



Утверждаю: И.П. Родичкина Н.А.

2024 г.

И.П. Родичкина

согласовано: директор МБОУ "Гимназия"

С.Н. Шевченко

" 01 " *марта* 2024 г.



Десятидневное меню (сезон весенний) для детей 7-11 лет

Утверждено
Дата 01.03.2022

Типовое примерное меню

Школа 2024 г. новое, возраст=[7-11 лет], сезон=[весенний], категория=[начальные классы]

1-я неделя

Прием пищи, раздел	1-й понедельник (день №1)	1-й вторник (день №2)	1-я среда (день №3)	1-й четверг (день №4)	1-я пятница (день №5)
Завтрак	закуска	Бутерброд с маслом и сыром 60	Бутерброд с маслом. 60	Бутерброд с вареной стружкой 60	Бутерброд с сыром 60
	горячее блюдо	Каша рисовая молочная 200	Каша пшенная молочная 150	Каша "Дружба" молочная 150	Каша пшенная молочная 150
	напиток	Яйцо отварное 40	Чай с лимоном 200	Какао на молоке 180	Яйцо отварное 45
	фрукты	Чай с сахаром 200	Мандарин 100	Яблоки 100	Банан 120
	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный 15	Хлеб ржано-пшеничный 60	Хлеб ржано-пшеничный 10	Хлеб ржано-пшеничный 40
	закуска	Горошек зеленый консервированный 60	Овощи свежие(нарезка) 60	Кукуруза консервированная 60	Овощи свежие(нарезка) 60
	первое блюдо	Борщ со сметаной 250	Суп "Рисовый" 200	Суп "Свекольник" 250	Суп "Уха" 200
	гарнир	Макаронные отварные 200	Пюре картофельное. 200	Рис отварной. 200	Каша гречневая 180
	второе блюдо	Курица запеченная 90	Котлета (мясная) 90	Рыба тушеная (треска) 100	Котлеты из мяса птицы 90
	напиток	Компот из сухофруктов 200	Компот из свежих яблок 200	Компот из апельсинов 200	Кисель 200
Обед	хлеб	Хлеб пшеничный 50	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 20
	напиток	Хлеб ржано-пшеничный 40	Хлеб ржано-пшеничный 45	Хлеб ржано-пшеничный 55	Хлеб ржано-пшеничный 20
	напиток	Сок абрикосовый 200	Напиток к/м (снежок ,ряженка) 200	Сок яблочный 200	Йогурт 200
	кондитерские изделия	Пирожки с капустой печеный 100	Вафли мягкие 90	Пряники 85	Булочка "Школьная" 65
	напиток	Пюре гороховое 200	Фрикадельки 90	Пюре гороховое 180	Фрикадельки 90
	напиток	Компот из св.фруктов 200	Хлеб пшеничный 45	Хлеб ржано-пшеничный 30	Молоко кипяченое 200
	напиток	Хлеб ржано-пшеничный 200	Сырники 130	Сырники из творога запеченные со стущ.молоком 130	Сырники из творога запеченные со стущ.молоком 130
	напиток	Суп "Вермишелевый" 200	Суп "Вермишелевый" 200	Суп "Вермишелевый" 200	Суп "Вермишелевый" 200
	напиток	Пюре гороховое 200	Пюре гороховое 200	Пюре гороховое 200	Пюре гороховое 200
	напиток	Фрикадельки 90	Фрикадельки 90	Фрикадельки 90	Фрикадельки 90

2-я неделя

Прием пищи, раздел	2-й понедельник (день №6)	2-й вторник (день №7)	2-я среда (день №8)	2-й четверг (день №9)	2-я пятница (день №10)	
Завтрак	закуска	60	70	60	60	
	горячее блюдо	150	150	180	200	
	напиток	180	200	Напиток кофейный с молоком	Чай с лимоном	Чай с молоком
	фрукты	100	100	Груши	Мандарин	Банан
	хлеб	15	15	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный
	закуска	60	60	Овощи свежие(нарезка)	Овощи свежие(нарезка)	Овощи свежие(нарезка)
	первое блюдо	200	250	Суп "Рассольник"	Суп "Гороховый"	Суп "Вермишелевый"
	гарнир	150	200	Макарони отварные	Капуста тушеная	Пюре гороховое
	второе блюдо	90	90	Курица запеченная	Тефтели (мясные)	Биточки (мясные)
	соус		50	Соус сметанный.		
Обед	напиток	200	200	Компот из апельсинов	Кисель	Компот из св.фруктов
	хлеб	60	40	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
	напиток	50	35	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный
	кондитерские изделия	200	200	Чай с молоком	Йогурт	Молоко кипяченое
	напиток	75	115	Пирожок с картошкой	Печенье	Булочка "Веснушка"
	фрукты					
	хлеб					
	напиток					
	соус					
	фрукты					
Полдник	напиток	200	200	Компот из свежих яблок	200	Компот из св.фруктов
	хлеб	60	40	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
	напиток	50	35	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный
	кондитерские изделия	200	200	Чай с молоком	Йогурт	Молоко кипяченое
	напиток	75	115	Пирожок с картошкой	Печенье	Булочка "Веснушка"
	фрукты					
	хлеб					
	напиток					
	соус					
	фрукты					

И.И. Смирнова И.И.

Дата

01.03.2024

Составил

Утверждено
Дата

01.05.2024

Примерное типовое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: 1

Сезон: весенний

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: школа

Категория: начальные класс

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1																
91	Бутирброд с маслом и сыром	60	7,4	13,7	14,8	212			0,1	0,1		159,8	115,5	11,7	0,4	
268	Каша рисовая молочная	200	5,6	8,6	32,4	229,4	0,1		1,6	0,1		204	180	2		
300	Яйцо отварное	40	4,5	4,1	0,3	56				0,1		19,6	68,4	4,4	0,9	
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5,1	27,2						5,3	23,7	7,1	0,6	
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	3	1	0,3	
Итого за Завтрак 1			18,6	26,6	67,6	584,6	0,1		1,7	0,3		399,7	390,6	26,2	2,2	
Обед																
508	Компот из сухофруктов	200	0,5		27	110			0,5			28	19	0,7		
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1					10	32,5	7	0,6	
404	Курица запеченная	90	21,2	14,7	0,5	218,5	0,1		4,2			32,1	142,7	20,6	1,4	
291	Макаронные отварные	200	7,5	0,1	38,7	193,2	0,1					7,6	47,6	0,8	1	
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1					14	63,2	18,8	1,6	
128	Борщ со сметаной	250	1,8	5	10,7	95	0,1		10,3			34,5	53	26,3	1,2	
106	Горошек зеленый консервированный	60	1,9	0,1	3,9	24	0,1		6			12	37,2	12,6	0,4	
Итого за Обед			39,3	20,8	119	830,6	0,6		21			138,2	395,2	86,8	6,2	
Полдник																
518	Сок абрикосовый	200	1			110			0,1	8		14			0,4	
543	Пирожки с капустой печеный	100	13,5	9,8	67,5	238	0,2	0,1	5,5			49,2	95,3	26,8	1,6	
Итого за Полдник			14,5	9,8	67,5	348	0,2	0,2	13,5			63,2	95,3	26,8	2	
Итого за день			72,4	57,2	254,1	1763,2	0,9	0,2	36,2	0,3		601,1	881,1	139,8	10,4	

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: 2

Сезон: весенний

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: школа

Категория: начальные класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1																
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61			2,8			14,2	4		0,4	
96	Бутерброд с повидлом	60	1,5	5,3	25,5	155			0,1			7,5	15	3,8	0,5	
112	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1		0,3			35	50	11	0,1	
313	Запеканка из творога	150	24	25,2	23,9	350	0,1		0,6	0,2		297	347	38	1	
Итого за Завтрак 1			26,4	30,7	72,1	604	0,2		3,8	0,2		353,7	416	52,8	2	
Обед																
507	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96			4			22	16	14		
108	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94						8	26	5,6	0,4	
381	Котлета (мясная)	90	16	15,8	12,9	257,4	0,1					35,1	166,5	23,4	2,5	
429	Пюре картофельное.	200	4,2	8,8	21,8	184	0,2		6,8			52	1,4	38		
109	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	15,3	81,5	0,1					15,8	71,1	21,2	1,8	
106,01	Овощи свежие(нарезка)	60	0,5	0,1	1,6	8,4			9			13,8	25,2	8,4	0,4	
155,01	Суп "Рисовый"	200	1,3	4,1	13,6	96,2			0,6			33,2	33,2	12,2	0,3	
Итого за Обед			28,5	29,8	108	817,5	0,4		20,4			179,9	339,4	122,8	5,4	
Полдник																
516	Напиток к\м (снежок ,ряженка)	200	5,8	5	8	100	0,1		1,4			240	180	28		
588	Вафли мягкие	90	2,5	3	69,6	252						14,4	32,4	9	0,1	
Итого за Полдник			8,3	8	77,6	352	0,1		1,4			254,4	212,4	37	0,1	
Итого за день			63,2	68,5	257,7	1 773,5	0,7		25,6	0,2		788	967,8	212,6	7,5	

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: 3

Сезон: весенний

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: школа

Категория: начальные класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1																
94,02	Бутерброд с маслом.	60	2,4	25	15	174	0,1			0,2		12,6	32,8	5	0,5	
267	Каша пшеничная молочная	150	5,9	7,1	26,9	212,7	0,1		1,1			108,5	144,8	32,3	0,1	
496	Какао на молоке	180	3,2	3	22,5	129,6			1,2			111,6	99	24,3	0,7	
112	Яблоки	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2	
109	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,7	0,1	3,4	18,1						3,5	15,8	4,7	0,4	
	Итого за Завтрак 1		12,2	35,6	77,6	581,4	0,2		17,3	0,2		261,2	312,4	75,3	1,9	
Обед																
510	Компот из апельсина	200	0,1	0,2	22,2	93			0,1			19	12	0,8	0,8	
342,01	Рыба тушеная (треска)	100	9,7	5,2	2,9	97	0,1		1,6			31,5	144,5	24,5		
108	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	0,1					12	39	8,4	0,7	
415	Рис отварной.	200	4,6	14,4	8,1	264,2				0,1		6,4	91,4	29		
131	Суп "Свекольник"	250	2,2	4,5	12,2	97	0,1		9,3	0,1		38,1	70	0,3	1,6	
106	Кукуруза консервированная	60	1,3		6,7	34,8	0,2	0,1				20,4	180,6	62,4	2,2	
109	Хлеб ржано-пшеничный	55	3,6	0,7	18,7	99,6	0,1					19,3	86,9	25,9	2,1	
	Итого за Обед		26,1	25,5	100,3	826,6	0,6	0,1	11	0,2		146,7	624,4	151,3	7,4	
Полдник																
589	Пряники	85	5	4	63,8	311,1	0,1					9,4	42,5	7,7	0,7	
518	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	40			8			14			2,8	
	Итого за Полдник		6	4,2	64	351,1	0,1		8			23,4	42,5	7,7	3,5	
	Итого за день		44,3	65,3	241,9	1759,1	0,9	0,1	36,3	0,4		431,3	979,3	234,3	12,8	

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День: 4

Сезон: весенний

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: школа

Категория: начальные класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
Завтрак 1																		
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1					14	63,2	18,8	1,6			
260	Каша "Дружба" молочная	200	5,3	11,7	25,1	226,2	0,1	0,1	1,3			126,6	140,4	30,6	0,1			
97	Бутерброд с вареной сущенкой	60	1,9	6,5	31,5	85			0,2	0,1		9,3	18,5	4,6	0,6			
112	Банан	120	1,8	0,6	25,2	115,2			0,1			1	33,6	50,4	0,7			
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,4	81			1,3			127	93	15	0,4			
Итого за Завтрак 1			13,1	20,6	110,8	579,8	0,2	0,1	2,9	0,1		277,9	348,7	119,4	3,4			
Обед																		
108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47						4	13	2,8	0,2			
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,8	36,2						7	31,6	9,4	0,8			
503	Кисель	200	1,4		29	122						1			0,1			
412	Котлеты из мяса птицы	90	13,5	9,7	8,4	169,7	0,1		0,8			33,4	84,9	16,7	1			
237	Каша гречневая	180	10,3	9,4	44,5	303,7	0,3					17,1	243,2	162,4	5,4			
153	Суп "Уха"	200	7,4	5,8	12,8	133	0,1		6,3			51	132,6	38,6	0,1			
106,01	Овощи свежие(нарезка)	60	0,5	0,1	1,6	8,4			9			13,8	25,2	8,4	0,4			
Итого за Обед			35,9	25,4	112,9	820	0,5		16,1			127,3	530,5	238,3	8			
Полдник																		
574	Булочка "Школьная"	65	5,2	2,2	36,3	185,2	0,1					9,7	39	7,6	0,5			
517	Йогурт	200	10	6,4	17	174	0,1		1,2			238	182	28	0,2			
Итого за Полдник			15,2	8,6	53,3	359,2	0,2		1,2			247,7	221	35,6	0,7			
Итого за день			64,2	54,6	277	1759	0,9	0,1	20,2	0,1		652,9	100,2	393,3	12,1			

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: 5

Сезон: осенний

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: школа

Категория: начальные класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1																
91,03	Бутерброд с сыром	60	7,4	13,7	14,8	145			0,1	0,1		159,8	115,5	11,7	0,4	
264	Каша пшеничная молочная	150	5,6	5,6	27,4	182,3	0,1		1			102,2	151,4	29,1	1,4	
300	Яйцо отварное	45	5,1	4,6	0,3	63				0,1		22	77	5	1	
501	Напиток кофейный с молоком	200	3,2	2,7	16	79			1,3			126	90	14	0,1	
112	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43			25			50	23	13	0,3	
13.003	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,3	0,4	17,8	75,6	0,2	0,1				10,2	42,2	14,6	1	
Итого за Завтрак 1			24,5	27,2	84,4	587,9	0,3	0,1	27,4	0,2		470,2	499,1	87,4	4,2	
Обед																
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10,2	54,3	0,1					10,5	47,4	14,1	1,2	
106,01	Овощи свежие(нарезка)	60	0,5	0,1	1,6	8,4			9			13,8	25,2	8,4	0,4	
147	Суп "Вермишелевый"	200	2,2	2,3	15,1	89	0,1		6,6			12,2	50,8	1,8	0,8	
108	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,8						9	29,3	6,3	0,5	
418	Пюре гороховое	200	19,5	6	38,8	286	0,4					111,6	312	104,8	6,6	
391,01	Фрикадельки	90	12,8	11,3	6,1	177,3	0,1					8,1	123,3	15,3	1,8	
507,01	Компот из св.фруктов	200	0,5	0,2	23,1	96			4,5	0,1		22	16	14	1,1	
Итого за Обед			40,9	20,7	117	816,8	0,7		20,1	0,1		187,2	604	164,7	12,4	
Полдник																
515	Молоко кипяченое	200	3,2	5	9,6	106	0,1		2,6	0,4		300	190	0,3	0,2	
321	Сырники из творога запеченные со соусом	130	21,2	13,7	10,1	253,4	0,1	0,3	0,6	0,5		195,5	259,8	27,3	0,5	
Итого за Полдник			24,4	18,7	19,7	359,4	0,2	0,3	3,2	0,9		495,5	449,8	27,6	0,7	
Итого за день			89,8	66,6	221,1	1764,1	1,2	0,4	50,7	1,2		1152,9	552,9	279,7	17,3	

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: 1

Сезон: весенний

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: школа

Категория: начальные класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1																
112	Яблоки	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2	
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5,1	27,2						5,3	23,7	7,1	0,6	
496	Какао на молоке	180	3,2	3	22,5	129,6			1,2			111,6	99	24,3	0,7	
268	Каша рисовая молочная	150	4,2	6,5	24,3	172,1	0,1		1,2	0,1		153	135	1,5		
96,02	Бутерброд с маслом и джемом	60	3	10,5	51	215	0,1		0,3	0,1		15	30	7,5	1	
Итого за Завтрак 1			11,4	20,6	112,7	590,9	0,2		17,7	0,2		309,9	307,7	49,4	2,5	
Обед																
108	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	0,1					12	39	8,4	0,7	
109	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,1					17,5	79	23,5	2	
508	Компот из сухофруктов	200	0,5		27	110			0,5			28	19	0,7		
404	Курица запеченная	90	21,2	14,7	0,5	218,5	0,1		4,2			32,1	142,7	20,6	1,4	
291	Макаронные отварные	150	5,7	0,1	29	144,9	0,1					5,7	35,7	0,6	0,8	
134	Суп "Рассольник"	200	1,6	4,2	13	97	0,1		6,1			12,4	50,4	0,2	0,7	
106	Горошек зеленый консервированный	60	1,9	0,1	3,9	24	0,1		6			12	37,2	12,6	0,4	
Итого за Обед			38,8	20,2	119,9	825,9	0,6		16,8			119,7	403	66,6	6	
Полдник																
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,4	81			1,3			127	93	15	0,4	
543	Пирожок с картошкой	75	7,3	7,7	43,8	272,9	0,1	0,4				14,6	62,5	10,4	0,8	
Итого за Полдник			8,8	9	59,2	353,9	0,1	0,4	1,3			141,6	155,5	25,4	1,2	
Итого за день			59	49,8	291,8	1770,7	0,9	0,4	35,8	0,2		571,2	866,2	141,4	9,7	

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: 2

Сезон: весенний

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: школа

Категория: начальные класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1																
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5,1	27,2						5,3	23,7	7,1	0,6	
112	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43			25			50	23	13	0,3	
313	Запеканка из творога	150	24	25,2	23,9	350	0,1		0,6	0,2		297	347	38	1	
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	3	1	0,3	
97	Бутерброд с вареной сгущенкой	70	2,2	7,6	36,7	99,2			0,2	0,1		10,8	21,6	5,4	0,7	
Итого за Завтрак 1			28,2	33,2	88,8	579,4	0,1		25,8	0,3		374,1	418,3	64,5	2,9	
Обед																
412,01	Биточки (мяса птицы)	90	13,5	9,6	8,4	169,7	0,1		0,8			33,4	84,9	16,7	1	
507	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96			4			22	16	14		
108	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94						8	26	5,6	0,4	
142	Суп "Щи"	250	1,8	5	7,8	83	0,1		18,5			34		22,3	0,1	
242	Каша перловая	200	6,1	9	42	279	0,1					26	212,6	180,4	1,2	
109	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	11,9	63,4	0,1					12,3	55,3	16,5	1,4	
443	Соус сметанный	50	1,4	2,1	2,2	25,3										
106,01	Овощи свежие(нарезка)	60	0,5	0,1	1,6	8,4			9			13,8	25,2	8,4	0,4	
Итого за Обед			29,1	26,7	116,7	818,8	0,4		32,3			149,5	420	263,9	4,5	
Полдник																
518	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	40			8			14			2,8	
588	Вафли мягкие	115	3,2	3,8	88,9	322						18,4	41,4	11,5	0,2	
Итого за Полдник			4,2	4	89,1	362			8			32,4	41,4	11,5	3	
Итого за день			61,5	63,9	294,6	1760,2	0,5		66,1	0,3		556	879,7	339,9	10,4	

[НомерСтраницы]
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: 3

Сезон: весенний

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: школа

Категория: начальные класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Завтрак 1																	
94,02	Бутерброд с маслом.	60	2,4	25	15	174	0,1			0,2		12,6	32,8	5	0,5		
109	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	11,9	63,4	0,1					12,3	55,3	16,5	1,4		
501	Напиток кофейный с молоком	200	3,2	2,7	16	79			1,3			126	90	14	0,1		
264	Каша пшеничная молочная	180	6,7	6,7	32,9	218,7	0,1		1,2			122,6	181,6	34,9	1,7		
112	Груши	100	0,4	0,3	10,3	47			0,5			19	16	12	2,3		
Итого за Завтрак 1		4	15	35,1	86,1	582,1	0,3		3	0,2		292,5	375,7	82,4	6		
Обед																	
8 007	Калуша тушеная	150	2,4	5,7	7	108,9			12,2			61,5	52,2	26,4	1,1		
390	Тефтели (мясные)	90	12,8	20,7	15,4	298,4	0,1		1,1	0,2		28,4	145,8	21,6	2		
145	Суп "Гороховый"	200	3,9	4,3	16,1	118,6	0,1		4,7			33,2	110,2	0,3	1,4		
510	Компот из апельсина	200	0,1	0,2	22,2	93			0,1			19	12	0,8	0,8		
109	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	11,9	63,4	0,1					12,3	55,3	16,5	1,4		
106,01	Овощи свежие(нарезка)	60	0,5	0,1	1,6	8,4			9			13,8	25,2	8,4	0,4		
108	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	129,3	0,1					11	35,8	7,7	0,6		
Итого за Обед		5	26,2	31,8	101,3	820	0,4		27,1	0,2		179,2	436,5	81,7	7,7		
Полдник																	
517	Йогурт	220	11	7	18,7	191,4	0,1		1,3			261,8	200,2	30,8	0,2		
590	Печенье	40	1,2	3,9	31	166,8						11,6	36	8	0,8		
Итого за Полдник		4	12,2	10,9	49,7	358,2	0,1		1,3			273,4	236,2	38,8	1		
Итого за день		13	53,4	77,8	237,1	1760,3	0,8		31,4	0,4		745,1	1048,4	202,9	14,7		

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

День: 4

Сезон: весенний

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: школа

Категория: начальные класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1																
91	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,4	13,7	14,8	212			0,1	0,1		159,8	115,5	11,7	0,4	
260	Каша "Дружба" молочная	200	5,3	11,7	25,1	226,2	0,1	0,1	1,3			126,6	140,4	30,6	0,1	
109	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	8,5	45,3						8,8	39,5	11,8	1	
112	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1		0,3			35	50	11	0,1	
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61			2,8			14,2	4		0,4	
Итого за Завтрак 1			15,3	25,9	71,1	582,5	0,2	0,1	4,5	0,1		344,4	349,4	65,1	2	
Обед																
367	Гуляш.	90	13,9	14,9	2,8	200,5				0,9		11,5	145,1	20,3	2,2	
109	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	15,3	81,5	0,1					15,8	71,1	21,2	1,8	
429	Пюре картофельное.	200	4,2	8,8	21,8	184	0,2		6,8			52	1,4	38		
155	Суп "Полевой"	200	1,6	5,1	17	120,2			0,8			41,5	41,5	15,2	0,4	
503	Кисель	200	1,4		29	122						1			0,1	
106,01	Овощи свежие(нарезка)	60	0,5	0,1	1,6	8,4			9			13,8	25,2	8,4	0,4	
108	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,8						9	29,3	6,3	0,5	
Итого за Обед			28	29,8	109,6	822,4	0,3		17,5			144,6	313,6	109,4	5,4	
Полдник																
518	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120	0,1		8			36			0,6	
574	Булочка "Беснушка"	100	6,7	2,8	46,5	237,5	0,1					12,5	50	9,7	0,7	
Итого за Полдник			8,1	3	46,7	357,5	0,2		8			48,5	50	9,7	1,3	
Итого за день			51,4	58,7	227,4	1762,4	0,7	0,1	30	0,1		537,5	713	184,2	8,7	

[НомерСтраницы]
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: 5

Сезон: весенний

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: школа

Категория: начальные класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1																
96	Бутерброд с повидлом	60	1,5	5,3	25,5	155			0,1			7,5	15	3,8	0,5	
262	Каша манная молочная	150	4,5	5,6	23,1	161,6	0,1		1,1			99,6	90,9	15,2	0,3	
300	Яйцо отварное	45	5,1	4,6	0,3	63				0,1		22	77	5	1	
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5,1	27,2						5,3	23,7	7,1	0,6	
112	Банан	100	1,5	0,5	21	96			0,1			0,8	28	42	0,6	
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,4	81			1,3			127	93	15	0,4	
	Итого за Завтрак 1		15,1	17,5	90,4	583,8	0,1		2,6	0,1		262,2	327,6	88,1	3,4	
Обед																
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5						6	19,5	4,2	0,3	
507,01	Компот из св. фруктов	200	0,5	0,2	23,1	96			4,5	0,1		22	16	14	1,1	
381,02	Биточки (мясные)	90	16	15,8	12,9	257,4	0,1					35,1	166,5	23,4	2,5	
109	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	8,5	45,3						8,8	39,5	11,8	1	
418	Пюре гороховое	160	15,6	4,8	31	228,8	0,4					89,3	249,6	83,8	5,3	
147	Суп "Вермишелевый"	250	2,7	2,9	18,8	111,3	0,1		8,3			15,3	63,5	2,3	1	
106,01	Овощи свежие(нарезка)	60	0,5	0,1	1,6	8,4			9			13,8	25,2	8,4	0,4	
	Итого за Обед		39,3	24,3	110,7	817,7	0,6		21,8	0,1		190,3	579,8	147,9	11,6	
Полдник																
515	Молоко кипяченое	220	3,5	5,5	10,6	116,6	0,1		2,9	0,4		330	209	0,3	0,2	
589	Пряники	65	3,8	3,1	48,8	237,9	0,1					7,2	32,5	5,9	0,5	
	Итого за Полдник		7,3	8,6	59,4	354,5	0,2		2,9	0,4		337,2	241,5	6,2	0,7	
	Итого за день		61,7	50,4	260,5	1756	0,9		27,3	0,6		789,7	148,9	242,2	15,7	

Составил МО Стефаненко ВЛ

Дата 21.03.2012