,35	107,54	39,96	6,36
обед														
000030	Салат из соленых огурцов с луком	80	0,68	4	3,02	50	0,02	4,4			18,44	22,32	10,64	0,48
128	Борщ с капустой и картофелем	200	1,28	2,76	8,74	65	0,03	7	0,01		29,9	33,74	16,88	0,74
377	Картофельная запеканка с мясом	150	17,54	17,87	19,16	308	0,14	9,9	0,03		20,48	207,59	41,36	3,05
508	Компот из сухофруктов	200	0,67	0,03	32,96	135	0,06				177,65	23,48	9,15	2,04
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,48	0,42	12,42	63	0,05				12,32	54,98	16,36	1,36
Всего в обед			22,65	25,08	76,29	622	0,3	21,3	0,04		258,79	342,11	94,39	7,67
полдник														
171	греники с сыром	50	8,95	8,6	22,99	205	0,17	0,39	0,05		174,56	240,58	47,76	3,11
509	Компот из яблок с лимоном	200	0,24	0,18	22,81	94	0,01	34,06			9,55	5,82	4,58	1,02
Всего в полдник			9,19	8,78	45,8	299	0,18	34,45	0,05		184,11	246,4	52,34	4,13
ужин 1														
76	Винегрет овощной	80	0,95	7,6	5,78	95	0,04	3,01			17,57	29,24	13,29	0,56
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,21	5,44	39,04	238	0,22		0,01		12,94	180,02	120,08	4,03

342	рыба, тушенная в сметанном соусе	140	21,58	10,8	4,07	157	0,15	2,22	0,32		4,89	8,24	4,4	0,87
493	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61	0,1	0,1	0,1					
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,48	0,42	12,42	63	0,05	3,0			12,32	54,98	16,36	1,36
108	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,4	9,25	49	0,07				10,75	66	19,25	1,25
Всего в ужин 1			35,35	24,51	85,57	703	0,51	5,33	0,03		131,25	652,14	250,68	9,35
ужин 2														
516	Ряженка	200	5,52	9	8,2	136	0,03	0,24	0,05		210,8	147,2	22,4	0,16
Всего в ужин 2			5,52	9	8,2	136	0,03	0,24	0,05		210,8	147,2	22,4	0,16
Итого			92,01	92,28	307,9	2 429	1,32	303,1	0,37		1 080,49	1 825,85	516,29	30,86

B2	4			САЛНИ	УОД	СЕЛЕК	ОПТОР
1,71	0,001			4109	0,07	0,025	2,22

308	конфеты из сахарной пудры	300	0'01	0'01	33'06	71	0'14	0'4	0'03		30'48	303'20	41'30	3'02
311	крекеры с начинкой из шоколада	120	11'24	11'20	18'79	308	0'14	0'4	0'03		30'48	303'20	41'30	3'02
150	пирожки с капустой и картофелем	300	1'38	1'38	8'14	82	0'03	1'0	0'01		30'48	303'20	41'30	3'02
000300	салат из овощей с майонезом	80	0'00	0'00	3'03	70	0'03	0'4			30'48	303'20	41'30	3'02
Всего в завтрак 3			4'00	0'01	30'20	713	0'14	341'00			01'32	703'20	30'80	0'30
309	чай с лимоном	30	1'13	0'9	0'32	40	0'01				10'32	00	13'32	1'32
278	сок апельсиновый	300	1'4		13'8	01	0'03	8			30	30	8	5
175	сок свежий	113	0'20	0'20	13'84	03	0'02	13'00			30'0	12'24	13'11	1'11
Всего в завтрак 4			12'31	33'04	32'12	083	0'13	0'13	0'3		33'03	330'40	20'33	3'10
308	чай с лимоном	12	1'00	0'5	4'03	32	0'04				2'30	33	0'05	0'03
300	пирожки	40	2'08	4'0	0'30	03	0'03				33	30'0	0'0	1
04	пирожки с начинкой	30	1'30	11'04	2'1	730	0'04		0'03		0'10	0'2	11'01	0'11
400	чай с лимоном	300	3'33	5'03	33'49	731	0'03	0'4	0'01		108'30	00'33	11'11	0'23
303	чай с лимоном и сахаром	120	4'30	4'23	31'00	143	0'04	0'33	0'03		00'30	00'00	11'35	0'30

Итого: 92,01 / 92,28 / 307,9 / 2 429 / 1,32 / 303,1 / 0,37 / 1 080,49 / 1 825,85 / 516,29 / 30,86

Категория: ПИЩЕВА

Сектор: ОБЩЕСТВЕННАЯ ПИЩА

(5-х классов)

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР И ИНТЕРНАТ ПЕНЗЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА



Итого: 92,01 / 92,28 / 307,9 / 2 429 / 1,32 / 303,1 / 0,37 / 1 080,49 / 1 825,85 / 516,29 / 30,86



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **осенне-зимний**
Категория: **школьники 7-11лет**
Диета:

Меню на 2 неделю понедельник

№ рец.	Приём 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
завтрак 1														
267	Каша пшеничная молочная	150	5,48	5,3	25,19	170	0,12	0,34	0,02		97,24	128,17	31,91	0,78
496	Какао с молоком	200	3,32	2,67	23,48	131	0,02	0,4	0,01		108,28	96,27	17,17	0,52
91	Бутерброд с сыром	30	3,82	6,68	5,6	98	0,04	0,27	0,04		108,15	92,74	11,57	0,76
108	Хлеб пшеничный	40	2,83	0,54	12,34	66	0,1				14,34	88	25,66	1,66
300	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1
Всего в завтрак 1			20,53	19,79	66,89	528	0,31	1,01	0,17		350,01	481,98	91,11	4,72
завтрак 2														
518	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
112	Апельсины	84	0,85	0,19	7,61	35	0,04	56,37			31,94	21,61	12,21	0,28
108	Хлеб пшеничный	40	2,83	0,53	12,33	65	0,09				14,33	88	25,67	1,67
Всего в завтрак 2			4,48	0,72	42,54	195	0,15	60,37			70,28	131,61	49,88	4,95
обед														
2	Салат витаминный	80	0,86	7,62	7,79	103	0,02	16,74			25,74	20,81	13,02	0,63
134	Рассольник ленинградский	200	1,66	4,04	12,72	94	0,06	5,36			13,42	44,36	18,4	0,65
369	Жаркое по-домашнему	150	14,87	14,06	12,79	237	0,11	7,05	0,01		17,05	170,43	31	2,53
519	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	13,62	91	0,01	88			10,82	2,96	2,96	4,39
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,48	0,42	12,42	63	0,05				12,32	54,98	16,36	1,36
Всего в обед			20,51	29,92	59,34	588	0,25	117,15	0,01		79,35	293,54	81,74	9,56
полдник														
510	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,45	0,18	19,25	80	0,02	29,4			16,46	10,88	6,87	0,72
543	Пирожки с картофелем и луком	60	4,2	3,98	25,74	156	0,07	3,24	0,01		13,92	55,3	13,22	0,77
Всего в полдник			4,65	4,16	44,99	236	0,09	32,64	0,01		30,38	66,18	20,09	1,49
ужин 1														
106	Помидор свежий	80	0,88	0,16	3,04	17	0,05	20			11,2	20,8	16	0,72
414	Рис отварной	150	1,82	4,88	17,61	122	0,01		0,02		2,97	36,77	11,77	0,24

345	Биточки рыбные	90	15,9	5,63	14,52	172	0,03	0,26	0,01	71,16	258,48	32,27	0,1
453	Соус томатный	30	0,52	1,71	1,99	25		0,47	0,01	1,42	4,4	0,22	0,8
495	Чай с молоком	200	1,5	1,14	15,8	80	0,01	0,24	0,01	57,54	46,75	9,92	1,67
108	Хлеб пшеничный	40	2,83	0,53	12,33	65	0,09			14,33	88	25,67	1,36
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,48	0,42	12,42	63	0,05			12,32	54,98	16,36	1,36
Всего в ужин 1			25,93	14,47	77,72	545	0,24	20,97	0,05	170,94	490,19	132,21	6,55
ужин 2										248	190	30	0,2
517	Йогурт	200	5,8	5	22,6	159	0,06	1,2	0,02	248	190	30	0,2
Всего в ужин 2			5,8	5	22,6	159	0,06	1,2	0,02	248	190	30	0,2
Итого			81,9	74,06	314,07	2 250	1,1	233,34	0,26	948,95	1 653,5	405,03	27,47
								B₂	A₁	калий	СОД	селен	ФТОР
								1,71	0,003	4038	0,1	0,07	0,49

(2-х экземпляров)
 КОМПЕТЕНТНО-ОЦЕНОЧНЫЙ ЦЕНТР
 ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ



УТВЕРЖДАЮ:
Директор: Каравайкина Т.Н.



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **осенне-зимний**
Категория: **школьники 7-11лет**
Диета:

Меню на 2 неделю вторник

№ рец.	Приём 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
завтрак 1														
248	Каша гречневая молочная	150	6,47	7,89	29,02	213	0,13	0,3	0,03		87,74	158,3	74,41	2,28
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	2,31	13,36	87	0,02	0,4	0,01		106,66	79,17	12,18	0,11
91	Бутерброд с сыром	30	3,82	6,68	5,6	98	0,04	0,27	0,04		108,15	92,74	11,57	0,76
108	Хлеб пшеничный	60	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
Всего в завтрак 1			17,78	17,68	66,48	496	0,33	0,97	0,08		324,05	462,21	136,66	5,65
завтрак 2														
518	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
590	печенье	20	1,5	1,96	14,88	83	0,01				5,8	18	4	0,42
112	Груши свежие	77	0,32	0,24	7,62	34	0,02	4,01			15,23	12,83	9,62	1,84
Всего в завтрак 2			2,62	2,2	45,1	211	0,05	8,01			45,03	52,83	25,62	5,26
обед														
60	Салат из свеклы с яблоками	80	0,83	3,64	8,4	70	0,01	15,34			20,31	21,97	11,82	1,05
146	Суп картофельный с клецками	200	1,86	2,63	11,49	77	0,05	3,92	0,01		16,12	36,7	13,3	0,56
390	Тефтели из говядины рисом("ежики")	95	12,14	17,64	10,73	250	0,05	0,8	0,04		13,86	127,73	18,47	1,72
423	Капуста тушеная	150	3,77	5,48	16,19	129	0,06	79,7	0,03		92,83	71,91	31,61	1,4
453	Соус томатный	30	0,52	1,71	1,99	25		0,47	0,01		1,42	4,4	0,22	0,1
512	Компот из кураги сушеной	200	0,56		23,54	96	0,01	0,4			359,83	16,01	20,01	0,64
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,48	0,42	12,42	63	0,05				12,32	54,98	16,36	1,36
Всего в обед			22,15	31,53	84,76	710	0,22	100,63	0,08		516,69	333,71	111,8	6,83
полдник														
509	Компот из яблок с лимоном	200	0,24	0,18	22,81	94	0,01	34,06			9,55	5,82	4,58	1,02
570	сдоба обыкновенная	60	5,24	3,41	33,11	184	0,06	0,12	0,01		35,79	57,69	9,7	0,56
Всего в полдник			5,48	3,59	55,92	278	0,07	34,18	0,01		45,34	63,51	14,28	1,58
ужин 1														

310	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,75	0,21	0,75	348	0,15	8,96	0,14	81,66	214,89	34,05	2,64
310	Омлет с жареным картофелем и маслом	180	12,48	24,99	18,21	348	0,15	8,96	0,14	81,66	214,89	34,05	2,64
493	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61		0,1		4,89	8,24	4,4	0,87
108	Хлеб пшеничный	60	4,25	0,8	18,5	98	0,14			21,5	132	38,5	2,5
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,48	0,42	12,42	63	0,05			12,32	54,98	16,36	1,36
Всего в ужин 1			20,19	30,37	67,2	622	0,38	22,42	0,14	135,16	437,42	106,25	7,96
ужин 2													
517	снежок	200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	1,4	0,04	240	190	28	0,2
Всего в ужин 2			5,6	6,4	8,2	113	0,06	1,4	0,04	240	190	28	0,2
Итого			73,82	91,77	327,65	2 430	1,11	167,61	0,35	1 306,28	1 539,68	422,61	27,48

B2	A	парши	404	семен	0,709
1,56	0,0004	4304	0,117	0,037	0,24

120	Суп из картофеля	30	15,74	15,74	10,53	30								
140	Суп из картофеля с капустой	300	1,86	1,86	11,40	30								
150	Суп из картофеля с морковью	30	0,83	3,84	0,74	30	0,07	12,24		30,30	3,84	11,95	1,08	
ужин в выходные			5,85	7,5	42,7	377	0,02	0,01		42,03	37,80	32,03	2,38	
175	Суп из картофеля	15	0,35	0,34	1,83	34	0,05	1,01		12,33	15,03	3,03	1,04	
220	Суп из картофеля	30	1,2	1,38	14,88	30	0,07			2,9	18	4	0,40	
218	Суп из картофеля	300	0,8		53,8	34	0,05			34	33	15	1	
ужин в выходные			11,38	13,28	68,42	380	0,23	0,02	0,00	37,02	48,77	130,00	2,02	
180	Суп из картофеля	30	4,32	0,8	18,2	38	0,14			37,2	115	38,2	3,2	
191	Суп из картофеля с капустой	30	3,83	0,08	2,6	38	0,04	0,33	0,01	108,10	37,34	11,23	0,38	
201	Суп из картофеля с морковью	300	3,34	0,31	13,36	35	0,05	0,4	0,01	100,00	18,73	17,18	0,71	
240	Суп из картофеля с морковью	120	0,43	1,88	38,03	313	0,13	0,3	0,03	85,34	128,3	14,41	1,38	
ужин в выходные														
I	3	3	4	2	2	3	3	3	10	11	15	13	14	17
II	используемые ресурсы	используемые ресурсы	используемые ресурсы	используемые ресурсы	используемые ресурсы	используемые ресурсы	используемые ресурсы	используемые ресурсы	используемые ресурсы	используемые ресурсы	используемые ресурсы	используемые ресурсы	используемые ресурсы	используемые ресурсы
III	используемые ресурсы	используемые ресурсы	используемые ресурсы	используемые ресурсы	используемые ресурсы	используемые ресурсы	используемые ресурсы	используемые ресурсы	используемые ресурсы	используемые ресурсы	используемые ресурсы	используемые ресурсы	используемые ресурсы	используемые ресурсы



Министерство сельского хозяйства и лесного хозяйства Республики Беларусь

Учредитель: Министерство сельского хозяйства и лесного хозяйства Республики Беларусь

УТВЕРЖДАЮ:
 Каравайкина Т.Н.
 Директор



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
 ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
 (2-х недельное)**

Сезон: **осенне-зимний**
 Категория: **школьники 7-11лет**
 Диета:

Меню на 2 неделю среда

№ рец.	Приём 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
завтрак 1														
262	Каша манная молочная жидкая	150	4,36	4,53	21,06	142	0,04	0,32	0,02		89,39	80,88	13,32	0,28
498	Какао с молоком сгущенным	200	3,49	3,46	23,47	139	0,01	0,15			107,99	98,5	17,89	0,53
91	Бутерброд с сыром	30	3,82	6,68	5,6	98	0,04	0,27	0,04		108,15	92,74	11,57	0,76
300	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1
108	Хлеб пшеничный	30	2,12	0,4	9,25	49	0,07				10,75	66	19,25	1,25
Всего в завтрак 1			18,87	19,67	59,66	491	0,19	0,74	0,16		338,28	414,92	66,83	3,82
завтрак 2														
108	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,4	9,25	49	0,07				10,75	66	19,25	1,25
518	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
112	Яблоки свежие	140	0,7	0,7	17,15	78	0,06	288,75			28	19,25	15,75	3,85
Всего в завтрак 2			3,63	1,1	49	221	0,15	292,75			62,75	107,25	47	8,1
обед														
353	Сельдь с луком	80	7,65	15,58	4,03	187	0,02	3,2			31,89	106,56	18,6	0,82
128	Борщ с капустой и картофелем	200	1,28	2,76	8,74	65	0,03	7	0,01		29,9	33,74	16,88	0,74
429	Картофельное пюре	150	3,01	5,57	19,72	141	0,12	10,18	0,02		36,13	82,93	27,98	1,01
412	Шницель припущенный из курицы	90	13,38	11,57	7,06	185	0,07	0,09	0,03		40,38	152,68	24,49	1,68
508	Компот из сухофруктов	200	0,67	0,03	32,96	135	0,06				177,65	23,48	9,15	2,04
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,48	0,42	12,42	63	0,05				12,32	54,98	16,36	1,36
Всего в обед			28,47	35,93	84,93	776	0,35	20,47	0,05		328,27	454,37	113,46	7,64
полдник														
313	Запеканка из творога	190	27,03	21,66	26	407	0,09	0,55	0,16		293,34	396,84	44,67	1,03
440	Соус молочный сладкий	30	0,78	1,35	2	23	0,01	0,09	0,01		24,36	18,98	2,91	0,03
507	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	17,19	71	0,01	26,4			5,9	3,83	3,13	0,81
Всего в полдник			27,96	23,15	45,19	501	0,11	27,04	0,17		323,6	419,65	50,71	1,87
ужин 1														

370	огурцов															
370	Плов из отварной говядины	200	15,32	15,11	37,39	347	0,07	0,72	0,02			21,38	192,39	43,68	2,18	
493	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61		0,1				4,89	8,24	4,4	0,87	
108	Хлеб пшеничный	40	2,83	0,53	12,33	65	0,09					14,33	88	25,67	1,67	
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,48	0,42	12,42	63	0,05					12,32	54,98	16,36	1,36	
Всего в ужин 1			21,62	20,23	80,21	589	0,25	14,18	0,02			67,72	370,93	103,05	6,67	
ужин 2																
516	Ряженка	200	5,52	9	8,2	136	0,03	0,24	0,05			210,8	147,2	22,4	0,16	
Всего в ужин 2			5,52	9	8,2	136	0,03	0,24	0,05			210,8	147,2	22,4	0,16	
Итого			106,06	109,08	327,19	2 713	1,08	355,42	0,46			1 331,42	1 914,32	403,45	28,27	

Вз	Д	калий	иод	селен	артор
2,0	0,0016	4174	0,064	0,13	2,3

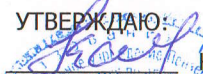
150	капусты белокочанной	120	1,07	2,23	18,13	141										
158	сметана 10%	300	1,38	2,38	8,24	82										
323	сметана 20%	80	1,92	2,28	4,03	181	0,03	0,3				31,98	100,28	18,2	0,85	
всего в завтрак 1			3,37	4,9	28,4	304	0,06	0,63				63,96	190,56	36,4	1,7	
175	бананы свежие	140	0,5	0,5	13,72	38	0,008	0,32				58	13,32	12,32	2,82	
218	сок апельсиновый	300	0,8		33,8	84	0,03	4				54	35	13	3	
156	хлеб пшеничный	30	2,54	0,4	8,32	48	0,03					10,32	88	18,32	1,32	
всего в завтрак 2			16,81	13,83	28,88	167	0,078	0,34	0,19			238,58	414,85	69,07	5,83	
308	хлеб пшеничный	30	2,54	0,4	8,32	48	0,03					10,32	88	18,32	1,32	
300	яблоко свежее	40	2,08	4,8	0,39	83	0,03		0,1			33	32,8	4,8	1,7	
87	сливочное масло	30	2,85	0,83	2,8	88	0,04	0,32	0,04			108,72	85,34	17,21	0,38	
430	сырок с творогом сливочным	300	3,48	3,48	33,41	138	0,01	0,72				103,88	88,2	13,83	0,73	
323	сметана 20%	120	1,38	2,23	11,02	141	0,04	0,33	0,05			68,28	88,84	13,33	0,38	



(3-х экземпляров)
 ЦЕНТРАЛЬНО-РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
 ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОГО И ИНТЕГРАЛЬНОГО ПЕНСИОНАТА

Итого по 2-му блюду: 106,06

Дата: 2018 г. 10.11.18
 Подпись: [подпись]
 Место: [подпись]

УТВЕРЖДАЮ:
Директор  Каравайкина Т.Н.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **осенне-зимний**
Категория: **школьники 7-11лет**
Диета:



Меню на 2 неделю четверг

№ рец.	Приём 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
завтрак 1														
260	Каша "Дружба" молочная	150	3,69	7,16	20,19	160	0,04	0,31	0,03		85,49	93,67	20,2	0,38
496	Какао с молоком	200	3,32	2,67	23,48	131	0,02	0,4	0,01		108,28	96,27	17,17	0,52
91	Бутерброд с сыром	30	3,82	6,68	5,6	98	0,04	0,27	0,04		108,15	92,74	11,57	0,76
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
Всего в завтрак 1			13,38	16,99	60,37	448	0,18	0,98	0,08		314,82	361,88	72,04	3,16
завтрак 2														
518	Сок абрикосовый	200	1,4		13,8	61	0,02	8			28	26	8	2
112	Апельсины	84	0,85	0,19	7,61	35	0,04	56,37			31,94	21,61	12,21	0,28
108	Хлеб пшеничный	40	2,83	0,53	12,33	65	0,09				14,33	88	25,67	1,67
Всего в завтрак 2			5,08	0,72	33,74	162	0,15	64,37			74,28	135,61	45,88	3,95
обед														
22	Салат из свежих помидоров	80	0,8	8,14	2,77	87	0,04	18,2			10,19	18,93	14,56	0,66
149,169	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,83	5,37	12,95	123	0,09	6,93	0,01		14,62	86,74	23,59	1,3
337	Рыба, запеченная в омлете	100	18,09	9,44	3,72	172	0,08	0,32	0,05		39,51	192,9	31,42	1,17
418	Пюре из гороха с маслом	155	14,49	4,75	33,22	234	0,44		0,01		76,69	215,8	69,83	4,45
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,07		28,74	115					8,62	16,08		0,03
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,48	0,42	12,42	63	0,05				12,32	54,98	16,36	1,36
Всего в обед			41,76	28,12	93,81	794	0,7	25,45	0,07		161,95	585,43	155,76	8,97
полдник														
510	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,45	0,18	19,25	80	0,02	29,4			16,46	10,88	6,87	0,72
541	Ватрушка с творогом (из дрожжевого теста)	60	7,18	4,66	23,46	165	0,06	0,06	0,03		43,02	83,93	10,65	0,53
Всего в полдник			7,63	4,84	42,71	245	0,08	29,46	0,03		59,48	94,81	17,52	1,25
ужин 1														

106	Огурец свежий	30	0,31	0,35	2,95	276	0,1	1,56	0,03	71,07	213,99	34,48	2,72
388/434	Тефтели из говядины в молочном соусе	150	16,53	16,57	15,22								
426	Картофель отварной	150	2,84	5,15	22,09	146	0,13	11,88	0,02	14,14	76,46	29,74	1,17
108	Хлеб пшеничный	54	3,83	0,72	16,65	88	0,13			19,35	118,8	34,65	2,25
493	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61		0,1		4,89	8,24	4,4	0,87
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,48	0,42	12,42	63	0,05			12,32	54,98	16,36	1,36
Всего в ужин 1			26,51	23	83,46	647	0,43	21,54	0,05	140,17	506,08	130,83	8,85
ужин 2													
517	йогурт	200	5,8	5	22,6	159	0,06	1,2	0,02	248	190	30	0,2
Всего в ужин 2			5,8	5	22,6	159	0,06	1,2	0,02	248	190	30	0,2
Итого			100,16	78,67	336,7	2 455	1,59	143	0,25	998,69	1 873,81	452,03	26,38

B2	Д			калий	натр	селен	фтор
1,72	0,002			4817	0,07	0,08	0,35

21	Сливочное масло	100	18,03	1,14	1,13	113							
148/188	Сливочное масло	500	2,83	2,31	13,32	733							
57	Сливочное масло	80	0,8	0,14	0,11	83							
Всего в завтрак 2			2,08	0,13	0,14	183	0,12	0,11	0,08	14,38	19,28	4,28	0,22
308	Хлеб пшеничный	40	3,83	0,72	16,65	88	0,13			19,35	118,8	34,65	2,25
113	Уваренный	84	0,82	0,18	0,81	82	0,04			3,24	17,81	1,71	0,12
212	Сок фруктовый	300	1,4		0,1	81	0,03			0,36	0,8	0,1	0,1
Всего в завтрак 1			12,38	10,89	0,11	148	0,18	0,16	0,08	17,45	88,18	15,04	0,16
110/104	Хлеб пшеничный	30	3,83	0,72	16,65	88	0,13			19,35	118,8	34,65	2,25
81	Пюре картофельное	30	3,83	0,72	16,65	88	0,13			19,35	118,8	34,65	2,25
492	Сливки с сахаром	300	3,33	0,72	16,65	131	0,03			0,36	0,8	0,1	0,1
380	Хлеб пшеничный	120	3,83	0,72	16,65	160	0,13			24,36	142,56	42,72	2,7

Итого:
 Энергия: 11000 кДж
 Белки: 100 г
 Жиры: 80 г
 Углеводы: 200 г

С-Х (контракт)
 ПИЩЕВОПРОИЗВОДИТЕЛЬ
 ПИЩЕВОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ



СВЕТЛОСЛАВ...
 (фактоскоп)

УТВЕРЖДАЮ:
Директор Каравайкина Т.Н.



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **осенне-зимний**
Категория: **школьники 7-11лет**
Диета:

Меню на 2 неделю пятница

№ рец.	Приём 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
завтрак 1														
267	Каша пшеничная молочная	150	5,48	5,3	25,19	170	0,11	0,34	0,03		97,25	128,17	31,91	0,78
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	2,31	13,36	87	0,02	0,4	0,01		106,66	79,17	12,18	0,11
91	Бутерброд с сыром	30	3,82	6,68	5,6	98	0,04	0,27	0,04		108,15	92,74	11,57	0,76
108	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,4	9,25	49	0,07				10,75	66	19,25	1,25
Всего в завтрак 1			14,66	14,69	53,4	404	0,24	1,01	0,08		322,81	366,08	74,91	2,9
завтрак 2														
518	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
588	вафли	25	0,85	7,55	16,18	136	0,01				2	8,25	0,5	0,125
112	Груши свежие	85	0,35	0,26	8,41	37	0,02	4,42			16,81	14,16	10,62	2,03
Всего в завтрак 2			2	7,81	47,18	267	0,05	8,42			42,81	44,41	23,12	5,18
обед														
4	Салат из белокачанной капусты с морковью	80	1,23	7,1	7,03	97	0,02	12,26			32,05	21,95	12	0,41
142	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,5	3,15	7,01	62	0,05	11,29	0,01		31,76	35,63	15,84	0,59
366	Бефстроганов из отварной говядины	100	14,65	15,53	1,71	205	0,04	0,21	0,02		19,79	143,75	18,97	2
291	Макаронные изделия отварные	150	5,03	5,13	32,41	196	0,06		0,02		9,6	40,13	7,13	0,72
519	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	13,62	91	0,01	88			10,82	2,96	2,96	4,39
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,48	0,42	12,42	63	0,05				12,32	54,98	16,36	1,36
Всего в обед			25,53	35,12	74,19	715	0,23	111,76	0,05		116,34	299,41	73,26	9,47
полдник														
319	Пудинг творожный запеченный	200	24,02	18,35	43,18	434	0,1	0,3	0,13		227,13	351,29	42,23	1,7
440	Соус молочный сладкий	30	0,78	1,35	2	23	0,01	0,09	0,01		24,36	18,98	2,91	0,03
509	Компот из яблок с лимоном	200	0,24	0,18	22,81	94	0,01	34,06			9,55	5,82	4,58	1,02
Всего в полдник			25,04	19,88	67,99	551	0,12	34,45	0,14		261,04	376,09	49,72	2,75

53	Салат из свеклы с солеными огурцами	80	0,95	7,08	5,34	89	0,01	2,69	0,02	22,51	25,49	13,28	0,81
340	рыба,запечённая с картофелем порусски	240	2,88	5,19	21,31	143	0,11	9,36	0,02	12,54	65,59	24,36	1,02
494	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	62		2,76		7,34	9,43	5,17	0,88
108	Хлеб пшеничный	55	3,9	0,73	16,96	90	0,13			19,71	121	35,29	2,29
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,48	0,42	12,42	63	0,05			12,32	54,98	16,36	1,36
Всего в ужин 1			10,47	13,49	71,24	447	0,29	14,81	0,02	74,42	276,49	94,46	6,36
ужин 2													
517	снежок	200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	1,4	0,04	240	190	28	0,2
Всего в ужин 2			5,6	6,4	8,2	113	0,06	1,4	0,04	240	190	28	0,2
Итого			83,3	97,39	322,21	2 497	0,99	171,85	0,33	1 057,42	1 552,48	343,47	26,8

145	П/н на свиной шпик с морковью	300	1,2	3,12	3,01	82	0,01	2,69	0,02	22,51	25,49	13,28	0,81
4	Салат из свеклы-виноград с морковью	80	1,33	1,7	3,03	83	0,01	2,69	0,02	22,51	25,49	13,28	0,81
Всего в завтрак 1			2,53	4,82	6,04	165	0,02	5,38	0,04	45,02	50,98	26,56	1,62
115	Гречка с яблоком	82	0,32	0,32	8,41	33	0,05	4,45		12,81	14,18	10,23	3,03
288	яфил	52	0,82	3,22	12,12	132	0,01			3	8,32	0,2	0,32
218	сок яблочный	500	0,8		33,8	24	0,05			54	33	15	3
Всего в завтрак 2			1,92	3,54	23,53	161	0,11	4,45	0,05	33,18	36,83	25,56	6,38
108	хлеб пшеничный	30	3,9	0,4	8,52	48	0,03			10,32	69	18,32	1,32
81	яблочное с яблоком	30	3,85	0,88	2,8	38	0,04	0,33	0,01	108,12	25,34	11,23	0,32
201	кобеница изюном с морковью	300	2,34	3,31	13,32	83	0,05	0,4	0,01	108,99	38,13	15,18	0,11
202	хлеб пшеничный	120	2,48	2,3	32,12	130	0,11	0,34	0,03	21,32	138,13	31,81	0,38

							В2	А			каши	ЧОА	СМЧ	ФРОР
							1,83	0,0017			4140	0,1	0,06	0,23

Услуга: **питание в столовой**
Категория: **питание в столовой**
Срок: **осенне-зимний**

ЦЕНОВОЕ МЕНЮ И УПРЕЖДЕНОСТЬ


Министерство сельского хозяйства Республики Беларусь
Управление государственного регулирования цен и тарифов



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **осенне-зимний**
Категория: **школьники 7-11лет**
Диета:

Меню на 2 неделю суббота

№ рец.	Приём 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
завтрак 1														
165	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,94	3,46	13,21	100	0,04	0,42	0,02		114,07	92,55	14,47	0,26
498	Какао с молоком сгущенным	200	3,49	3,46	23,47	139	0,01	0,15			107,99	98,5	17,89	0,53
91	Бутерброд с сыром	30	3,82	6,68	5,6	98	0,04	0,27	0,04		108,15	92,74	11,57	0,76
300	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1
108	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,4	9,25	49	0,07				10,75	66	19,25	1,25
Всего в завтрак 1			18,45	18,6	51,81	449	0,19	0,84	0,16		362,96	426,59	67,98	3,8
завтрак 2														
108	Хлеб пшеничный	40	2,83	0,53	12,33	65	0,09				14,33	88	25,67	1,67
518	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
112	Яблоки свежие	140	0,7	0,7	17,15	78	0,06	288,75			28	19,25	15,75	3,85
Всего в завтрак 2			4,33	1,23	52,08	237	0,17	292,75			66,33	129,25	53,42	8,52
обед														
7	Салат из моркови	80	0,91	8,06	7,46	106	0,04	3,52			35,95	38,72	26,75	0,5
131	Свекольник со сметаной	200	1,76	3,18	12,3	85	0,05	5,79	0,01		27,58	47,82	21,63	1,07
381	Котлеты из говядины	90	16,28	16,87	11,28	262	0,09	0,08	0,01		37,56	190,57	30,01	2,76
414	Рис отварной	150	1,82	4,88	17,61	122	0,01		0,02		2,97	36,77	11,77	0,24
453	Соус томатный	30	0,52	1,71	1,99	25		0,47	0,01		1,42	4,4	0,22	0,1
508	Компот из сухофруктов	200	0,67	0,03	32,96	135	0,06				177,65	23,48	9,15	2,04
110	хлеб ржано-пшеничный	40	2,9	0,49	13,61	70	0,06				11,62	67,51	19,84	1,57
Всего в обед			24,85	35,23	97,22	806	0,31	9,86	0,05		294,75	409,28	119,37	8,28
полдник														
507	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	17,19	71	0,01	26,4			5,9	3,83	3,13	0,81
590	печенье	25	1,88	2,45	18,6	104	0,02				7,25	22,5	5	0,53
Всего в полдник			2,03	2,59	35,79	175	0,03	26,4			13,15	26,33	8,13	1,34

ужин 1													
107	Огурец солёный	80	0,61	2,18	11	0,02	1,6			16,56	17,28	10,08	0,43
201	Запеканка картофельная с овощами	150	3,63	6,49	24,42	171	0,14	16,76	0,01	31,42	88,21	33,54	1,4
342	рыба, тушенная в сметанном соусе	140	21,38	10,6	4,07	197	0,13	2,22	0,02	72,78	313,66	77,3	1,28
495	Чай с молоком	200	1,5	1,14	15,8	80	0,01	0,24	0,01	57,54	46,75	9,92	0,8
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,48	0,42	12,42	63	0,05			12,32	54,98	16,36	1,36
108	Хлеб пшеничный	48	3,4	0,64	14,8	78	0,11			17,2	105,6	30,8	2
Всего в ужин 1			33	19,29	73,69	601	0,46	20,82	0,04	207,82	626,48	178	7,27
ужин 2													
516	Ряженка	200	5,52	9	8,2	136	0,03	0,24	0,05	210,8	147,2	22,4	0,16
Всего в ужин 2			5,52	9	8,2	136	0,03	0,24	0,05	210,8	147,2	22,4	0,16
Итого			88,18	85,94	318,79	2 404	1,18	350,91	0,29	1 155,81	1 765,13	449,29	29,36

В2 А
1,37 0,0015
рашииюа селли фтор
4100 0,05 0,026 0,34

ужин 3													
113	молоко сладкое	140	0,3	0,3	13,72	12	0,08	388,32		38	18,32	12,32	3,82
218	сок яблочный	300	0,8		33,8	24	0,03	4		34	33	13	3
108	хлеб пшеничный	40	5,83	0,23	13,33	62	0,08			74,33	88	32,83	7,23
Всего в ужин 3			16,42	78,8	27,87	448	0,18	0,04	0,18	203,88	430,28	61,88	3,8
108	хлеб пшеничный	30	5,13	0,4	2,32	48	0,03			70,32	22	18,32	7,32
300	молоко сладкое	40	2,08	4,8	0,38	63	0,03		0,7	33	30,8	4,8	7
37	яблоко с сахаром	30	3,83	8,88	2,8	28	0,04	0,33	0,04	108,72	85,34	77,23	0,38
488	яблоко с мякотью с сахаром	300	3,43	3,48	33,43	138	0,01	0,72		103,88	88,2	33,82	0,23
182	Салат мясной с майонезом	120	3,24	3,48	13,37	100	0,04	0,43	0,05	174,03	85,22	74,43	0,38

Участок: ...
Квартал: ...
Сектор: ...

(5-я категория)
ЦЕНТРОУПРАВЛЕНИЯ ГОРОДА
ЦЕНТРАЛЬНО-РЕГИОНАЛЬНОГО
ЦЕНТРАЛЬНО-РЕГИОНАЛЬНОГО



УТВЕРЖДАЮ:
Директор Каравайкина Т.Н.



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **осенне-зимний**
Категория: **школьники 7-11лет**
Диета:

Меню на 2 неделю воскресенье

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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
завтрак 1														
268	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,88	4,73	22,24	147	0,03	0,35	0,02		96,52	101,06	20,84	0,3
496	Какао с молоком	200	3,32	2,67	23,48	131	0,02	0,4	0,01		108,28	96,27	17,17	0,52
91	Бутерброд с сыром	30	3,82	6,68	5,6	98	0,04	0,27	0,04		108,15	92,74	11,57	0,76
300	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1
108	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,27	6,17	33	0,05				7,17	44	12,83	0,83
Всего в завтрак 1			17,51	18,94	57,76	472	0,17	1,02	0,17		342,11	410,87	67,22	3,41
завтрак 2														
518	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
108	Хлеб пшеничный	40	2,83	0,53	12,33	65	0,09				14,33	88	25,67	1,67
112	Апельсины	84	0,85	0,19	7,61	35	0,04	56,37			31,94	21,61	12,21	0,28
Всего в завтрак 2			4,48	0,72	42,54	195	0,15	60,37			70,28	131,61	49,88	4,95
обед														
106	Помидор свежий	80	0,88	0,16	3,04	17	0,05	20			11,2	20,8	16	0,72
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	3,06	15,4	98	0,08	6,48	0,01		17,34	46,75	18,24	0,73
365	Говядина, тушенная с капустой	150	13,61	14,97	11,42	235	0,09	24,03	0,02		67,65	151,27	32,96	2,41
512	Компот из кураги сушеной	200	0,56		23,54	96	0,01	0,4			359,83	16,01	20,01	0,64
110	хлеб ржано-пшеничный	40	2,9	0,49	13,61	70	0,06				11,62	67,51	19,84	1,57
Всего в обед			20,11	18,68	67,01	516	0,28	50,91	0,03		467,64	302,34	107,05	6,07
полдник														
171	греники с сыром	50	8,94	8,6	22,99	206	0,17	0,39	0,06		174,56	240,59	47,76	3,11
510	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,45	0,18	19,25	80	0,02	29,4			16,46	10,88	6,87	0,72
Всего в полдник			9,39	8,78	42,24	286	0,19	29,79	0,06		191,02	251,47	54,63	3,83
ужин 1														
76	Винегрет овощной	80	0,95	7,6	5,78	95	0,04	3,01			17,57	29,24	13,29	0,56

297	Макароны, запеченные с яйцом	205	9,36	9,2	37,79	271	0,09	0,13	0,06	57,55	111,17	17,15	1,55
493	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61		0,1		4,89	8,24	4,4	0,87
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,48	0,42	12,42	63	0,05			12,32	54,98	16,36	1,36
108	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,4	9,25	49	0,07			10,75	66	19,25	1,25
Всего в ужин 1			15,12	17,67	80,25	539	0,25	3,24	0,06	103,08	269,63	67,79	5,39
	ужин 2												
517	Йогурт	200	5,8	5	22,6	159	0,06	1,2	0,02	248	190	30	0,2
Всего в ужин 2			5,8	5	22,6	159	0,06	1,2	0,02	248	190	30	0,2
Итого			72,41	69,8	312,41	2 167	1,1	146,52	0,33	1 422,12	1 555,92	376,56	23,85

В2	А			кальци	иод	селен	ртуть
1,64	0,002			4880	0,1	0,04	0,3

708	Макароны запеченные с колбасой	200	17,81	17,81	77,43	371	0,13	0,17	0,08	87,34	174,68	27,19	2,36
709	Салат из овощей с майонезом	200	3,76	3,76	12,4	80	0,08	0,16	0,01	13,74	40,32	18,54	0,11
710	Салат из овощей	80	0,88	0,78	3,01	71	0,02	0,30		11,7	30,8	10	0,11
Всего в завтрак 2			4,64	4,54	15,24	151	0,10	0,46		25,44	71,12	28,14	0,22
711	Сыр	80	0,88	0,78	3,01	80	0,12	0,13		30,38	151,07	40,30	0,22
712	Хлеб пшеничный	40	2,48	0,42	12,42	63	0,04	0,11		12,34	54,98	16,36	0,18
713	Сыр	200	0,8		3,01	171	0,05			14,33	76	32,21	1,01
Всего в завтрак 1			11,21	10,94	33,10	455	0,15	0,24		247,71	477,05	123,33	3,47
714	Сыр	20	1,43	0,73	0,73	33	0,02			1,71	4	13,83	0,23
715	Сыр	40	2,09	0,4	0,38	63	0,03			5,5	10,8	4,8	0,1
716	Сыр	30	1,85	0,88	2,0	88	0,04	0,13	0,04	108,72	83,34	11,23	0,19
717	Сыр	200	1,43	1,81	5,78	131	0,05	0,4	0,01	108,36	83,33	13,71	0,23
718	Сыр	120	1,82	0,32	3,34	141	0,03	0,32	0,01	88,23	301,06	30,84	0,1
№ бат	Содержание питательных веществ	количество	Б	Ж	А	Витамин (мг)	В1	В	С	Т	Т1	Т2	Т3
	Цельный эквивалент (г)		Энергетическая ценность (ккал)			Витамин (мг)			Минеральные вещества (мг)				

Центральный научно-исследовательский институт питания Российской Федерации
 Федеральное государственное учреждение науки
 Всероссийский научно-исследовательский институт питания



Дата: _____
 Подпись: _____
 Место: _____

Содержание: _____

№ бат: _____

Цельный эквивалент (г): _____

Энергетическая ценность (ккал): _____

Витамин (мг): _____

Минеральные вещества (мг): _____