

утверждаю: ИП Родичкина Н.А.

"*Ид*" 10/09/2024 г.



согласовано: директор

С.Н. Шевченко

"*Ид*" 10/09/2024

Десятидневное меню (сезон осень-зима) для детей 7-11 лет

Утверждено 
Дата 08.09.20

Типовое примерное меню

Школа 2024 год, осень, возраст=[7-11 лет], сезон=[осенне-зимний], 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	60	60	60	65
	горячее	150	150	150	150
	блюдо	45	45	180	90
	напиток	200	200	180	200
	фрукты	100	100	100	15
Обед	хлеб	30	10	30	20
	закуска	60	60	60	60
	первое	250	200	200	200
	второе	200	150	190	200
	блюдо	90	90	90	90
	напиток	200	200	200	200
	хлеб	40	35	55	45
	напиток	40	35	50	50
	хлеб	200	200	180	200
	напиток	155	100	70	90
Полдник	кондитерские изделия	155	100	70	90
	фрукты	100	100	100	15
	напиток	200	200	180	200
	хлеб	40	35	55	45
	напиток	40	35	50	50
	хлеб	200	200	180	200
	напиток	155	100	70	90
	хлеб	40	35	55	45
	напиток	40	35	50	50
	хлеб	200	200	180	200

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	Бутерброд с маслом 60	Горошек зеленый консервированный 60	Бутерброд (хлеб, масло, сыр) 60	Кукуруза консервированная 60	Фруктовая нарезка 160
	горячее блюдо	Каша "Дружба" молочная 150 Яйцо отварное 45	Пюре картофельное, Тефтели (мясные) 150 90	Каша рисовая молочная 180	Рис отварной 150 Рыба тушеная в сметаном соусе 90	Запеканка из творога 150
	напиток	Чай с сахаром 200	Напиток кофейный с молоком 200	Чай с лимоном 200	Какао на молоке 200	Чай с молоком 200
	фрукты хлеб	Фрукты свежие 100 Хлеб ржано-пшеничный 30	Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Фрукты свежие 100 Хлеб ржано-пшеничный 30	Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 25	
	закуска	Овощи свежие(нарезка) 60	Овощи свежие(нарезка) 60	Овощи свежие(нарезка) 60	Горошек зеленый консервированный 60	Овощи свежие(нарезка) 65
	первое блюдо	Суп "Полевой" 200	Суп "Уха" 200	Суп "Свекольник" 200	Суп "Вермишелевый" 200	Борщ со сметаной 200
	гарнир	Каша перловая 150	Макаронны отварные 150	Каша гречневая 150	Пюре гороховое 180	Пюре картофельное 200
	второе блюдо	Гуляш 90	биточки, котлета из м/п п/ф 90	биточки (мясные) 90	Тефтели из м/п п/ф 90	Котлета (мясная) 90
	напиток хлеб	Компот из сухофруктов 200 Хлеб пшеничный 55 Хлеб ржано-пшеничный 35	Хлеб пшеничный 25 Хлеб ржано-пшеничный 20	Компот из сухофруктов 200 Хлеб пшеничный 25 Хлеб ржано-пшеничный 20	Компот из свежих яблок 200 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржано-пшеничный 25	Компот из сухофруктов 200 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржано-пшеничный 40
	напиток	Какао на молоке 200	Сок яблочный 200	Напиток к/м (снежок, ряженка) 200	Сок апельсиновый 200	Молоко кипяченое 220
Полдник	кондитерские изделия	Блинчики с натуральной фруктовой начинкой (с ягодами) из п-ф промышленного пр. 155	Пирожки с капустой печеный 130	Печенье 60	Булочка "Школьная" 85	Пряники 65

Составил М.М. Сорокина Н.П. Дата 08.01.21

Утверждено _____
 Дата 01.10.21

Примерное типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сезон: осенне-зимний

День: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 1

Категория: начальные класс

Рацион: школа

№ 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	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1																
94	Бутерброд с маслом	60	2,4	25	15	181,5				0,2		10	26	4	0,4	
268	Каша рисовая молочная	150	4,2	6,5	24,3	172,1	0,1		1,2	0,1		153	135	1,5		
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10,2	68,8	0,1					10,5	47,4	14,1	1,2	
112,01	Фрукты свежие	100	0,4	9,8	47				15			25	20	9	0,2	
300	Яйцо отварное	45	5,1	4,6	0,3	63				0,1		22	77	5	1	
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	3	1	0,3	
	Итого за Завтрак 1		13,8	36,9	74,6	592,4	0,2		16,2	0,4		231,5	308,4	34,6	3,1	
Обед																
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	Макароны отварные	200	7,5	0,1	38,7	193,2	0,1					7,6	47,6	0,8	1	
507	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96			4			22	16	14		
134	Суп "Рассольник"	250	2,1	5,3	16,3	121,3	0,1		7,7			15,5	63	0,3	0,9	
108	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94						8	26	5,6	0,4	
106,01	Овощи свежие(нарезка)	60	0,5	0,1	1,6	8,4			9			13,8	25,2	8,4	0,4	
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,6	91,7	0,1					14	63,2	18,8	1,6	
	Итого за Обед		37,4	21,2	113,5	823,1	0,4		24,9			113	383,7	68,5	5,7	
Полдник																
12 001	Блинчики с натуральной фруктовой начинкой (с ягодами) из п-ф промышленного пр.	155	7,3	10,7	38,1	210,3						0,4	0,6			
496	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25	144			1,3			124	110	27	0,8	
	Итого за Полдник		10,9	14	63,1	354,3			1,3			124,4	110,6	27	0,8	
	Итого за день		62,1	72,1	251,2	1 769,8	0,6		42,4	0,4		468,9	802,7	130,1	9,6	

[НомерС . аницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: 2

Сезон: осенне-зимний

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	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1																
106,01	Овощи свежие(нарезка)	60	0,5	0,1	1,6	8,4			9			13,8	25,2	8,4	0,4	
501	Напиток кофейный с молоком	200	3,2	2,7	16	79			1,3			126	90	14	0,1	
390,02	биточки, котлета из м\п п\ф	90	13,5	24	11,2	312	0,1		1,1	0,2		28,4	145,8	21,6	2	
429	Пюре картофельное	150	3,2	6,6	16,4	138	0,1		5,1			39	1,1	28,5		
108	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5						2	6,5	1,4	0,1	
109	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,7	0,1	3,4	22,9						3,5	15,8	4,7	0,4	
Итого за Завтрак 1			21,9	33,6	53,5	583,8	0,2		16,5	0,2		212,7	284,4	78,6	3	
Обед																
508	Компот из сухофруктов	200	0,5		27	110			0,5			28	19	0,7		
106,01	Овощи свежие(нарезка)	65	0,5	0,1	1,7	9,1			9,7			14,9	27,3	9,1	0,4	
142	Суп "Щи"	200	1,4	4	6,2	66,4			14,8			27,2		17,8	0,1	
108	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,3						7	22,8	4,9	0,4	
381	Котлета (мясная)	90	16	15,8	12,9	257,4	0,1			0,1		35,1	166,5	23,4	2,5	
109	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	11,9	80,2	0,1					12,3	55,3	16,5	1,4	
418	Пюре гороховое	150	14,6	4,5	29,1	214,5	0,3					83,7	234	78,6	5	
Итого за Обед			38	25,1	106	819,9	0,5		25	0,1		208,2	524,9	151	9,8	
Полдник																
574	Булочка "Школьная"	100	8	3,3	55,8	285	0,1					15	60	11,7	0,8	
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,4	81			1,3			127	93	15	0,4	
Итого за Полдник			9,5	4,6	71,2	366	0,1		1,3			142	153	26,7	1,2	
Итого за день			69,4	63,3	230,7	1 769,7	0,8		42,8	0,3		562,9	962,3	256,3	14	

[Номер сессии]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: 3

Сезон: осенне-зимний

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	Са	Р	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
Завтрак 1																		
90	Бутербрд (хлеб, масло, сыр)	60	8,9	12,7	13,2	204			0,1	0,1		246,7	176	17,3	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			
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10,2	68,8	0,1					10,5	47,4	14,1	1,2			
112,01	Фрукты свежие	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2			
494	Чай с лимоном	180	0,1		13,7	54,9			2,5			12,8	3,6		0,4			
Итого за Завтрак 1			16,9	20,6	73,8	587,4	0,2		18,7	0,1		403,5	391,8	72,7	2,4			
Обед																		
503	Кисель	200	1,4		29	122						1			0,1			
342	Рыба тушеная в сметанном соусе	90	8,7	4,7	2,6	87,3	0,1		1,4			28,4	169,1	2,3				
108	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	129,3	0,1					11	35,8	7,7	0,6			
109	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	114,6	0,1					17,5	79	23,5	2			
415	Рис отварной	190	4,4	13,7	7,7	251				0,1		6,1	86,8	27,6				
147	Суп "Вермишелевый"	200	2,2	2,3	15,1	89	0,1		6,6			12,2	50,8	1,8	0,8			
106	Кукуруза консервированная	60	1,3		6,7	34,8	0,2	0,1				20,4	180,6	62,4	2,2			
Итого за Обед			25,5	21,7	105,2	828	0,6	0,1	8	0,1		96,6	602,1	125,3	5,7			
Полдник																		
589	Пряники	70	4,1	3,3	52,5	256,2	0,1					7,7	35	6,3	0,6			
515	Молоко кипяченое	180	2,9	4,5	8,6	95,4	0,1		2,3	0,4		270	171	0,3	0,2			
Итого за Полдник			7	7,8	61,1	351,6	0,2		2,3	0,4		277,7	206	6,6	0,8			
Итого за день			49,4	50,1	240,1	1767	1	0,1	29	0,6		777,8	199,9	204,6	8,9			

[Номер сессии]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: 4

Неделя: 1

Рацион: школа

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

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	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1																
106,01	Овощи свежие(нарезка)	65	0,5	0,1	1,7	9,1			9,7			14,9	27,3	9,1	0,4	
291	Макаронные отварные	150	5,7	0,1	29	144,9	0,1					5,7	35,7	0,6	0,8	
390,01	Тефтели из мп п/ф	90	10,8	12,5	12	202	0,1		1,1	0,2		28,4	145,8	21,6	2	
496	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25	144			1,3			124	110	27	0,8	
108	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,3						3	9,8	2,1	0,2	
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,8	45,8						7	31,6	9,4	0,8	
Итого за Завтрак 1			23	16,3	81,9	581,1	0,2		12,1	0,2		183	360,2	69,8	5	
Обед																
109	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	114,6	0,1					17,5	79	23,5	2	
108	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,8						9	29,3	6,3	0,5	
510	Компот из апельсина	200	0,1	0,2	22,2	93			0,1			19	12	0,8	0,8	
106,01	Овощи свежие(нарезка)	60	0,5	0,1	1,6	8,4			9			13,8	25,2	8,4	0,4	
423	Капуста тушеная.	200	7,4	7,2	7,8	126	0,1		34	0,1		122	110	48		
381,01	Биточки мясные	90	16	15,8	12,9	257,4	0,1					35,1	166,5	23,4	2,5	
145,01	Суп "Гороховый"	200	3,9	4,3	16,1	118,6	0,1		4,7			33,2	110,2	0,3	1,4	
Итого за Обед			34,6	28,6	99,7	823,8	0,4		47,8	0,1		249,6	532,2	110,7	7,6	
Полдник																
543	Пирожок с картошкой	90	8,7	9,3	52,5	327,5	0,1	0,5				17,5	75	12,5	1	
518	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	40			8			14			2,8	
Итого за Полдник			9,7	9,5	52,7	367,5	0,1	0,5	8			31,5	75	12,5	3,8	
Итого за день			67,3	54,4	234,3	1772,4	0,7	0,5	67,9	0,3		464,1	967,4	193	16,4	

[НомерС. аницы]
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: 5

Сезон: осенне-зимний

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	Y		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																			
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,4	81			1,3			127	93	15	0,4				
112,02	Фруктовая нарезка	160	2,4	0,8	33,6	153,6	0,1		0,2			1,3	44,8	67,2	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		27,9	27,3	72,9	584,6	0,2		2,1	0,2		425,3	484,8	120,2	2,4				
Обед																			
237	Каша гречневая	150	8,6	7,8	37,1	253,1	0,2					14,3	202,7	135,3	4,5				
128,01	Борщ	200	1,5	4	8,5	76			8,2			27,6	42,4	21	1				
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,8	45,8						7	31,6	9,4	0,8				
390,02	Биточки, котлета из м/п п/ф	90	13,5	24	11,2	312	0,1		1,1	0,2		28,4	145,8	21,6	2				
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	15	1,1	0,1	7,4	35,3						3	9,8	2,1	0,2				
507	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96			4			22	16	14					
	Итого за Обед		27	36,4	95,7	826,6	0,3		22,3	0,2		116,1	473,5	211,8	8,9				
Полдник																			
516	Напиток км (снежок ,ряженка)	200	5,8	5	8	100	0,1		1,4			240	180	28					
574,01	Булочка с повидлом	105	7	2,9	48,9	249,4	0,1					13,1	52,5	10,2	0,7				
	Итого за Полдник		12,8	7,9	56,9	349,4	0,2		1,4			253,1	232,5	38,2	0,7				
	Итого за день		67,7	71,6	225,5	1760,6	0,7		25,8	0,4		794,5	190,8	370,2	12				

[Номерс. раницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

День: 1

Неделя: 2

Рацион: школа

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

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	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	30	2	0,4	10,2	68,8	0,1					10,5	47,4	14,1	1,2	
112,01	Фрукты свежие	100		0,4	9,8	47		15				25	20	9	0,2	
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	3	1	0,3	
300	Яйцо отварное	45	5,1	4,6	0,3	63			0,1			22	77	5	1	
260	Каша "Дружба" молочная	150	4	8,8	18,8	169,7	0,1	0,1	1			95	105,3	23	0,1	
94	Бутерброд с маслом	60	2,4	25	15	181,5			0,2			10	26	4	0,4	
Итого за Завтрак 1			13,6	39,2	69,1	590	0,2	0,1	16	0,3		173,5	278,7	56,1	3,2	
Обед																
1	Гуляш	90	9,3	9,7	10,7	167,4	0,1					16,9	93,8	26,3	1,2	
242	Каша перловая	150	4,6	6,8	31,5	209,3	0,1					19,5	159,5	135,3	0,9	
155	Суп "Полевой"	200	1,6	5,1	17	120,2			0,8			41,5	41,5	15,2	0,4	
508	Компот из сухофруктов	200	0,5		27	110			0,5			28	19	0,7		
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	
109	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	11,9	80,2	0,1					12,3	55,3	16,5	1,4	
Итого за Обед			23	22,5	126,8	824,8	0,4		17,3			143	430,1	210,1	4,9	
Полдник																
12 001	Блинчики с натуральной фруктовой начинкой (с ягодами) из п-ф промышленного пр.	155	7,3	10,7	38,1	210,3						0,4	0,6			
496	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25	144			1,3			124	110	27	0,8	
Итого за Полдник			10,9	14	63,1	354,3			1,3			124,4	110,6	27	0,8	
Итого за день			47,5	75,7	259	1 769,1	0,6	0,1	34,6	0,3		440,9	819,4	293,2	8,9	

[Номерс. анициы]
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

День: 2

Неделя: 2

Рацион: школа

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

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	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1																
429	Пюре картофельное.	150	3,2	6,6	16,4	138	0,1		5,1			39	1,1	28,5		
501	Напиток кофейный с молоком	200	3,2	2,7	16	79			1,3			126	90	14	0,1	
390	Тефтели (мясные)	90	12,8	20,7	15,4	256	0,1		1,1	0,2		28,4	145,8	21,6	2	
106	Горошек зеленый консервированный	60	1,9	0,1	3,9	24	0,1		6			12	37,2	12,6	0,4	
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	45,8						7	31,6	9,4	0,8	
Итого за Завтрак 1			23,9	30,5	68,3	589,8	0,3		13,5	0,2		216,4	318,7	88,9	3,5	
Обед																
390,02	Биточки, котлета из мп плф	90	13,5	24	11,2	312	0,1		1,1	0,2		28,4	145,8	21,6	2	
153	Суп "Уха"	200	7,4	5,8	12,8	133	0,1		6,3			51	132,6	38,6	0,1	
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,8	45,8						7	31,6	9,4	0,8	
503	Кисель	200	1,4		29	122						1			0,1	
106,01	Овощи свежже(нарезка)	60	0,5	0,1	1,6	8,4			9			13,8	25,2	8,4	0,4	
291	Макароны отварные	150	5,7	0,1	29	144,9	0,1					5,7	35,7	0,6	0,8	
108	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8						5	16,3	3,5	0,3	
Итого за Обед			31,7	30,4	102,7	824,9	0,3		16,4	0,2		111,9	387,2	82,1	4,5	
Полдник																
543	Пирожки с капустой печеный	130	17,6	12,8	87,7	309,4	0,3	0,1	7,2			64	123,8	34,8	2	
518	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	40			8			14			2,8	
Итого за Полдник			18,6	13	87,9	349,4	0,3	0,1	15,2			78	123,8	34,8	4,8	
Итого за день			74,2	73,9	258,9	1764,1	0,9	0,1	45,1	0,4		406,3	829,7	205,8	12,8	

[Номер порции]

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

День: 3

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

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	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	30	2	0,4	10,2	68,8	0,1					10,5	47,4	14,1	1,2			
112,01	Фрукты свежие	100		0,4	9,8	47		15				25	20	9	0,2			
268	Каша рисовая молочная	180	5	7,8	29,2	206,5	0,1		1,4	0,1		183,6	162	1,8				
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61			2,8			14,2	4		0,4			
90	Бутербрд (хлеб, масло, сыр)	60	8,9	12,7	13,2	204			0,1	0,1		246,7	176	17,3	0,5			
Итого за Завтрак 1			16	21,3	77,6	587,3	0,2		19,3	0,2		480	409,4	42,2	2,3			
Обед																		
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10,2	68,8	0,1					10,5	47,4	14,1	1,2			
381,02	Биточки (мясные)	90	16	15,8	12,9	257,4	0,1					35,1	166,5	23,4	2,5			
510	Компот из апельсинов	200	0,1	0,2	22,2	93			0,1			19	12	0,8	0,8			
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5						6	19,5	4,2	0,3			
237	Каша гречневая	150	8,6	7,8	37,1	253,1	0,2					14,3	202,7	135,3	4,5			
131	Суп "Свекольник"	200	1,8	3,6	9,7	77,6	0,1		7,4			30,5	56	0,2	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			
Итого за Обед			31,3	28,1	108,5	828,8	0,5		16,5			129,2	529,3	186,4	10,9			
Полдник																		
516	Напиток км (снежок ,ряженка)	200	5,8	5	8	100	0,1		1,4			240	180	28				
590	Печенье	60	1,8	5,9	46,4	250,2						17,4	54	12	1,3			
Итого за Полдник			7,6	10,9	54,4	350,2	0,1		1,4			257,4	234	40	1,3			
Итого за день			54,9	60,3	240,5	1766,3	0,8		37,2	0,2		866,6	1172,7	268,6	14,5			

[НомерС...аницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

День: 4

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: школа

Категория: начальные класс

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Y		B1	B2	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																	
8 002	Рис отварной	150	3,6	6,6	29,2	214,8						1,2	59,3	18,6	0,5		
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	25	1,7	0,3	8,5	57,3						8,8	39,5	11,8	1		
342	Рыба тушеная в сметаном соусе	90	8,7	4,7	2,6	87,3	0,1		1,4			28,4	169,1	2,3			
108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47						4	13	2,8	0,2		
496	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25	144			1,3			124	110	27	0,8		
Итого за Завтрак 1			20,4	15,1	81,8	585,2	0,3	0,1	2,7			186,8	571,5	124,9	4,7		
Обед																	
109	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	8,5	57,3						8,8	39,5	11,8	1		
108	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94						8	26	5,6	0,4		
507	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96			4			22	16	14			
106	Горошек зеленый консервированный	60	1,9	0,1	3,9	24	0,1		6			12	37,2	12,6	0,4		
390,01	Тертели из мл п\ф	90	10,8	12,5	12	202	0,1		1,1	0,2		28,4	145,8	21,6	2		
147	Суп "Вермишелевый"	200	2,2	2,3	15,1	89	0,1		6,6			12,2	50,8	1,8	0,8		
418	Пюре гороховое	180	17,6	5,4	34,9	257,4	0,4					100,4	280,8	94,3	5,9		
Итого за Обед			37,7	21,1	117,2	819,7	0,7		17,7	0,2		191,8	596,1	161,7	10,5		
Полдник																	
518	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120	0,1		8			36			0,6		
574	Булочка "Школьная"	85	6,8	2,8	47,5	242,3	0,1					12,8	51	9,9	0,7		
Итого за Полдник			8,2	3	47,7	362,3	0,2		8			48,8	51	9,9	1,3		
Итого за день			66,3	39,2	246,7	1767,2	1,2	0,1	28,4	0,2		427,4	218,6	296,5	16,5		

[Номерс-аницы]
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

День: 5

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: школа

Категория: начальные класс

№ ре- ц.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	4	5	6		7	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																					
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,4	81			1,3			127	93	15	0,4						
313	Запеканка из творога	150	24	25,2	23,9	350	0,1		0,6	0,2		297	347	38	1						
112,02	Фруктовая нарезка	160	2,4	0,8	33,6	153,6	0,1		0,2			1,3	44,8	67,2	1						
	Итого за Завтрак 1		27,9	27,3	72,9	584,6	0,2		2,1	0,2		425,3	484,8	120,2	2,4						
Обед																					
108	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94						8	26	5,6	0,4						
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,6	91,7	0,1					14	63,2	18,8	1,6						
508	Компот из сухофруктов	200	0,5		27	110			0,5			28	19	0,7							
381	Котлета (мясная)	90	16	15,8	12,9	257,4	0,1		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							
128	Борщ со сметаной	200	1,5	4	8,5	76			8,2			27,6	42,4	21	1						
106,01	Овощи свежие(нарезка)	65	0,5	0,1	1,7	9,1			9,7			14,9	27,3	9,1	0,4						
	Итого за Обед		28,3	29,5	105,2	822,2	0,4		25,2	0,1		179,6	345,8	116,6	5,9						
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		63,5	65,4	237,5	1761,3	0,8		30,2	0,7		942,1	072,1	243	9						

Составил А.А. Сидорова ИО

Дата 08.05.24