



ИП Родичкина Н.А.

15 марта 2021г.



Согласовано

директор
МБОУ «Гимназия» С.Н. Шевченко

15 марта 2021г.

примерное десятидневное меню для детей 7-11 лет
(весенний сезон)

Утверждено
Дата

Типовое примерное меню

Школа 2020 г. рабочее2, возраст=[7-11 лет], сезон=[весенний], категория=[начальные класс]

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 1	закуска	Бутерброд с маслом 60	Бутерброд с маслом и сыром 60	Помидоры свежие 60	Бутерброд с маслом и джемом 60	Огурцы свежие 60
	горячее блюдо	Макароны, запеченные с сыром 150	Каша рисовая молочная 150	Каша перловая 150	Каша Геркулесовая молочная 150	Каша гречневая 150
	напиток	Какао на молоке 180	Чай с молоком 180	Чай с лимоном 200	Напиток кофейный с молоком 180	Чай с сахаром 180
	фрукты		Груши 100	Яблоки 100	Мандарин 50	
	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный 15	Хлеб пшеничный 15	Хлеб пшеничный 15	Хлеб ржано-пшеничный 15	Хлеб пшеничный 15
			Хлеб ржано-пшеничный 15	Хлеб ржано-пшеничный 15		Хлеб ржано-пшеничный 15
Обед	первое блюдо	Суп "Свекольник" 200	Суп "Полевой" 200	Суп "Щи" 200	Суп "Уха" 200	Суп "Гороховый" 200
	закуска	Огурцы свежие 60	Горошек зеленый консервированный 100	Нарезка овощная 100	Помидоры свежие 60	Горошек зеленый консервированный 100
	гарнир	Каша гречневая 150	пюре картофельное 180	Пюре гороховое 150	Рис отварной 150	Макароны отварные 150
	второе блюдо	Биточки мясные 90	Котлеты рыбные 90	Котлеты мясные 80	Биточки, из мяса птицы 90	Рыба тушеная(минтай) 120
	напиток	Компот из сухофруктов с вит С 180	Компот из св. яблок с вит С 180	Компот из апельсинов с вит С 200	Компот из свежих ягод с вит С 200	Кисель 200
	хлеб	Хлеб пшеничный 25	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 55
		Хлеб ржано-пшеничный 15	Хлеб ржано-пшеничный 30	Хлеб ржано-пшеничный 20	Хлеб ржано-пшеничный 20	Хлеб ржано-пшеничный 30
	напиток	Сок апельсиновый 180	Кисель 200	Сок яблочный 200	Йогурт 200	Снежок клм 200
Полдник	кондитерские изделия	Булочка "Школьная" 80	Печенье 55	Пирожок с картошкой 70	Пряники 50	Пирожки с капустой 55

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 1	закуска	Бутерброд с маслом 60	Нарезка овощная 60	Бутерброд с маслом и сыром 60	Горошек зеленый консервированный 60	Бутерброд с повидлом 60
	горячее блюдо	Каша "Дружба" молочная 150	Каша гречневая 150	Каша рисовая молочная 150	Пюре картофельное 150	Каша пшенная молочная 150
	напиток	Напиток кофейный с молоком 180	Чай с сахаром 180	Какао на молоке 180	Биточки, из мяса птицы 80	Напиток кофейный с молоком 200
	фрукты	Апельсин 80		Груши 100	Банан 100	Яблоки 100
	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный 15	Хлеб пшеничный 15	Хлеб ржано-пшеничный 15	Хлеб пшеничный 20	Хлеб ржано-пшеничный 15
			Хлеб ржано-пшеничный 15		Хлеб ржано-пшеничный 15	
Обед	первое блюдо	Борщ со сметаной 250	Суп "Рассольник" 250	Суп "Летний" 200	Суп "Рисовый" 200	Суп "Вермишелевый" 250
	закуска	Горошек зеленый консервированный 100	Помидоры свежие 100	Огурцы свежие 100	Нарезка овощная 60	Помидоры свежие 100
	гарнир	Капуста тушеная 200	пюре картофельное 180	Рис отварной 150	Пюре гороховое 150	Макароны отварные 180
	второе блюдо	Котлета из мяса птицы 90	Котлеты рыбные 90	Курица запеченая 80	Котлеты мясные 90	Рыба тушеная (горбуша) 120
	напиток	Компот из сухофруктов с вит С 200	Кисель 200	Компот из св.яблок с вит С 200	Компот из св.яблок с вит С 200	Компот из апельсинов с вит С 200
	хлеб	Хлеб пшеничный 50	Хлеб пшеничный 50	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 50
		Хлеб ржано-пшеничный 45	Хлеб ржано-пшеничный 40	Хлеб ржано-пшеничный 40	Хлеб ржано-пшеничный 20	Хлеб ржано-пшеничный 40
Полдник	напиток	Сок абрикосовый 200	Молоко кипяченое 200	Снежок клм 200	Сок апельсиновый 200	Молоко кипяченое 200
	кондитерские изделия	Булочка "Школьная" 85	Печенье 50	Пирожок с яблоками 80	Вафли 80	Пряники 70

Составил

И.П. Федина Н.А.

Дата _____

Утверждено

Дата

Примерное типовое меню и пищевая ценность приготовляемых 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)			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															
94	Бутерброд с маслом	60	4	41,7	25	490	0,1			0,4		21	54,6	8,4	0,8
296	Макароны, запеченные с сыром	150	6,9	5,4	29,2	193,5						48	64,5	1	0,9
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5	26,1						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
Итого за Завтрак 1			15,1	50,3	81,7	839,2	0,1		1,2	0,4		185,9	241,8	40,8	3
Обед															
237	Каша гречневая	150	8,6	7,9	37,1	253,1	0,2					14,3	202,7	135,3	4,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5	26,1						5,3	23,7	7,1	0,6
106	Огурцы свежие	60	0,5	0,1	1,6	8,4			9			13,8	25,2	8,4	0,4
381,01	Биточки мясные	90	16	15,8	12,9	257,4	0,1					35,1	166,5	23,4	2,5
131	Суп "Свекольник"	200	1,8	3,6	9,7	77,6	0,1		7,4			30,5	56	0,2	1,2
508	Компот из сухофруктов с вит С	180	0,5		24,3	99			0,5			25,2	17,1	0,6	
108	Хлеб пшеничный	25	3,2	0,3	20,5	98	0,1	0,1				8,3	27,1	5,8	0,5
Итого за Обед			31,6	27,9	111,1	819,6	0,5	0,1	16,9			132,5	518,3	180,8	9,8
Полдник															
518	Сок апельсиновый	180	1,3	0,2	0,2	108	0,1		7,2			32,4			0,5
574	Булочка "Школьная"	80	6,4	2,7	44,7	228	0,1					12	48	9,3	0,7
Итого за Полдник			7,7	2,9	44,9	336	0,2		7,2			44,4	48	9,3	1,2
Итого за день			54,4	81,1	237,7	1 994,8	0,8	0,1	25,3	0,4		362,8	808,1	230,9	14

[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															
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5	26,1						5,3	23,7	7,1	0,6
108	Хлеб пшеничный	15	1,9	0,2	12,3	58,8		0,1				5	16,2	3,5	0,3
112	Груши	100	0,4	0,3	10,3	47			0,5			19	16	12	2,3
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
495	Чай с молоком	180	1,4	1,2	13,9	72,9			1,2			114,3	83,7	13,5	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	
Итого за Завтрак 1			16,3	22,1	80,6	588,9	0,1	0,1	3	0,2		456,4	390,1	49,3	4
Обед															
429	пюре картофельное	180	3,8	7,9	21,6	165,6	0,2		6,1			46,8	102,6	0,3	
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	52,2		0,1				10,5	47,4	14,1	1,2
106	Горошек зеленый консервированный	100	3,1	0,2	6,5	40	0,1	0,1	10			20	62	21	0,7
507	Компот из св.яблок с вит С	180	0,5	0,2	20,8	86,4			3,6			19,8	14,4	12,6	
345,01	Котлеты рыбные	90	12,5	1,9	8,6	126	0,1		0,4			31,5	144	20,7	0,5
155	Суп "Полевой"	200	1,6	5,1	17,1	120,3			0,8			41,5	41,5	15,3	0,4
108	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,8	49,2	235,2	0,1	0,3				20	65	14	1,1
Итого за Обед			31,1	16,5	133,8	825,7	0,5	0,5	20,9			190,1	476,9	98	3,9
Полдник															
590	Печенье	55	1,7	5,4	42,6	229,4						16	49,5	11	1,2
503	Кисель	200	1,4		29	122						1			0,1
Итого за Полдник			3,1	5,4	71,6	351,4						17	49,5	11	1,3
Итого за день			50,5	44	286	1 766	0,6	0,6	23,9	0,2		663,5	916,5	158,3	9,2

День: 3

Сезон: весенний

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: школа

Категория: начальные класс

№ рец.	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	26,1						5,3	23,7	7,1	0,6
242	Каша перловая	150	4,6	6,7	31,5	209,3	0,1					19,5	159,5	135,3	0,9
1	Гуляш из мяса птицы	80	9,2	9,6	10,6	165,3	0,1		6,9			16,7	92,7	26	1,2
108	Хлеб пшеничный	15	1,9	0,2	12,3	58,8		0,1				5	16,2	3,5	0,3
112	Яблоки	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2
106	Помидоры свежие	60	0,7	0,1	2,3	14,4			15			8,4	15,6	12	0,5
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61			2,8			14,2	4		0,4
Итого за Завтрак 1			17,5	17,2	86,7	581,9	0,2	0,1	39,7			94,1	331,7	192,9	4,1
Обед															
381	Котлеты мясные	80	14,2	14	11,4	228,8	0,1					31,2	148	20,8	2,2
108	Хлеб пшеничный	40	5,1	0,5	32,8	156,8	0,1	0,2				13,3	43,3	9,3	0,7
510	Компот из апельсинов с вит С	200	0,1	0,2	22,2	93			0,1			19	12	0,8	0,8
417	Пюре гороховое	150	14,6	4,5	29,1	214,5	0,3					83,7	234	78,6	5
448	Соус белый основной	20	1,3	7,7	3,1	13,1			0,7			36,2	27,9	5,1	0,2
106,01	Нарезка овощная	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,8						7	31,6	9,4	0,8
142	Суп "Щи"	200	1,4	4	6,2	66,4			14,8			27,2		17,8	0,1
Итого за Обед			38,8	31,2	114,1	821,4	0,5	0,2	30,6			240,6	538,8	155,8	10,4
Полдник															
518	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	40			8			14			2,8
543	Пирожок с картошкой	70	6,8	7,2	40,8	254,7	0,1	0,4				13,6	58,3	9,7	0,8
Итого за Полдник			7,8	7,4	41	294,7	0,1	0,4	8			27,6	58,3	9,7	3,6
Итого за день			64,1	55,8	241,8	1 698	0,8	0,7	78,3			362,3	928,8	358,4	18,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: 4

Сезон: весенний

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: школа

Категория: начальные класс

№ рец.	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	26,1						5,3	23,7	7,1	0,6
112	Мандарин	50	0,4	0,1	3,8	19			0,2			17,5	25	5,5	
501	Напиток кофейный с молоком	180	2,9	2,4	14,4	71,1			1,2			113,4	81	12,6	0,1
266	Каша Геркулесовая молочная	150	6,4	10,6	23,6	171,3	0,3		0,2			235,2	309	83,4	1,9
96,02	Бутерброд с маслом и джемом	60	3	10,5	51	310	0,1		0,3	0,1		15	30	7,5	1
Итого за Завтрак 1			13,7	23,8	97,8	597,5	0,4		1,9	0,1		386,4	468,7	116,1	3,6
Обед															
108	Хлеб пшеничный	40	5,1	0,5	32,8	156,8	0,1	0,2				13,3	43,3	9,3	0,7
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,8						7	31,6	9,4	0,8
153	Суп "Уха"	200	7,4	5,8	12,8	133	0,1		6,3			51	132,6	38,6	0,1
106	Помидоры свежие	60	0,7	0,1	2,3	14,4			15			8,4	15,6	12	0,5
8 002	Рис отварной	150	3,6	6,6	29,2	214,8						1,2	59,3	18,6	0,5
412,01	Биточки, из мяса птицы	90	13,5	9,7	8,4	169,7	0,1		0,8			33,4	84,9	16,7	1
507	Компот из свежих ягод с вит С	200	0,5	0,2	23,1	96			4,5	0,1		22	16	14	1,1
Итого за Обед			32,1	23,1	115,3	819,5	0,3	0,2	26,6	0,1		136,3	383,3	118,6	4,7
Полдник															
589	Пряники	50	3	2,4	37,5	183						5,5	25	4,5	0,4
517	Йогурт	200	10	6,4	17	174	0,1		1,2			238	182	28	0,2
Итого за Полдник			13	8,8	54,5	357	0,1		1,2			243,5	207	32,5	0,6
Итого за день			58,8	55,7	267,6	1 774	0,8	0,2	29,7	0,2		766,2	1 059	267,2	8,9

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

День: 5

Сезон: весенний

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: школа

Категория: начальные класс

№ рец.	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															
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5	26,1						5,3	23,7	7,1	0,6
108	Хлеб пшеничный	15	1,9	0,2	12,3	58,8		0,1				5	16,2	3,5	0,3
493	Чай с сахаром	180	0,1		13,5	54						9,9	2,7	0,9	0,3
404	Курица запеченая	80	18,9	13	0,5	194,3	0,5		3,8			28,6	126,9	18,3	1,3
237	Каша гречневая	150	8,6	7,9	37,1	253,1	0,2					14,3	202,7	135,3	4,6
106	Огурцы свежие	60	0,5	0,1	1,6	8,4			9			13,8	25,2	8,4	0,4
Итого за Завтрак 1			31	21,4	70	594,7	0,7	0,1	12,8			76,9	397,4	173,5	7,5
Обед															
106	Горошек зеленый консервированный	100	3,1	0,2	6,5	40	0,1	0,1	10			20	62	21	0,7
503	Кисель	200	1,4		29	122						1			0,1
145	Суп "Гороховый"	200	3,9	4,3	16,1	118,6	0,1		4,7			33,2	110,2	0,3	1,4
108	Хлеб пшеничный	55	7	0,7	45,1	215,6	0,1	0,3				18,3	59,6	12,8	1
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	52,2		0,1				10,5	47,4	14,1	1,2
342	Рыба тушеная(минтай)	120	11,6	6,2	3,5	116,4	0,1		1,9			37,8	173,4	29,4	0,6
291	Макароны отварные	150	6	4,8	30,9	154,2	0,1					6,1	38	8,6	0,8
Итого за Обед			35	16,6	141,1	819	0,5	0,5	16,6			126,9	490,6	86,2	5,8
Полдник															
543	Пирожки с капустой	55	7,4	5,4	37,1	244,2	0,1	0,1	3			27,1	52,4	14,7	0,9
516	Снежок к\м	200	5,8	5	8	100	0,1		1,4			240	180	28	
Итого за Полдник			13,2	10,4	45,1	344,2	0,2	0,1	4,4			267,1	232,4	42,7	0,9
Итого за день			79,2	48,4	256,2	1 757,9	1,4	0,7	33,8			470,9	1 120,4	302,4	14,2

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

День: 1

Сезон: весенний

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: школа

Категория: начальные класс

№ рец.	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															
94	Бутерброд с маслом	60	4	41,7	25	490	0,1			0,4		21	54,6	8,4	0,8
260	Каша "Дружба" молочная	150	4	8,8	18,8	169,7	0,1	0,1	1			95	105,3	23	0,1
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5	26,1						5,3	23,7	7,1	0,6
112	Апельсин	80	0,7	0,2	6,5	34,4			20			40	18,4	10,4	0,2
501	Напиток кофейный с молоком	180	2,9	2,4	14,4	71,1			1,2			113,4	81	12,6	0,1
Итого за Завтрак 1			12,6	53,3	69,7	791,3	0,2	0,1	22,2	0,4		274,7	283	61,5	1,8
Обед															
108	Хлеб пшеничный	50	6,3	0,7	41	196	0,1	0,3				16,7	54,2	11,7	0,9
508	Компот из сухофруктов с вит С	200	0,5		27	110			0,5			28	19	0,7	
412,03	Котлета из мяса птицы	90	13,5	9,6	8,4	169,7	0,1		0,8			33,4	84,9	16,7	1
109	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	15	78,3	0,1	0,1				15,8	71,1	21,2	1,8
8 007	Капуста тушеная	200	3,2	7,6	9,4	145,2	0,1	0,1	16,3			82,1	69,7	35,2	1,5
106	Горошек зеленый консервированный	100	3,1	0,2	6,5	40	0,1	0,1	10			20	62	21	0,7
128	Борщ со сметаной	250	1,5	4	8,5	76			8,2			27,6	42,4	21	1
Итого за Обед			31,1	22,6	115,8	815,2	0,5	0,6	35,8			223,6	403,3	127,5	6,9
Полдник															
574	Булочка "Школьная"	85	6,8	2,8	47,5	242,3	0,1					12,8	51	9,9	0,7
518	Сок абрикосовый	200	1			110		0,1	8			14			0,4
Итого за Полдник			7,8	2,8	47,5	352,3	0,1	0,1	8			26,8	51	9,9	1,1
Итого за день			51,5	78,7	233	1 958,8	0,8	0,8	66	0,4		525,1	737,3	198,9	9,8

День: 2

Сезон: весенний

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: школа

Категория: начальные класс

№ рец.	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															
106,01	Нарезка овощная	60	0,5	0,1	1,6	8,4			9			13,8	25,2	8,4	0,4
493	Чай с сахаром	180	0,1		13,5	54						9,9	2,7	0,9	0,3
381,02	Биточки мясные.	80	14,2	14	11,4	228,8	0,1					31,2	148	20,8	2,2
237	Каша гречневая	150	8,6	7,9	37,1	253,1	0,2					14,3	202,7	135,3	4,6
108	Хлеб пшеничный	15	1,9	0,2	12,3	58,8		0,1				5	16,2	3,5	0,3
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5	26,1						5,3	23,7	7,1	0,6
Итого за Завтрак 1			26,3	22,4	80,9	629,2	0,3	0,1	9			79,5	418,5	176	8,4
Обед															
345,01	Котлеты рыбные	90	12,5	1,9	8,6	126	0,1		0,4			31,5	144	20,7	0,5
429	пюре картофельное.	180	3,8	7,9	21,6	165,6	0,2		6,1			46,8	102,6	0,3	
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,1	0,1				14	63,2	18,8	1,6
106	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24	0,1		25			14	26	20	0,9
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	50	6,3	0,7	41	196	0,1	0,3				16,7	54,2	11,7	0,9
503	Кисель	200	1,4		29	122						1			0,1
Итого за Обед			29,8	16,5	133,7	824,5	0,7	0,4	39,2			139,5	453	71,8	4,9
Полдник															
515	Молоко кипяченое	200	3,2	5	9,6	106	0,1		2,6	0,4		300	190	0,3	0,2
590	Печенье	50	1,5	4,9	38,7	208,5						14,5	45	10	1,1
Итого за Полдник			4,7	9,9	48,3	314,5	0,1		2,6	0,4		314,5	235	10,3	1,3
Итого за день			60,8	48,8	262,9	1 768,2	1,1	0,5	50,8	0,4		533,5	1 106,5	258,1	14,6

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

День: 3

Сезон: весенний

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: школа

Категория: начальные класс

№ рец.	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															
496	Какао на молоке	180	3,2	3	22,5	129,6			1,2			111,6	99	24,3	0,7
112	Груши	100	0,4	0,3	10,3	47			0,5			19	16	12	2,3
268	Каша рисовая молочная	150	4,2	6,5	24,3	172,1	0,1		1,2	0,1		153	135	1,5	
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
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5	26,1						5,3	23,7	7,1	0,6
Итого за Завтрак 1			16,2	23,7	76,9	586,8	0,1		3	0,2		448,7	389,2	56,6	4
Обед															
404	Курица запеченая	80	18,9	13	0,5	194,3	0,5		3,8			28,6	126,9	18,3	1,3
106	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,1	0,1				14	63,2	18,8	1,6
147,01	Суп "Летний"	200	2,2	2,3	15,1	89	0,1		6,6			12,2	50,8	1,8	0,8
108	Хлеб пшеничный	40	5,1	0,5	32,8	156,8	0,1	0,2				13,3	43,3	9,3	0,7
507	Компот из св.яблок с вит С	200	0,5	0,2	23,1	96			4			22	16	14	
8 002	Рис отварной	150	3,6	6,6	29,2	214,8						1,2	59,3	18,6	0,5
Итого за Обед			33,7	23,2	116,7	834,5	0,8	0,3	29,4			114,3	401,5	94,8	5,5
Полдник															
516	Снежок к\м	200	5,8	5	8	100	0,1		1,4			240	180	28	
548	Пирожок с яблоками	80	4,5	4	45,7	237,2	0,1	0,1	0,1			13,7	39,9	7,5	0,9
Итого за Полдник			10,3	9	53,7	337,2	0,2	0,1	1,5			253,7	219,9	35,5	0,9
Итого за день			60,2	55,9	247,3	1 758,5	1,1	0,4	33,9	0,2		816,7	1 010,6	186,9	10,4

[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

№ рец.	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															
106	Горошек зеленый консервированный	60	1,9	0,1	3,9	24	0,1		6			12	37,2	12,6	0,4
8 005	Пюре картофельное	150	3,2	7,4	21,4	165,5	0,2	0,1	27,2			13,4	73,6	28,6	1,1
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5	26,1						5,3	23,7	7,1	0,6
108	Хлеб пшеничный	20	2,5	0,3	16,4	78,4		0,1				6,7	21,7	4,7	0,4
112	Банан	100	1,5	0,5	21	96			0,1			0,8	28	42	0,6
493	Чай с сахаром	180	0,1		13,5	54						9,9	2,7	0,9	0,3
412,01	Биточки. из мяса птицы	80	12	8,6	7,4	150,9	0,1		0,7			29,7	75,4	14,9	0,9
Итого за Завтрак 1			22,2	17,1	88,6	594,9	0,4	0,2	34			77,8	262,3	110,8	4,3
Обед															
108	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,6	0,1	0,2				10	32,5	7	0,5
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,8						7	31,6	9,4	0,8
507	Компот из св.яблок с вит С	200	0,5	0,2	23,1	96			4			22	16	14	
381	Котлеты мясные	90	16	15,8	12,9	257,4	0,1					35,1	166,5	23,4	2,5
417	Пюре гороховое	150	14,6	4,5	29,1	214,5	0,3					83,7	234	78,6	5
106,01	Нарезка овощная	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			38	25,3	111,6	824,9	0,5	0,2	13,6			204,8	539	153	9,5
Полдник															
588	Вафли	80	2,2	2,6	61,8	224						12,8	28,8	8	0,1
518	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120	0,1		8			36			0,6
Итого за Полдник			3,6	2,8	62	344	0,1		8			48,8	28,8	8	0,7
Итого за день			63,8	45,2	262,2	1 763,8	1	0,4	55,6			331,4	830,1	271,8	14,5

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

День: 5

Сезон: весенний

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: школа

Категория: начальные класс

№ рец.	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															
96	Бутерброд с повидлом	60	1,5	5,3	25,5	155			0,1			7,5	15	3,8	0,5
267	Каша пшенная молочная	150	5,9	7,1	26,9	212,7	0,1		1,1			108,5	144,8	32,3	0,1
501	Напиток кофейный с молоком	200	3,2	2,7	16	79			1,3			126	90	14	0,1
112	Яблоки	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5	26,1						5,3	23,7	7,1	0,6
			11,6	15,7	83,2	519,8	0,1		17,5			272,3	293,5	66,2	1,5
Итого за Завтрак 1															
Обед															
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,1	0,1				14	63,2	18,8	1,6
147	Суп "Вермишелевый"	250	2,7	2,9	18,8	111,3	0,1		8,3			15,3	63,5	2,3	1
106	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24	0,1		25			14	26	20	0,9
108	Хлеб пшеничный	50	6,3	0,7	41	196	0,1	0,3				16,7	54,2	11,7	0,9
291	Макароны отварные	180	7,2	5,7	37,1	185	0,1					7,3	45,6	10,4	1
342	Рыба тушеная (горбуша)	120	11,6	6,2	3,5	150	0,1		1,9			37,8	173,4	29,4	
510	Компот из апельсинов с вит С	200	0,1	0,2	22,2	93			0,1			19	12	0,8	0,8
			31,6	16,4	139,8	828,9	0,6	0,4	35,3			124,1	437,9	93,4	6,2
Итого за Обед															
Полдник															
515	Молоко кипяченое	200	3,2	5	9,6	106	0,1		2,6	0,4		300	190	0,3	0,2
589	Пряники	70	4,1	3,3	52,5	256,2	0,1					7,7	35	6,3	0,6
			7,3	8,3	62,1	362,2	0,2		2,6	0,4		307,7	225	6,6	0,8
Итого за Полдник			50,5	40,4	285,1	1 710,9	0,9	0,4	55,4	0,4		704,1	956,4	166,2	8,5
Итого за день															

Составил

Сергей Николаевич

Дата _____