

СОГЛАСОВАНО:

Главный государственный санитарный врач по городу Первуральск, Шалинскому, Нижнесергинскому району и г. Ревда С.А.Бусарев

" 18.2 " 2016 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор ООО "Вита-Д"

Г.Г.Кулик
" 18.2 " 2016 г.



Примерное рекомендованное двухнедельное меню для учащихся образовательных учреждений

Возрастная группа 7-11 лет

№ рецептуры	Рацион	выход	тищеская ценность Ккал	белки	жиры	углеводы	A	B1	C	E	Ca	Mg	Fe	P
понеделник														
ЗАВТРАК														
пром	Йогурт "Альпегурт"	100	72	5,3	3,5	8	0	0	0,8	0	110	13,2	0,1	80
302/204	Каша геркулесовая молочная с маслом	200/10	216	7,6	8,9	32	0,06	0,9	0,53	0,1	103	316	15,8	683
200	Какао с молоком	200	180	4,9	3,2	33	0,03	0,1	0	0	0	0	0,03	0
пром	сырок глазированный 23%	40	56	7,5	4	5,75	0,12	0,02	0,25	0,1	74	10,5	0,2	99
	хлеб пшеничный витаминизированный	27,8	53	1,2	0,2	7	0,00	0	0	0	23,6	19	56	1
	итого		577	26,5	19,8	85,75	0,21	1,02	1,58	0,2	311	358,7	72,2	863
ОБЕД														
272/204	Суп-пюре гороховый с гречками	200/20	94	5,1	4,6	11	0,07	0,1	42	0,8	326	78	3	260
267/2011	Шницель рубленый из говядины	80/5	146	13	13	6,8	0,0	0,1	0,27	0,1	41,3	140	1,41	19,3
78	Икра морковная	100	64	1,1	3,8	5,7	0,03	2,1	0,1	0	23,3	30,46	13,1	0,1
541/2004	Рагу овощное	150	145,5	3,45	7,65	16,05	0,12	0,08	10,6	0,2	43,3	27,5	0,83	188,3
пром	Напиток "Золотой шар"	200	54	0	0	16	0	0	55	0,1	34	13	0,3	23
	яблоко	200	55	0,7	0,7	17	0	0	19,5	0,5	24	13,5	3,3	16,5
	хлеб ржаной, пшеничный витаминизированный	27,8 / 27,5	108	3,6	0,6	21	0	0	0	0	35,4	28,5	84	1,5
	итого		666,5	26,95	30,35	93,55	0,25	2,38	128	1,7	527	331	106	508,7
	Всего за день		1243,5	53,45	50,15	179,3	0,46	3,4	129	1,9	838	689,7	178	1372
вторник														
ЗАВТРАК														
96/2004	масло сливочное	15	106	0	13	0,1	0,1	0	0	0	0,3	1,9	0,05	0,03
366/2004	Запеканка из творога со сгущ. молоком	150/30	298	14	12	20	0,1	0,1	0,86	0	65,4	350	8,5	15,3
686/2004	Чай с лимоном	200/7	65	0,3	0	16	0	0	0,9	0	7,35	5,24	2,63	16,9
	хлеб ржаной, пшеничный витаминизированный	27,8 / 27,5	108	3,6	0,6	21	0	0	0	0	35,4	28,5	84	1,5
	итого		577	17,9	25,6	57,1	0,2	0,1	1,76	0	108	385,6	95,2	33,73
ОБЕД														
132/2004	Рассольник ленинградский со смет, с мясом	200/10/10	115	4,7	7,1	22	0,03	0,1	172	0,4	34,7	27,3	3,25	87,4
227/2011	Рыба припущенная	80	112	17	6,8	0	0	0,2	5,23	0,1	41,3	32,5	0,8	6,21
520/2004	Пюре картофельное	150	126	3,3	5,6	22	0	0,2	250	0,6	16,3	46,9	1,12	73
638/2004	Компот из кураги	200	103	1,2	25	30	0	0	1	0	43,2	27,5	6,6	53
пром	Сок фруктовый	200	108	1	0	21	0	0	171	0,1	80	70	0	40
	хлеб ржаной, пшеничный витаминизированный	27,8 / 27,5	108	3,6	0,6	21	0	0	0	0	35,4	28,5	84	1,5
	итого		672	30,8	45,1	116	0,03	0,5	599	1,2	251	232,7	95,8	261,1

	Всего за день		1249	48,7	70,7	173,1	0,23	0,6	601	1,2	359	618,3	191	294,8
	среда		ЗАВТРАК											
пром	Коктейль молочный	200	95	15	3	21	0	0,1	36	0	37	151	0,03	8,23
160/2004	Суп молочный с макарон.изделиями	200	110	3,6	6,8	16	0,37	3,1	5,71	0	1314	2023	2,23	1142
692/2004	Кофейный напиток с молоком	200	125	2,5	3,6	29	0,03	0,1	0	0	0	0	0,03	0
741/2004	Ватрушка с повидлом	50	138	6,8	10	29	0,03	0,1	0,11	0,2	19,9	53,6	7,18	41,9
	хлеб ржаной, пшеничный витаминизированный	27,8 /27,5	108	3,6	0,6	21	0	0	0	0	35,4	28,5	84	1,5
	итого		576	31,5	24	116	0,43	3,4	41,8	0,2	1406	2256	93,5	1194
			ОБЕД											
142/2004	Суп картофельный с горбушей	200/20	116	5	5,2	11	0	0,1	5	0	101	16,2	105	45
260/2001	Гуляш из говядины	80/50	129	14	8,1	4	0,0	0,1	2,7	0	40,2	236	3,85	28,5
508	Каша гречневая с маслом	150	140	5,3	6,2	35	0,12	0,4	1,23	0,2	86,3	265	29,8	199
78/2004	Икра свекольная	100	66	1,2	3,8	6,5	0,06	8,3		2,4	98,4	55,67	17,3	0,69
638/2004	компот из изюма	200	118	1,2	0	29	0	0	1	0	43,2	27,5	6,6	53
	хлеб ржаной, пшеничный витаминизированный	27,8 /27,5	108	3,6	0,6	21	0	0	0	0	35,4	28,5	84	1,5
	итого		677	30,3	23,9	106,5	0,18	8,9	9,93	2,6	405	628,9	246	327,7
	Всего за день		1253	61,8	47,9	222,5	0,61	12,3	51,8	2,8	1811	2885	340	1521
	четверг		ЗАВТРАК											
97/2004	Сыр твердый	15	46,5	3,98	3,98	4,1	0,08	0	0,64	0	0	66,15	0,08	0
340/2004	Омлет натуральный	150/5	155	16	21	4,3	0,5	0	1,7	0	224	126	185	85,2
378/2011	чай с молоком	200	87	1,6	1,6	17	0	0	0,15	0	7,65	9,7	3,07	18,6
пром	печенье	50	72	2,5	11	28	0,10	0,1	0	0	24,6	14,7	22,5	21,9
пром	Сок фруктовый	200	108	1	0	21	0	0	171	0,1	80	70	0	40
	хлеб ржаной, пшеничный витаминизированный	27,8 /27,5	108	3,6	0,6	21	0	0	0	0	35,4	28,5	84	1,5
	итого		577	28,68	38,18	95,4	0,68	0,1	173	0,1	372	315,1	295	167,2
			ОБЕД											
110/2004	Борщ со свеж. капуст, картоф со сметаной,с мясом	200/10	106	5,6	6	34	0,08	0,1	40,4	0,8	328	76,9	2,01	258
268/2011	Биточки из говядины с масл	80/5	125	14	13	7,2	0,0	0,1	0,27	0,1	41,3	140	1,41	19,3
520/2004	Пюре картофельное	150	126	3,3	5,6	22	0	0,2	250	0,6	16,3	46,9	1,12	73
	огурцы помидоры свежие	50	92	0,8	3,6	3,4	0	0	11,7	0,2	10,9	0	0,43	33,5
631/2004	Компот из свежих фруктов	200	118	0,2	0	35,8	0	2	0	0	9	8	3	0,1
	хлеб пшеничный витаминизированный	27,8 /27,5	108	3,6	0,6	21	0	0	0	0	35,4	28,5	84	1,5
	итого		675	27,5	28,8	123,4	0,11	2,4	302	1,7	441	300,3	92	385,4
	Всего за день		1251,5	56,18	66,98	218,8	0,79	2,5	476	1,8	813	615,4	387	552,6
	пятница		ЗАВТРАК											
302/2004	каша рисовая молочная с маслом	200/10	203	3,2	16	18	0,06	0	0,54	0,1	171	39,8	38,7	1,6
378/2011	чай с молоком	200	87	1,6	1,6	17	0	0	0,15	0	7,65	9,7	3,07	18,6
420/2011	сосиска в тесте	75	187	13	9,2	33,1	0,03	1,3	0,01	0,1	579	186	23	49,6
	хлеб ржаной, пшеничный витаминизированный	55,6	106	2,4	0,4	14	0	0	0	0	47,2	37	112	2
	итого		583	20,2	27,2	82,1	0,09	1,3	0,7	0,2	805	272,5	177	71,8
			ОБЕД											
171/2004	Суп пюре из картофеля с гречками	200/20	116	4	6,1	21	0,04	0,1	122	0,2	34,7	76	8,4	88

487/2004	Курица отварная с масл	80/5	125	19	8,4	0,5	0,1	0,1	8,3	0	456	44,7	552	149
534/2004	капуста тушеная	150	118	3,8	8,9	15	0,1	0,1	44	2	65,8	21,3	1,11	49,6
220/2004	Свекла тушеная в соусе	50	82	1,5	5,1	28	45,4	0	8,73	0,3	45,4	98,1	1,26	29,6
638/2004	Компот из с/фруктов	200	62	0,6	0	32	0	0,1	7,84	0,2	43,2	27,5	6,6	53
пром	яблоко	100	55	0,7	0,7	17	0	0	19,5	0,5	24	13,5	3,3	16,5
	хлеб ржаной, пшеничный витаминизированный	27,8 /27,5	108	3,6	0,6	21	0	0	0	0	35,4	28,5	84	1,5
	итого		666	33,2	29,8	134,5	45,6	0,4	210	3,2	704	309,6	657	387,2
	Всего за день		1249	53,4	57	216,6	45,7	1,7	211	3,4	1509	582,1	833	459
	понеделник													
									ЗАВТРАК					
пром	Йогурт "Альпенгурт"	100	72	5,3	3,5	8	0	0	0,8	0	110	13,2	0,1	80
97/2004	Сыр твердый	20	62	5,3	5,3	5,5	0,08	0	0,85	0	0	88,2	0,08	0
302/204	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	220	7,4	16	40	0,03	0,3	4,21	0	726	165	3,5	759
692/2004	Кофейный напиток с молоком	200	125	2,5	3,6	29	0,03	0,1	0	0	0	0	0,03	0
	хлеб ржаной, пшеничный витаминизированный	55,6	106	2,4	0,4	14	0	0	0	0	47,2	37	112	2
	итого		585	22,9	28,8	96,5	0,14	0,4	5,86	0	883	303,4	116	841
									ОБЕД					
148/2004	Суп-лапша домашняя с курицей	200/15	112	3,5	5,6	39	0,04	0,1	4,88	0,1	102	16,4	105	44,2
271/2011	Котлеты домашние	80	126	16	10	1,7	14,5	1,2	0,54	0,1	54,2	162	2,5	28,7
514/2004	Бобовые отварные	150	157	13	5,7	42	0,04	0,7	0	0,1	77,2	68	18,5	225
532/2004	Морковь с зел.горошком в молочном соусе	50	58	2,1	2	8,2	0,16	7	0	0	50	88	18	0
	Кисель "золотой шар"	200	64	0	0	16	0	0	55	0,1	34	13	0,3	23
	яблоко	200	55	0,7	0,7	17	0	0	19,5	0,5	24	13,5	3,3	16,5
	хлеб ржаной, пшеничный витаминизированный	27,8 /27,5	108	3,6	0,6	21	0	0	0	0	35,4	28,5	84	1,5
	итого		680	38,9	24,6	144,9	14,7	9	79,9	0,9	377	389,4	232	338,9
	Всего за день		1265	61,8	53,4	241,4	14,9	9,4	85,8	0,9	1260	692,8	348	1180
	вторник													
									ЗАВТРАК					
пром	Йогурт "Альпенгурт"	100	72	5,3	3,5	8	0	0	0,8	0	110	13,2	0,1	80
366/2004	Запеканка из творога со сгущ.молоком	150/30	298	14	12	20	0,1	0,1	0,86	0	65,4	350	8,5	15,3
378/2011	чай с молоком	200	87	1,6	1,6	17	0	0	0,15	0	7,65	9,7	3,07	18,6
	хлеб ржаной, пшеничный витаминизированный	27,8 /27,5	108	3,6	0,6	21	0	0	0	0	35,4	28,5	84	1,5
	итого		565	24,5	17,7	66	0,1	0,1	1,81	0	218	401,4	95,7	115,4
									ОБЕД					
110/2004	Борщ со свеж. капуст, картоф со сметаной, с мясом	210/10	106	5,6	6	34	0,08	0,1	40,4	0,8	328	76,9	2,01	258
235/2011	Шницель рыбный натуральный с маслом	80/5	178	17	18	28	0,07	0,1	1,16	0,1	40,7	51,5	7,79	4,4
520/2004	Пюре картофельное	150	126	3,3	5,6	22	0	0,2	250	0,6	16,3	46,9	1,12	73
613/2004	Маринад овощной без томата	50	51	0,9	4,1	7	0	0	3,04	0	46	33	1,15	5,5
638/2004	Компот из кураги	200	108	3,2	12	32	0	0	1	0	43,2	27,5	6,6	53
	хлеб ржаной, пшеничный витаминизированный	27,8 /27,5	108	3,6	0,6	21	0	0	0	0	35,4	28,5	84	1,5
	итого		677	33,6	46,3	144	0,15	0,4	296	1,5	510	264,3	103	395,4

	Всего за день		1242	58,1	64	210	0,25	0,5	297	1,5	728	665,7	198	510,8
	среда					ЗАВТРАК								
96/2004	масло сливочное	15	106	0	13	0,1	0,1	0	0	0	0,3	1,9	0,05	0,03
302/2004	каша ячневая молочная с маслом	200/10	204	4,4	9,5	18	0,06	0	0,54	0,1	171	39,8	38,7	1,6
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	18	0	0	0,1	0	6,95	5,15	3,07	18,6
пром	Коктейль молочный	200	95	15	3	21	0	0,1	36	0	37	151	0,03	8,23
	хлеб ржаной, пшеничный витаминизированный	27,8 /27,5	108	3,6	0,6	21	0	0	0	0	35,4	28,5	84	1,5
	итого		571	23,2	26,1	78,1	0,16	0,1	36,6	0,1	251	226,4	126	29,96
						ОБЕД								
124/2004	Щи из св. капусты с мясом цыпленка, с смет	210/10	118	5	6,7	18	0	0,2	62	1,2	85,3	24	3,08	79
436/2004	жаркое по домашнему из говядины	250	225	21	22	18	0,2	0,3	6,33	0,2	35,8	22,7	5,12	8,4
пром	огурцы помидоры свежие	50	92	0,8	3,6	3,4	0	0	11,7	0,2	10,9	0	0,43	33,5
638/2004	Компот из с/фруктов	200	62	0,6	0	32	0	0,1	7,84	0,2	43,2	27,5	6,6	53
	мандарин св.	90	71	1,4	0	14	0	0	60	0,2	34	13	0,3	23
	хлеб ржаной, пшеничный витаминизированный	27,8 /27,5	108	3,6	0,6	21	0	0	0	0	35,4	28,5	84	1,5
	итого		676	32,4	32,9	106,4	0,23	0,6	148	2	245	115,7	99,5	198,4
	Всего за день		1247	55,6	59	184,5	0,39	0,7	185	2,1	495	342,1	225	228,4
	четверг					ЗАВТРАК								
340/2004	Омлет натуральный	150/5	155	16	21	4,3	0,5	0	1,7	0	224	126	185	85,2
693/2004	Какао на молоке	200	180	4,9	3,2	33	0,03	0,1	0	0	0	0	0,03	0
743/2004	Растегай с рыбой	75	143	8,3	4,2	54	0,05	0,2	2,02	0,3	44,6	28,3	21,4	80,9
	хлеб ржаной, пшеничный витаминизированный	27,8 /27,5	108	3,6	0,6	21	0	0	0	0	35,4	28,5	84	1,5
	итого		586	32,8	29	112,3	0,58	0,3	3,72	0,3	304	182,8	290	167,6
						ОБЕД								
132/2004	Рассольник ленинградский со смет, с курой	200/10	123	5,7	6,1	15	0,03	0,1	172	0,4	34,7	27,3	3,25	87,4
268/2011	Котлета из говядины с маслом	80/5	115	14	12	7,2	0,0	0,1	0,27	0,1	41,3	140	1,41	19,3
534/2004	капуста тушеная	150	118	3,8	8,9	15	0,1	0,1	44	2	65,8	21,3	1,11	49,6
524/2004	овощи припущенные с маслом(морковь)	50	82	1,5	3,8	9,9	0,16	7	0	0	50	88	18	0
631/2004	Компот из свежих фруктов	200	118	0,2	0	35,8	0	2	0	0	9	8	3	0,1
	хлеб ржаной, пшеничный витаминизированный	27,8 /27,5	108	3,6	0,6	21	0	0	0	0	35,4	28,5	84	1,5
	итого		664	28,8	31,4	103,9	0,32	9,3	216	2,5	236	313,1	111	157,9
	Всего за день		1250	61,6	60,4	216,2	0,9	9,6	220	2,8	540	495,9	401	325,5
	пятница					ЗАВТРАК								
96/2004	масло сливочное	15	106	0	13	0,1	0,1	0	0	0	0,3	1,9	0,05	0,03
пром	Йогурт "Альпенгурт"	100	72	5,3	3,5	8	0	0	0,8	0	110	13,2	0,1	80
302/2004	каша рисовая молочная с маслом	200/10	203	3,2	16	18	0,06	0	0,54	0,1	171	39,8	38,7	1,6
686/2004	Чай с лимоном	200/7	65	0,3	0	16	0	0	0,9	0	7,35	5,24	2,63	16,9
	хлеб ржаной, пшеничный витаминизированный	27,8 /27,5	108	3,6	0,6	21	0	0	0	0	35,4	28,5	84	1,5

	итого		554	12,4	33,1	63,1	0,16	0	2,24	0,1	324	88,64	125	100
					ОБЕД									
139/2004	Суп картофельный с горохом, мясн. Фрик и гречками	200/20	95	5	5	16	0	0,3	124	0	237	238	17	222
499	Котлета рубл. из курицы	80	116	12	5,7	5,9	0	0,2	0	5	36,8	27,8	0,7	5,2
516/2004	Макароны отварные с маслом	150	140	5,3	6,2	35	0,12	0,4	1,23	0,2	86,3	265	29,8	199
пром	огурцы помидоры свежие	50	92	0,8	3,6	3,4	0	0	11,7	0,2	10,9	0	0,43	33,5
705/200	Напиток из плодов шиповника	200	94	0,4	0	23,6	0,01	100	0	0,2	7,73	2,13	2,67	0,53
пром	груша свежая	100	76	0,6	0,6	17,2	0,06	15		0,6	12	42	63	1
	хлеб ржаной, пшеничный витаминизированный	27,8 /27,5	108	3,6	0,6	21	0	0	0	0	35,4	28,5	84	1,5
	итого		721	27,7	21,7	122,1	0,19	115,9	137	6,2	426	603,4	198	462,7
	Всего за день		1275	40,1	54,8	185,2	0,35	115,9	139	6,3	750	692,1	323	562,8

Витаминизация третьих проводится ежедневно