

*Директор ООО "Профлитание"*  
*Е.Л. Титова*



СОГЛАСОВАНО:  
 Управление Роспотребнадзора по РК  
 г. Петрозаводск  
 И.И. Дронова

Рекомендуемые варианты меню рационов для обучающихся  
 общеобразовательных учреждений

День: понедельник  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		вещества				В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
		Б	Ж	У											
<b>Завтрак</b>	130/30	17,6	15,3	36,7	0,07	0,73	0,08	0,87	228	280,1	29,9	1,08			
Запеканка творожная с молоком сгущенным	15/5/35	6,1	9,4	17,5	0,05	0,24	0,03	0,32	158,6	109,5	19,4	0,76			
Бутерброд с маслом, сыром	200	0,2	15,0	58	0,12	1,07	0,11	1,19	5,3	8,3	4,4	0,86			
Чай с сахаром	Итого	23,9	24,7	69,2	0,04	9,80	0,03	1,52	391,9	397,9	53,7	2,7			
<b>Обед</b>	100	1,0	6,8	5,5	0,16	17,3	0,03	0,97	51,7	47,8	14,3	0,68			
Салат помидоры, огурцы, масло растительное	250	4,7	4,3	15,2	0,26	2,58	0,1	2,2	34	148,6	36,5	3,21			
Борщ из свежей капусты	100/150	20,5	17,3	41,8	0,02	6,56	0,15	0,15	69,7	283	22,6	1,36			
Бефстроганов с макаронами	200	0,2	1,8	23,6	0,07	156	0,13	4,84	18,6	29,7	9,7	0,72			
Компот из свежих фруктов	40/20	4,6	30,2	116	0,55	36,24	0,19	6,03	14,2	53	18	1,1			
Хлеб ржаной, пшеничный	Итого	31,0	54,8	185,2	0,67	37,31	0,19	6,03	188,2	562,1	102,1	7,07			
<b>Всего</b>									579,9	960	155,8	9,77			

*20.08.2011*  
*21.08.2011*  
*22.08.2011*  
*23.08.2011*  
*24.08.2011*  
*25.08.2011*  
*26.08.2011*  
*27.08.2011*  
*28.08.2011*  
*29.08.2011*  
*30.08.2011*

День: вторник  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		вещества				В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
		Б	Ж	У											
<b>Завтрак</b>	200/10	5,9	12	33,1	0,08	1,56	0,06	0,49	163,4	196,4	28,4	0,52			
Каша молочная "Дружба" с маслом	200	4,9	4,8	31,8	0,03	1,95	0,02	0,14	126,6	105	15,8	0,06			
Какао на молоке	20/35	5	5,5	17,8	0,06	0,24	0,06	0,32	100,6	100,6	19,9	0,6			
Бутерброд с колбасой	Итого	15,8	22,3	82,7	0,17	3,75	0,14	0,95	390,6	402	64,1	1,18			
<b>Обед</b>	100	1,3	8,9	8,3	0,04	7,00	0,03	1,37	124,5	48,8	15,4	0,48			
Салат "Здоровье"	250/25	12,2	10,8	20,2	0,06	11,03	0,03	0,73	37,5	76,7	17,6	0,6			
Суп картофельный с мясными фрикадельками	100/150	12,5	10,7	29,9	0,28	10,82	0,03	1,2	99,6	228,5	51,3	1,36			
Рыба тушеная с овощами, пюре картофельное	200	0,2	1,8	25,6	0,03	0,36	0,36	0,36	18,6	29,7	9,7	0,72			
Компот из сухофруктов	40/20	4,6	32,2	113,9	0,07	156	0,06	3,66	14,2	53	18	1,1			
Хлеб ржаной, пшеничный	Итого	30,8	54,5	196,6	0,48	28,85	0,2	4,61	294,4	436,7	112	4,26			
<b>Всего</b>					0,65	32,6	0,2	4,61	685	838,7	176,1	5,44			

*17.08.2011*  
*18.08.2011*  
*19.08.2011*  
*20.08.2011*  
*21.08.2011*  
*22.08.2011*  
*23.08.2011*  
*24.08.2011*  
*25.08.2011*  
*26.08.2011*  
*27.08.2011*  
*28.08.2011*  
*29.08.2011*  
*30.08.2011*



День: среда  
Неделя: первая  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ раск сб рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
	<b>Завтрак</b>																	
222/2011	Пудинг из творога с молоком сгущенным	130/30	18,3	15,1	34,6	348	0,1	0,78	0,1	1,55	272,6	330,7	35,1	0,8				
проработка	Выпечное изделие	50	3,7	4,5	30,3	179	0,05	0,24	0,03	0,32	148,6	109,5	19,4	0,66				
376/2011	Чай с сахаром	200	0,2		15,0	58		0,10			5,3	8,3	4,4	0,86				
	<b>Итого</b>	<b>Итого</b>	<b>22,2</b>	<b>19,6</b>	<b>79,9</b>	<b>585</b>	<b>0,15</b>	<b>1,12</b>	<b>0,13</b>	<b>1,87</b>	<b>426,5</b>	<b>448,5</b>	<b>58,9</b>	<b>2,32</b>				
	<b>Обед</b>																	
45/2011	Салат из свежей капусты	100	1,33	6	8,5	94	0,02	24,4		2,31	43	28,3	16	0,52				
96/2011	Рассольник ленинградский	250	4,8	4,3	15,5	123	0,1	6,26	0,03	0,77	48	139,3	18	1,72				
243/317/2011	Сосиски молочные, овощи тушеные	100/150	16,9	26,9	17,9	389	0,18	22,9	0,05	0,68	109,4	203,6	42,8	11,56				
389/2011	Сок	200	0,2		22,6	98	0,03			0,36	18,6	29,7	9,7	0,72				
проработка	Хлеб ржаной, пшеничный	40/30	5,4	2,1	34,9	182	0,07				16,7	63	21	1,1				
338/2011	Фрукты	100	0,2		12,6	51	0,02	7,2		0,1	15,8	23	8,2	0,94				
	<b>Итого</b>	<b>Итого</b>	<b>275,0</b>	<b>33,3</b>	<b>103,5</b>	<b>843</b>	<b>0,4</b>	<b>36,36</b>	<b>0,08</b>	<b>1,91</b>	<b>206</b>	<b>448,6</b>	<b>96,7</b>	<b>16,04</b>				
	<b>Всего</b>	<b>Всего</b>	<b>49,7</b>	<b>52,9</b>	<b>183,4</b>	<b>1428</b>	<b>0,65</b>	<b>37,48</b>	<b>0,21</b>	<b>3,78</b>	<b>632,5</b>	<b>897,1</b>	<b>155,6</b>	<b>18,36</b>				

День: четверг  
Неделя: первая  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ раск сб рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
	<b>Завтрак</b>																	
444/2008	Омлет натуральный с зелёным горошком	200	17,6	18,4	11,4	286	0,12	3,34	0,39	3	141	274,7	24,3	2,65				
379/2011	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	22,1	104	0,03	1,95	0,02	0,14	126,6	105	15,8	0,06				
1/2011	Бутерброд с маслом	10/30	2,4	9,1	15,1	151	0,04				6,6	25,5	9,9	0,6				
проработка	Хлеб ржаной	30	2,3	0,9	15,0	78	0,02	11,38			11,4	7,6	6,2	1,57				
	<b>Итого</b>	<b>Итого</b>	<b>23,7</b>	<b>30</b>	<b>63,5</b>	<b>619</b>	<b>0,21</b>	<b>16,67</b>	<b>0,41</b>	<b>3,14</b>	<b>295,6</b>	<b>407,2</b>	<b>56,2</b>	<b>4,92</b>				
	<b>Обед</b>																	
51/2011	Салат из свеклы с изюмом	100	2,4	1,8	19,3	92	0,02	34,70		1,52	36,4	30	13,7	0,36				
88/2011	Щи из свежей капусты	250	6	6	12,3	127	0,08	13,24	0,03	0,87	43,8	92	22,3	0,8				
239/310/2011	Тефтели рыбные, соус, картофель отварной	100/60/150	13,6	14,2	41,4	349	0,28	12,62	0,05	1,9	86,2	276	36,2	2,08				
1009/2008	Напиток брусничный	200	0,2		25,9	104	0,03			0,36	18,6	29,7	9,7	0,72				
проработка	Хлеб ржаной, пшеничный	40/20	4,6	1,8	29,9	156	0,07				14,2	53	18	1,1				
	<b>Итого</b>	<b>Итого</b>	<b>26,8</b>	<b>23,8</b>	<b>128,8</b>	<b>828</b>	<b>0,48</b>	<b>60,56</b>	<b>0,08</b>	<b>4,65</b>	<b>206,7</b>	<b>490,7</b>	<b>93,9</b>	<b>5,06</b>				
	<b>Всего</b>	<b>Всего</b>	<b>50,5</b>	<b>53,8</b>	<b>192,3</b>	<b>1447</b>	<b>0,69</b>	<b>77,23</b>	<b>0,49</b>	<b>7,79</b>	<b>502,3</b>	<b>897,9</b>	<b>150,1</b>	<b>9,98</b>				







День: вторник  
Неделя: вторая  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ раск сб рец	Прием пищи наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
	<b>Завтрак</b>																	
214/2011	Омлет натуральный с овощами	200	17,6	17,8	12,2	279	0,12	1,2	0,56	3,83	485,4	405,3	37,6	3,33				
187/2011	Запеканка рисовая с яблоками, джемом	75/15	2,2	2,3	22,9	129	0,02	1,89	0,02	0,68	18,7	38,6	11,8	0,46				
379/2011	Напиток кофейный с молоком	200	1,4	1,6	22,1	104	0,03	1,95	0,02	0,14	126,6	105	15,8	0,06				
проработка	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,0	78	0,04				6,6	25,5	9,9	0,6				
	<b>Итого</b>		<b>23,5</b>	<b>22,6</b>	<b>72,3</b>	<b>590</b>	<b>0,21</b>	<b>5,04</b>	<b>0,6</b>	<b>4,65</b>	<b>637,3</b>	<b>574,4</b>	<b>75,1</b>	<b>4,45</b>				
	<b>Обед</b>																	
проработка	Салат из моркови с огурцами	100	1,3	7,2	5,1	91	0,04	11,00	0,38	1,53	66,8	57,8	32,6	1,16				
102/2011	Суп фасолевый	250	4,6	4,4	18,5	131	0,12	7,3	0,03	0,98	63,8	152	22,3	2,02				
304/261/2011	Печень тушеная, рис отварной	100/150	16	14,2	43,3	365	0,26	18,3	4,16	1,92	132,5	233,8	32,2	3,02				
1009/2008	Напиток брусничный	200	0,2		25,9	104		2,45		0,5	15,5	4	3,4	0,62				
проработка	Хлеб ржаной, пшеничный	40/20	4,6	1,8	29,9	156	0,07				14,2	53	18	1,1				
	<b>Итого</b>		<b>26,7</b>	<b>27,6</b>	<b>122,7</b>	<b>847</b>	<b>0,5</b>	<b>45,25</b>	<b>4,57</b>	<b>5,03</b>	<b>308,6</b>	<b>523,6</b>	<b>116,7</b>	<b>8,86</b>				
	<b>Всего</b>		<b>50,2</b>	<b>50,2</b>	<b>195</b>	<b>1437</b>	<b>0,73</b>	<b>50,21</b>	<b>5,37</b>	<b>7,38</b>	<b>852,2</b>	<b>1048,9</b>	<b>193,9</b>	<b>10,13</b>				

День: среда  
Неделя: вторая  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ раск сб рец	Прием пищи наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
	<b>Завтрак</b>																	
223/2011	Запеканка творожная, соус фруктовый	130/30	16,5	14,5	38	350	0,1	0,85	0,1	1,56	238,3	330,8	43,8	1				
3/2011	Бутерброд с маслом, сыром	15/5/35	6,1	9,4	17,5	179	0,05	0,24	0,03	0,32	158,6	109,5	19,4	0,76				
377/2011	Чай с сахаром, лимоном	200	0,2		15,2	60		0,2			5,3	8,3	4,4	0,76				
	<b>Итого</b>		<b>22,8</b>	<b>23,9</b>	<b>70,7</b>	<b>589</b>	<b>0,15</b>	<b>1,29</b>	<b>0,13</b>	<b>1,88</b>	<b>402,2</b>	<b>448,6</b>	<b>58,6</b>	<b>2,52</b>				
	<b>Обед</b>																	
45/2011	Салат из св. капусты со сладким перцем	100	1,1	5,2	7,8	83	0,04	11,00		1,53	66,8	57,8	32,6	1,16				
98/2011	Суп крестьянский с мясом	250/15	6,6	7,2	16,7	158	0,12	7,3	0,03	0,98	63,8	152	22,3	2,02				
226/310/2011	Рыба отварная, соус польский, картофель отв	100/150	14,8	14,6	34,1	329	0,26	18,3	4,16	1,92	132,5	233,8	32,2	3,02				
389/2011	Сок	200	0,2		22,9	98		2,45		0,5	15,5	4	3,4	0,62				
проработка	Хлеб ржаной, пшеничный	40/20	4,6	1,8	29,9	156	0,07				14,2	53	18	1,1				
	<b>Итого</b>		<b>27,3</b>	<b>27,8</b>	<b>112,4</b>	<b>824</b>	<b>0,49</b>	<b>39,05</b>	<b>4,19</b>	<b>4,93</b>	<b>308,6</b>	<b>421,4</b>	<b>118,5</b>	<b>7,92</b>				
	<b>Всего</b>		<b>50,1</b>	<b>51,7</b>	<b>183,1</b>	<b>1413</b>	<b>0,64</b>	<b>40,34</b>	<b>4,32</b>	<b>6,9</b>	<b>735,1</b>	<b>870</b>	<b>177,1</b>	<b>10,44</b>				



День: четверг  
Неделя: вторая  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ раск сб рец	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Завтрак</b>	80/150	13,6	14,6	34,9	333	0,04	11,78	0,04	0,15	72,6	130,7	35,1	0,2
268/2011	Биточки мясные,													
302/2011	каша гречневая рассыпчатая	200	4,8	4,9	31,8	186	0,03	1,95	0,02	0,14	126,6	105	15,8	0,06
382/2011	Какао на молоке	30	2,3	0,9	15,0	78	0,04				6,6	25,5	9,9	0,6
проработка	Хлеб пшеничный	Итого	20,7	20,4	81,7	597	0,11	13,73	0,06	0,29	205,8	261,2	60,8	0,86
	<b>Обед</b>													
63/2011	Салат овощной с сухофруктами	100	2,1	4,9	15,5	114	0,03	9,00	0,02	1,24	62,6	43,6	18,6	1,42
82/2011	Борщ из свежей капусты	250	4,7	4,3	15,2	119	0,16	17,3	0,03	0,97	34	148,6	36,5	3,21
259/2011	Жаркое по-домашнему	250	16,2	17,2	32,5	350	0,05	2,71	0,3	0,54	70,4	125,3	22,9	0,61
342/2011	Компот из свежих фруктов	200	0,2		23,6	98	0,03			0,36	18,6	39,7	9,7	0,92
проработка	Хлеб ржаной, пшеничный	40/20	4,6	1,8	29,9	156	0,07				14,2	53	18	1,1
	Итого	Итого	27,8	28,2	115,7	837	0,34	29,01	0,35	3,14	199,8	410,2	105,7	7,26
	Всего	Всего	48,5	48,6	197,4	1434	0,45	42,74	0,41	3,43	405,6	671,4	166,5	8,12

День: пятница  
Неделя: вторая  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ раск сб рец	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Завтрак</b>	125	3,5	3,1	18,1	108	0,03	2,2	0,03	0,16	150	124,9	18,4	0,08
проработка	Йогурт													
204/2011	Макаронны с сыром	170/30	12,6	13,2	32,5	305	0,06		0,02	0,63	84,5	119,6	24,1	1,02
проработка	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15	78	0,04				6,6	25,5	9,9	0,6
376/2011	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	0,01	7,2		0,1	5,3	8,3	4,4	0,66
338/2011	Фрукты	100	0,2		12,6	51	0,14	9,5	0,05	0,89	15,8	23	8,2	0,94
	Итого	Итого	18,8	17,2	93,2	600	0,14	9,5	0,05	0,89	262,2	301,3	65	3,3
	<b>Обед</b>													
48/2011	Салат витаминный	100	1,0	4,9	10,2	88	0,04	7,00		1,37	124,5	48,8	15,4	0,48
121/2011	Суп молочный с пшеном	250	5,3	5,5	16,5	128	0,12	2	0,05	0,58	223,5	154,1	24,8	0,75
260/321/2011	Гуляш из говядины, капуста св тушеная	100/150	19,5	19,7	30,9	367	0,28	18,82	0,03	1,2	99,6	228,5	51,3	1,36
349/2011	Компот из сухофруктов	200	0,2		25,6	104	0,03			0,36	18,6	29,7	9,7	0,72
проработка	Хлеб ржаной, пшеничный	40/20	4,6	1,8	29,9	156	0,07				14,2	53	18	1,1
	Итого	Итого	30,6	31,9	113,1	843	0,54	27,82	0,08	3,51	480,4	514,1	119,2	4,41
	Всего	Всего	49,4	49,1	206,3	1443	0,68	37,32	0,13	4,41	742,6	815,4	184,2	7,71

Рекомендуемое меню разработано с учетом сезонности осень-зима.

Рекомендуемое меню разработано согласно сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Под редакцией А.И.Здобного и В.А.Цыганенко,2008год.  
Рекомендуемое меню разработано согласно сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях/Под редакцией М.П.Могилевского и В.А.Тугельяна,2011год.  
Рекомендуемое меню разработано согласно сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/Под редакцией М.П.Могилевского и В.А.Тугельяна,2012год.  
Рекомендуемое меню разработано согласно сборника рецептов Карельских национальных фирменных и новых блюд и изделий для предприятий общественного питания разработан Министерством торговли Карельской АССР совместно со специалистами отрасли республики.