

"УТВЕРЖДАЮ"
 Генеральный директор
 АО «Детское питание»



Жаров А.А.

МЕНЮ ОСНОВНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ Г. РЯЗАНИ 7-11 ЛЕТ

Возрастная группа

День:

Неделя:



№ рец.	Присем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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														
ТТК	Бутерброд с сыром 25/25	50	7,68	8,13	12,75	154,83	0,01	0,18	0,07	0,13	220,00	125,00	8,75	0,25
181	Каша жидкая молочная манная с маслом сливочным	160	4,84	5,64	25,65	172,71	0,07	1,01	15,62	0,40	100,29	92,58	15,24	0,34
378	Чай с молоком 200/11	200	1,70	1,65	13,40	75,25	0,0	0,75	10,00		65,78	53,74	11,40	0,90
ПР	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14		0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		550	15	16	66	465	0	16	26	1	408	287	48	5
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,92	3,05	5,62	53,61	0,018	21,43		1,391	24,27	17,93	9,8	0,33
102	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	200	5,63	5,24	15,42	131,32	0,201	9,2		1,93	23,28	78,73	28,69	1,69
580	Филе куриное, тушенное в томатном соусе 50/50	100	11,95	12,36	2,79	170,22	0,015	1,31	4,414	0,119	3,35	6,601	12,92	0,21
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,9	39,46	245,91	0,297		0,02	0,602	15	207,12	138	4,63
376	Чай с шиповником 200/11	200	0,3	0,09	12,5	52,03	0,003	30,1	0,025	0,114	7,08	8,75	4,91	0,94
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,73	0,24	12,61	59,38	0,04	0	0,15	0,57	8,16	48	12,61	1,1

Возрастная группа 7-11 лет

День: среда

Неделя: 1

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

Завтрак														
131	Горошек консервированный пропареный	20	0,62	0,04	1,3	8,04	0,022	2		0,04	4	12,4	4,2	0,14
ТТК	Омлет с сыром	150	18,52	22,24	2,55	284,45	0,094	0,63	7,922	0,75	278,18	328,08	24,32	2,75
382	Какао на молоке 200/11	200	3,97	3,8	16,09	114,43	0,024	0,6	0,015	0,012	126,45	117,2	31	1,01
ПП	Хлеб пшеничный	25	2,92	0,24	11,95	58,14	0,1	0,049	0	0	30,92	31,88	20,03	0,89
ПП	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14		0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		535	27	27	46	527	0	17	8	1	462	505	92	8

Обед														
62	Салат морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,18	0,036	3		2,44	16,2	33,1	22,8	0,42
96	Рассольник на говяжьем бульоне(перловка)	200	3,19	7,27	13,86	133,6	0,089	13,38	0,015	1,955	22,53	75,46	22,84	0,89
268	Шницель школьный(свинина)	100	14,67	23,14	16,75	333,96	0,487	1	0,001	2,831	33,24	163,02	23,46	1,39
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,39	4,97	45,96	246,11	0,05		0,024	0,308	6,4	94,8	31	0,63
ТТК	Компот из свежих яблок с клюквой 200/11	200	0,14	0,14	14,41	59,45	0,11	3,5		0,07	5,93	3,85	3,15	0,8
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,73	0,24	12,61	59,38	0,04	0	0,15	0,57	8,16	48	12,61	1,1
Итого за Обед		735	24,9	40,82	107,73	897,68	0,812	20,88	0,19	8,174	92,46	418,23	115,86	5,23
Итого за день		1270	51,49	67,7	153,34	1424,9	1,052	38,159	8,127	9,256	554,41	923,19	208,01	13,1

Возрастная группа 7-11 лет

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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														
ТТК	Бутерброд с маслом сливочным 25/15	40	2	11,63	12,95	165,39	0,002		0,06	0,15	3,6	4,5		0,03
265	Плов из птицы	240	6,52	10,42	43,98	295,80	0,08	7,48	7,07	3,99	14,53	101,95	56,23	1,16
378	Чай с молоком 200/11	200	1,70	1,65	13,40	75,25	0,0	0,75	10,00		65,78	53,74	11,40	0,90
ПР	Кисломолочный продукт	100	2,50	1,20	13,10	73,00				2,25				0,18
Итого за Завтрак			13	25	83	609	0	8	17	6	84	160	68	2
Обед														
ТТК	Салат из белокачанной капусты с огурцом	60	0,85	3,06	5,59	53,27	0,021	16,92		1,41	21,83	21	11,48	0,36
245	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	1,47	2,27	11,26	71,32	0,083	13,4		1,004	11,72	46,08	19,48	0,69
261	Печень по-строгановски 50/50	100,00	13,77	10,11	9,06	182,33	0,229	23,47	58,238	2,992	17,97	236,26	14,86	5,01
202	Макароны отварные	150	5,65	4,29	36,02	205,27	0,087		0,02	0,815	10,89	45,87	8,16	0,83
342	Компот из ягод свежемороженых 200/11	200	0,18	0,06	12,56	51,46					0,33			0,03
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,73	0,24	12,61	59,38	0,04	0	0,15	0,57	8,16	48	12,61	1,1
Итого за Обед			24	20	87	623	0	54	58	7	71	397	67	8
Итого за день			1315	44,93	170,53	1232,47	0,565	62,02	75,539	13,176	154,81	557,4	134,22	10,29

Возрастная группа 7-11 лет

День: пятница

Неделя: 1

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

Завтрак														
ТТК	Бутерброд с сыром 25/25	50	7,68	8,13	12,75	154,83	0,01	0,18	0,07	0,13	220,00	125,00	8,75	0,25
ТТК	Запеканка из творога	150	22,57	19,26	26,15	368,19	0,086	0,525	0,106	2,805	191,02	284,17	32,01	1,214
382	Какао на молоке 200/11	200	3,97	3,8	16,09	114,43	0,024	0,6	0,015	0,012	126,45	117,2	31	1,01
ПР	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14		0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		540	35	32	69	700	0	15	0	3	560	542	84	6

71	Подгариновка из свежих овощей	60	0,4	4,05	1,08	42,41	0,0174	3,99		1,817	8,96	17,18	7,98	0,29
82	Борш из свежей капусты с картофелем на куринном бульоне со сметаной	200	3,71	7,74	10,86	127,97	0,06	17,73	0,019	2,002	37,02	63,2	23,14	1,1
ТТК	Тефтели из говядины	100	13,57	15,32	14,26	249,2	0,036	3,3		2,407	17,25	167,91	25,99	1,57
312	Пюре картофельное	150	3,31	6,32	22,04	158,28	0,164	25,9	4,628	0,198	42,31	91,27	32,66	1,19
388	Напиток Витаминный 200/11	200	0,46	0,15	20,11	83,62	0,018	80	0,065		15,5	11,68	4,72	0,51
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,73	0,24	12,61	59,38	0,04	0	0,15	0,57	8,16	48	12,61	1,1
Итого за Обед		735	23	34	81	721	0	131	5	7	129	399	107	6
Итого за день		1275	57,96	65,57	149,67	1420,47	0,4554	146,22	5,048	10,216	689,07	941,01	191,46	11,314

Возрастная группа 7-11 лет

День: суббота

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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														
ТТК	Бутерброд с маслом 25/15	40	2	11,63	12,95	165,39	0,002		0,06	0,15	3,6	4,5		0,03
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	160	3,56	6,02	19,37	145,86	0,052	1,01	15,61	0,204	98,47	97,08	19,57	0,32
378	Чай с молоком 200/11	200	1,70	1,65	13,40	75,25	0,0	0,75	10,00		65,78	53,74	11,40	0,90
ПР	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14		0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		540	8	20	59	449	0	16	26	1	190	171	44	4

Возрастная группа 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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														
ТТК	Бутерброд с маслом сливочным 25/15	40	2	11,63	12,95	165,39	0,002		0,06	0,15	3,6	4,5		0,03
173	Каша вязкая молочная овсянная с маслом сливочным	160	6,49	7,41	28,84	208,01	0,197	0,99	15,216	189,02	114,83	189,02	50,08	1,43
ТТК	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,05	11,05	45,45	0,001	0,1	0,001		5,28	8,24	4,4	0,85
ПР	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14		0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		540	9	20	67	481	0	15	15	189	146	217	67	5

Обед

47	Салат из квашенной капусты	60	0,99	3,05	4,64	50	0,011	16,5		1,37	26,49	17,11	8,8	0,34
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3,29	3,87	10,99	91,94	0,09	13,4	0,004	1,018	12,04	59,88	19,86	0,79
ТТК	Азу из говядины 50/50	100	15,82	16,03	4,27	224,68	0,017	2,6		1,435	12,05	178,59	24,49	1,69

171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,9	39,46	245,91	0,297		0,02	0,602	15	207,12	138	4,63
377	Чай с сахаром и лимоном 200/11	200	0,27	0,05	11,12	46,01	0,004	2,9	0,001	0,014	8,08	9,78	5,24	0,9
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,73	0,24	12,61	59,38	0,04	0	0,15	0,57	8,16	48	12,61	1,1
Итого за Обед		735	31	29	83	718	0	35	0	5	82	520	209	9
Итого за день		1275	40,08	48,79	149,65	1198,93	0,659	50,49	15,452	194,459	227,93	737,6408	276,08	14,84

Возрастная группа 7-11 лет

День: вторник

Неделя: 2

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

Завтрак

71	Поджаренная из свежих овощей	20	0,13	1,35	0,36	14,13	0,006	1,33		0,6	3	5,7	2,66	0,1
ТТК	Бутерброд с маслом 25/15	40	2	11,63	12,95	165,39	0,002		0,06	0,15	3,6	4,5		0,03
ТТК	Макаронные изделия отварные с сыром 150/20	170	10,29	10,19	36,02	276,93	0,095	0,14	0,072	0,915	186,89	145,87	15,16	1,03
378	Чай с молоком 200/11	200	1,70	1,65	13,40	75,25	0,0	0,75	10,00		65,78	53,74	11,40	0,90
ПР	Кисломолочный продукт	100	2,5	1,2	13,1	73				2,25				0,18
Итого за Завтрак		530	17	26	76	605	0	2	10	4	259	210	29	2

Обед

51	Салат из свеклы с сыром	60	2,68	7,41	4,84	96,77	0,014	5,56	0,021	2,295	90,75	63,75	14,9	0,85
88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	3,29	3,87	10,99	91,94	0,09	13,4	0,004	1,018	12,04	59,88	19,86	0,79
ТТК	Котлета Морячок	100	12,37	12,33	16,67	227,12	0,221	1,15	0,005	2,88	42,05	162,64	36,26	1,18
312	Пюре картофельное	150	3,31	6,32	22,04	158,28	0,164	25,9	4,628	0,198	42,31	91,27	32,66	1,19
349	Компот из сухофруктов 200/11	200	0,58	0,1	20,86	86,65	1,105		0,003	2,159	7,91	2,261	3,25	2,55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,73	0,24	12,61	59,38	0,04	0	0,15	0,57	8,16	48	12,61	1,1
Итого за Обед		735	23,96	30,27	88,01	720,14	1,634	46,01	4,811	9,12	203,22	427,801	119,54	7,66

Итого за день	1265	40,58	56,29	163,84	1324,84	1,758	48,23	14,944	13,035	637,61	148,76	9,9
---------------	------	-------	-------	--------	---------	-------	-------	--------	--------	--------	--------	-----

Возрастная группа 7-11 лет

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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

71	Подгарнировка из свежих овощей	20	0,13	1,35	0,36	14,13	0,01	1,33		0,60	3,00	5,70	2,66	0,10
ТТК	Омлет натуральный	150	15,14	16,90	2,69	223,42	0,11	0,28	0,41	0,65	109,42	242,83	17,66	2,86
382	Какао на молоке 200/11	200	3,97	3,80	16,09	114,43	0,02	0,60	0,02	0,01	126,45	117,20	31,00	1,01
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,92	0,24	11,95	58,14	0,10	0,05	0,00	0,00	30,92	31,88	20,03	0,89
ПР	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14		0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		535	23	23	45	472	0	16	0	2	292	413	84	8

Обед

45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,92	3,05	5,62	53,61	0,018	21,43		1,391	24,27	17,93	9,8	0,33
102	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	200	5,63	5,24	15,42	131,32	0,201	9,2		1,93	23,28	78,73	28,69	1,69
260	Гуляш из говядины 50/50	100	15,43	17,68	3,74	235,82								
265	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,39	4,97	45,96	246,11	0,05		0,024	0,308	6,4	94,8	31	0,63
ТТК	Кисель из ягод свежемороженых 200/11	200	0,19	0,06	19,6	79,68					3,93	6,93		0,03
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,73	0,24	12,61	59,38	0,04	0	0,15	0,57	8,16	48	12,61	1,1
Итого за Обед		725	28,29	31,24	102,95	805,92	0,309	30,63	0,174	4,199	66,04	246,39	82,1	3,78
Итого за день		1260	51,01	54,09	147,76	1278,2	0,549	46,889	0,598	5,742	358,23	659,4	166,05	11,718

Возрастная группа 7-11 лет

День: четверг

Неделя: 2

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

Завтрак														
580	Филе куриное, тушенное в томатном соусе 50/50	100	11,95	12,36	2,79	170,22	0,015	1,31	4,414	0,119	3,35	6,601	12,92	0,21
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,9	39,46	245,91	0,297		0,02	0,602	15	207,12	138	4,63
377	Чай с сахаром и лимоном 200/11	200	0,27	0,05	11,12	46,01	0,004	2,9	0,001	0,014	8,08	9,78	5,24	0,9
ПП	Хлеб пшеничный	25	2,92	0,24	11,95	58,14	0,10	0,05	0,00	0,00	30,92	31,88	20,03	0,89
ПП	Кисломолочный продукт	100	2,5	1,2	13,1	73				2,25				0,18
Итого за Завтрак		575	26	20	78	593	0	4	4	3	57	255	176	7

Обед														
71	Подгарнировка из свежих овощей	60	0,40	4,05	1,08	42,41	0,02	3,99		1,82	8,96	17,18	7,98	0,29
252	Суп Харчо на говяжьем бульоне	200	2,41	4,02	11,89	93,40	0,02	1,83	0,02	0,16	7,48	44,49	13,36	0,41
259	Жаркое по-домашнему	240	19,47	30,48	24,91	451,83	0,71	32,05	0,00	4,00	35,52	284,87	63,39	2,65
242	Компот из свежих яблок 200/11	200	0,16	0,16	14,90	61,67	0,01	4,00		0,08	6,73	4,40	3,60	0,91
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,73	0,24	12,61	59,38	0,04	0,00	0,15	0,57	8,16	48,00	12,61	1,10
Итого за Обед		725	24	39	65	709	1	42	0	7	67	399	101	5,36
Итого за день		1300	50,54	58,7	143,81	1301,97	1,2184	46,129	4,603	9,611	124,2	654,323	277,13	12,17

Возрастная группа 7-11 лет

День: суббота

Неделя:

2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
ТТК	Бутерброд с сыром 25/25	50	7,68	8,13	12,75	154,83	0,01	0,18	0,07	0,13	220,00	125,00	8,75	0,25					
173	Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным	160	7,10	6,59	30,31	208,92	0,19	0,99	15,22	0,34	100,67	183,60	86,64	2,65					
ТТК	Чай с сахаром 200/11	200	0,20	0,05	11,05	45,45	0,00	0,10	0,00		5,28	8,24	4,40	0,85					
ПР	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14,00		0,28	22,40	15,40	12,60	3,08					
Итого за Завтрак		550	16	15	68	471	0	15	15	1	348	332	112	7					
Итого за завтрак		543	20	23	68	557	0	12	10	18	299	317	77	5					
Итого за обед		732	26	36	88	749	1	49	7	7	101	385	122	6					
Итого за день		1275	46	59	157	1306	1	61	18	25	400	702	199	11					