

утверждаю: ИП Родичкина Н.А.

"А." Сычелова 2021 г.



согласовано: директор МБОУ "Гимназия"

С.Н.Шевченко

" 01 " _____ 2021 г.

Десятидневное примерное меню

сезон осень-зима

7-11 лет

Типовое примерное меню

Школа 2021 г в работе, 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	Бутерброд с маслом и сыром 60	Бутерброд с маслом и джемом 60	Бутерброд с маслом 60	Сырники из творога запеченные со сгущ. молоком 75	Бутерброд с маслом и сыром 60
горячее	Каша "Дружба" молочная 180	Каша рисовая молочная 150	Каша манная молочная 150	Каша кукурузная молочная 150	Каша пшенная молочная 150
блюдо	Чай с лимоном 200	Какао на молоке 200	Яйцо отварное 35	Чай с молоком 200	Напиток кофейный с молоком 200
напиток	Апельсин 100	Мандарин 80		Банан 100	Яблоки 100
фрукты	Хлеб ржано-пшеничный 35	Хлеб ржано-пшеничный 15	Хлеб ржано-пшеничный 15	Хлеб пшеничный 15	Хлеб ржано-пшеничный 15
хлеб	Борщ со сметаной 200	Суп "Рассольник" 200	Суп "Летний" 200	Суп "Рисовый" 200	Суп "Щи" 200
Обед	Огурцы свежие 90	Салат из свежей капусты 90	Свекла отварная 90	Нарезка овощная 100	Помидоры свежие 100
закуска	Макаронные отварные 150	Пюре картофельное 200	Пюре гороховое 150	Каша перловая 150	Рис отварной 150
гарнир	Курица запеченная 90	Печень тушеная 90	Котлета из мяса птицы 90	Биточки мясные 90	Рыба тушеная 100
второе	Компот из сухофруктов с вит С 200	Компот из св.яблок с вит С 200	Компот из апельсинов с вит С 200	Компот из св.фруктов ассорти с вит С 200	Компот из свежих ягод с вит С 200
блюдо	Хлеб пшеничный 55	Хлеб пшеничный 25	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 35	Хлеб пшеничный 60
напиток	Хлеб ржано-пшеничный 30	Хлеб ржано-пшеничный 20	Хлеб ржано-пшеничный 15	Хлеб ржано-пшеничный 15	Хлеб ржано-пшеничный 45
хлеб	Сок абрикосовый 200	Молоко кипяченое 200	Снежок к/м 200	Сок апельсиновый 200	Молоко кипяченое 200
напиток	Пирожок с картошкой 70	Печенье 60	Булочка "Школьная" 90	Вафли 80	Пряники 70
Полдник					
кондитерские изделия					



Утверждено

Дата

[Handwritten signature]
21.09.20

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	Бутерброд с маслом и джемом	Сырники из творога запеченные со сгущ. молоком	Бутерброд с вареной сгущенкой	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом
горячее блюдо	Каша Геркулесовая молочная	Каша манная молочная	Каша рисовая молочная	Каша пшеничная молочная	Каша кукурузная молочная
напиток	Чай с лимоном	Какао на молоке	Чай с молоком	Чай с сахаром	Яйцо отварное
фрукты	Апельсин	Груши	Яблоки	Мандарин	Напиток кофейный с молоком
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный
первое блюдо	Суп "Уха"	Суп "Гороховый"	Суп "Свекольный"	Суп "Полевой"	Суп "Вермишелевый"
закуска	Огурцы свежие	Салат из свежей капусты	Нарезка овощная	Помидоры свежие	Огурцы свежие
гарнир	Макаронны отварные	Пюре картофельное	Каша гречневая	Каша перловая	Рис отварной
второе блюдо	Курица запеченная	Котлеты мясные	Биточки, из мяса птицы	Гуляш из мяса	Рыба тушеная(минтай)
соус		Соус сметанный	Соус белый основной	Соус сметанный	
напиток	Компот из сухофруктов с вит. С	Компот из св.яблок с вит С	Компот из апельсинов с вит С	Компот из св.фруктов ассорти с вит С	Компот из свежих ягод с вит С
хлеб	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
напиток	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный
кондитерские изделия	Чай с молоком	Сок яблочный	Молоко кипяченое	Сок апельсиновый	Снежок к/м
	Пирожок с картошкой	Вафли	Печенье	Булочка "Веснушка"	Пряники

Составил

И.П. Суров

Дата

01.09.18



Утверждено _____
Дата _____

Примерное типовое меню
и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: начальные класс

День: 1

Неделя: 1

Рацион: школа

Рацион: школа

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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																
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	180	4,8	10,5	22,6	203,6	0,1	0,1	1,2			113,9	126,4	27,5	0,1	
109	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	11,7	60,9	0,1	0,1				12,3	55,3	16,5	1,4	
112	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43			25			50	23	13	0,3	
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61			2,8			14,2	4		0,4	
Итого за Завтрак 1			15,5	24,8	72,4	580,5	0,2	0,2	29,1	0,1		350,2	324,2	68,7	2,6	
Обед																
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	52,2		0,1				10,5	47,4	14,1	1,2	
108	Хлеб пшеничный	55	7	0,7	45,1	215,6	0,1	0,3				18,3	59,6	12,8	1	
508	Компот из сухофруктов с вит С	200	0,5		27	110			0,5			28	19	0,7		
404	Курица запеченная	90	21,2	14,7	0,5	218,6	0,5		4,2			32,1	142,7	20,6	1,4	
291	Макароны отварные	150	6	4,8	30,9	154,2	0,1					6,1	38	8,6	0,8	
106	Огурцы свежие	90	0,7	0,1	2,3	12,6			13,5			20,7	37,8	12,6	0,5	
128	Борщ со сметаной	200	1,2	3,2	6,8	60,8			6,6			22,1	33,9	16,8	0,8	
Итого за Обед			38,6	23,9	122,6	824	0,7	0,4	24,8			137,8	378,4	86,2	5,7	
Полдник																
543	Пирожок с картошкой	70	5,8	7,2	40,8	254,7	0,1	0,4				13,6	58,3	9,7	0,8	
518	Сок абрикосовый	200	1			110		0,1	8			14			0,4	
Итого за Полдник			7,8	7,2	40,8	364,7	0,1	0,5	8			27,6	58,3	9,7	1,2	
Итого за день			61,9	55,9	235,8	1769,2	1	1,1	61,9	0,1		515,6	760,9	164,6	9,5	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Сезон: осенне-зимний

День: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 1

Категория: начальные класс

Рацион: школа

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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																
496	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25	144			1,3			124	110	27	0,8	
96,02	Бутерброд с маслом и джемом	60	3	10,5	51	215	0,1		0,3	0,1		15	30	7,5	1	
112	Мандарин	80	0,6	0,2	6	30,4			0,2			28	40	8,8		
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5	26,1						5,3	23,7	7,1	0,6	
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			12,4	20,7	111,3	587,6	0,2		3	0,2		325,3	338,7	51,9	2,4	
Обед																
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,8						7	31,6	9,4	0,8	
108	Хлеб пшеничный	25	3,2	0,3	20,5	98	0,1	0,1				8,3	27,1	5,8	0,5	
507	Компот из св. яблок с вит. С	200	0,5	0,2	23,1	96			4			22	16	14		
7 016	Печень тушеная	90	12,3	8,8	6,6	157,1	0,2	1,4	7,3	5,2		33,4	220,5	16,2	4,4	
8 005	Пюре картофельное	200	4,3	9,9	28,5	220,6	0,3	0,1	36,2			17,8	98,2	38,2	1,5	
4	Салат из свежей капусты	90	1,4	9,1	8,6	122,4			25			39,6	28,8	15,3	0,5	
134	Суп "Рассольник"	200	1,6	4,2	13	97	0,1		6,1			12,4	50,4	0,2	0,7	
Итого за Обед			24,6	32,7	107	825,9	0,7	1,6	78,6	5,2		140,5	472,6	99,1	8,4	
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	60	1,8	5,9	46,4	250,2						17,4	54	12	1,3	
Итого за Полдник			5	10,9	56	356,2	0,1		2,6	0,4		317,4	244	12,3	1,5	
Итого за день			42	64,3	274,3	1 769,7	1	1,6	84,2	5,8		783,2	1 055,3	163,3	12,3	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Сезон: осенне-зимний

День: 3

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 1

Категория: начальные класс

Рацион: школа

№ реп.	Прием-пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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	Бутерброд с маслом	60	4	41,7	25	290	0,1			0,4		21	54,6	8,4	0,8	
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	3	1	0,3	
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5	26,1						5,3	23,7	7,1	0,6	
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	35	4	3,6	0,2	49				0,1		17,1	59,9	3,9	0,8	
Итого за Завтрак 1			13,6	51,1	68,3	586,7	0,2		1,1	0,5		154	232,1	35,6	2,8	
Обед																
50	Свекла отварная	90	1,4	5	7,6	80,1			5,1			29,7	34,2	17,1	1,2	
108	Хлеб пшеничный	40	5,1	0,5	32,8	156,8	0,1	0,2				13,3	43,3	9,3	0,7	
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5	26,1						5,3	23,7	7,1	0,6	
417	Пюре гороховое	150	14,6	4,5	29,1	214,5	0,3					83,7	234	78,6	5	
147,01	Суп "Летний"	200	2,2	2,3	15,1	89	0,1		6,6			12,2	50,8	1,8	0,8	
510	Компот из апельсинов с вит С	200	0,1	0,2	22,2	93			0,1			19	12	0,8	0,8	
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	
Итого за Обед			37,9	22,3	120,2	829,2	0,6	0,2	12,6			196,6	482,9	131,4	10,1	
Полдник																
574	Булочка "Школьная"	90	7,2	3	50,3	256,5	0,1					13,5	54	10,5	0,8	
516	Снежок к/м	200	5,8	5	8	100	0,1		1,4			240	180	28		
Итого за Полдник			13	8	58,3	356,5	0,2		1,4			253,5	234	38,5	0,8	
Итого за день			64,5	81,4	246,8	1772,4	1	0,2	15,1	0,5		604,1	949	205,5	13,7	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Сезон: осенне-зимний

День: 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 1

Категория: начальные класс

Рацион: школа

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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																
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	
321	Сырники из творога запеченные со сгущ. молоком	75	12,2	7,9	5,9	146,2		0,2	0,3	0,3		112,8	149,9	15,7	0,3	
108	Хлеб пшеничный	20	2,5	0,3	16,4	78,4		0,1				6,7	21,7	4,7	0,4	
265	Каша кукурузная молочная	150	4,7	5,6	27,8	180	0,1		1			95,6	99,9	19,4	0,9	
Итого за Завтрак 1			22,4	15,6	86,5	581,6	0,1	0,3	2,7	0,3		342,9	392,5	96,8	2,6	
Обед																
381,01	Биточки мясные	90	16	15,8	12,9	257,4	0,1					35,1	166,5	23,4	2,5	
507,01	Компот из св. фруктов ассорти с вит. С	200	0,5	0,2	23,1	96			4			22	16	14		
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	
106,01	Нарезка овощная	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6	
108	Хлеб пшеничный	35	4,4	0,5	28,7	137,2	0,1	0,2				11,7	37,9	8,2	0,6	
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			28,6	27,6	117,4	836,2	0,3	0,2	19,6			149,8	478,8	214,2	5,5	
Полдник																
518	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120	0,1		8			36				0,6
588	Вафли	80	2,2	2,6	61,8	224						12,8	28,8	8	0,1	
Итого за Полдник			3,6	2,8	62	344	0,1		8			48,8	28,8	8	0,7	
Итого за день			54,6	46	265,9	1761,8	0,5	0,5	30,3	0,3		541,5	900,1	319	8,8	

[НомерСтраницы]

Приложение меню и пищевой ценности приготовляемых блюд (лист 5)

Сезон: осенне-зимний

День: 5

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя:

Категория: начальные классы

рацион: 1200 ккал

№ рек.	Полное наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		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	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1															
501	Напиток соевый с молоком	200	3,2	2,7	1,6			1,3			26	50	14	0,1	
109	Хлеб ржанопшеничный	15	1	0,2	5			15			4,1	23,7	7,1	0,6	
112	Яблоко	100		0,4	9,8						2,1	20	9	0,2	
267	Каши гречневая молочная	150	5,9	7,1	26,9	0,1		1,1			108,5	144,8	32,3	0,1	
9	Булочка с маслом и сыром	60	7,4	1,3	14,8			0,1	0,1		18,5	11,5	11,7	0,4	
Итого за 3 завтрак			17,5	24,7	72,5	0,1		17,5	0,1		422,6	394	74,1	1,4	
Обед															
142	Суп щи	200	1,4	4	6,2			14,8			37,3		17,8	0,1	
106	Пюре картофельное	100	1,1	0,2	1,8	0,1		25			14	26	20	0,9	
416	Рис отварной	150	3,9	1,1	4,1			1,5	0,1		0,1	13,4			
342	Рис отварной	100	9,7	6,2	2,9			1,6			1,1	144,5	24,5		
109	Хлеб ржанопшеничный	45	3	0,1	1,6	0,1	0,1				1,1	7,1	21,2	0,9	
507	Каша овсяная с маслом и сахаром	200	0,5	0,1	1,3			4,5	0,1		1,1	1,6	14	0,1	
108	Хлеб ржанопшеничный	60	7,6	0,9	17,7			0,1	0,3		1,1	65	14	0,1	
Итого за обед			27,2	21,1	42,2	0,2	0,4	47,4	0,2		1,1	396	111,5	0,1	
Полдник															
516	Молоко натуральное	200	3,2	1	9,6			2,6	0,4		1,1	150	0,3	0,2	
589	Пюре	70	4,1	3,3	12,5							35	6,3	0,6	
Итого за полдник			7,3	6,3	22,1			2,6	0,4		1,1	225	6,6	0,8	
Итого за день			51	58,1	169	0,3	0,4	67,5	0,7		1,1	1015	192,2	0,2	

Сезон: осенне-зимний

День: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

Категория: начальные класс

Рацион: школа

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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																
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61			2,8			14,2	4		0,4	
112	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43			25			50	23	13	0,3	
109	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	11,7	60,9	0,1	0,1				12,3	55,3	16,5	1,4	
266	Хлеб ржано-пшеничный	180	7,7	12,7	28,4	205,6	0,4		0,3			282,2	370,8	100,1	2,2	
96.02	Каша Геркулесовая молочная	60	3	10,5	51	215	0,1		0,3	0,1		15	30	7,5	1	
	Бутерброд с маслом и джемом		14	23,8	114,4	585,5	0,6	0,1	28,4	0,1		373,7	483,1	137,1	5,3	
Итого за Завтрак 1																
Обед																
404	Курица запеченная	90	21,2	14,7	0,5	218,6	0,5		4,2			32,1	142,7	20,6	1,4	
291	Макароны отварные	150	6	4,8	30,9	154,2	0,1					6,1	38	8,6	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	Огурцы свежие	80	0,6	0,1	2,1	11,2			12			18,4	33,6	11,2	0,5	
508	Компот из сухофруктов с вит С	200	0,5		27	110			0,5			28	19	0,7		
108	Хлеб пшеничный	45	5,7	0,6	36,9	176,4	0,1	0,2				15	48,7	10,5	0,8	
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5	26,1						5,3	23,7	7,1	0,6	
	Итого за Обед		42,4	26,2	115,2	829,5	0,8	0,2	23			155,9	438,3	97,3	4,2	
Полдник																
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	
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,4	81			1,3			127	93	15	0,4	
	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																
			65,2	59	288,8	1768,9	1,5	0,7	52,7	0,1		671,2	1076,9	259,8	10,7	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Сезон: осенне-зимний

День: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

Категория: начальные класс

Рацион: школа

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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																
321	Сырники из творога запеченные со сгущ. молоком	70	11,4	7,4	5,5	136,4		0,2	0,3	0,3		105,3	139,9	14,7	0,3	
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5	26,1						5,3	23,7	7,1	0,6	
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	
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	
496	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25	144			1,3			124	110	27	0,8	
Итого за Завтрак 1																
			22,8	17	81,2	573,9	0,1	0,3	3,2	0,3		358,2	396,7	79,5	4,6	
Обед																
443	Соус сметанный	30	0,8	1,3	1,3	15,2						35,1	166,5	23,4	2,5	
381	Котлеты мясные	90	16	15,8	12,9	257,4	0,1					5,3	23,7	7,1	0,6	
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5	26,1			4			22	16	14		
507	Компот из св. яблок с вит С	200	0,5	0,2	23,1	96						13,4	73,6	28,6	1,1	
8005	Пюре картофельное	150	3,2	7,4	21,4	165,5	0,2	0,1	27,2			33,2	110,2	0,3	1,4	
145	Суп "Гороховый"	200	3,9	4,3	16,1	118,6	0,1		4,7			26,4	19,2	10,2	0,4	
4	Салат из свежей капусты	60	1	6,1	5,8	81,6			16,7			10	32,5	7	0,5	
108	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,6	0,1	0,2				145,4	441,7	90,6	6,5	
Итого за Обед																
			30,2	35,7	110,2	878	0,5	0,3	52,6							
Полдник																
518	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	40			8			14				
588	Вафли	100	2,8	3,3	77,3	280						16	36	10	0,2	
Итого за Полдник																
			3,8	3,5	77,5	320			8			30	36	10	3	
Итого за день																
			56,8	56,2	268,9	1771,9	0,6	0,6	63,8	0,3		533,6	874,4	180,1	14,1	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Сезон: осенне-зимний

День: 3

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

Категория: начальные класс

Рацион: школа

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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																
268	Каша рисовая молочная	160	4,4	6,9	25,9	183,5	0,1		1,2	0,1		163,2	144	1,6		
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,4	81			1,3			127	93	15	0,4	
112	Яблоки	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2	
109	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87	0,1	0,1				17,5	79	23,5	2	
97	Бутерброд с вареной сгущенкой	60	1,8	6,5	31,5	191,3			0,2			9,3	18,5	4,6	0,6	
Итого за Завтрак 1			11	15,7	99,3	589,8	0,2	0,1	17,7	0,1		342	354,5	53,7	3,2	
Обед																
109	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	8,4	43,5		0,1				8,8	39,5	11,8	1	
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 апельсина с вит С	200	0,1	0,2	22,2	93			0,1			19	12	0,8	0,8	
448	Соус белый основной	30	2	11,5	4,6	19,7		0,1	1,1	0,1		54,2	41,8	7,6	0,2	
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	
237	Каша гречневая	150	8,6	7,9	37,1	253,1	0,2					14,3	202,7	135,3	4,6	
131 01	Суп "Свекольник"	200	1,8	3,6	9,7	78,4	0,1		7,4			30,5	56	0,2	1,2	
106 01	Нарезка овощная	60	0,5	0,1	1,6	8,4			9			13,8	25,2	8,4	0,4	
Итого за Обед			33,3	33,8	124,8	822,6	0,5	0,4	18,4	0,1		187,3	505,4	190,1	9,9	
Полдник																
590	Печенье	60	1,8	5,9	46,4	250,2						17,4	54	12	1,3	
515	Молоко кипяченое	200	3,2	5	9,6	106	0,1		2,6	0,4		300	190	0,3	0,2	
Итого за Полдник			5	10,9	56	356,2	0,1		2,6	0,4		317,4	244	12,3	1,5	
Итого за день			49,3	60,4	280,1	1768,6	0,8	0,5	38,7	0,6		846,7	1103,9	256,1	14,6	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Сезон: осенне-зимний

День: 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

Категория: начальные класс

Рацион: школа

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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																
112	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1		0,3			35	50	11	0,1	
109	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	8,4	43,5		0,1				8,8	39,5	11,8	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	
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	
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	3	1	0,3	
Итого за Завтрак 1			16,7	20,9	78,6	572,2	0,2	0,1	1,6	0,1		337,2	389,6	70,4	3,5	
Обед																
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5	26,1						5,3	23,7	7,1	0,6	
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	30	3,8	0,4	24,6	117,6	0,1	0,2				10	32,5	7	0,5	
507-0*	Компот из св. фруктов ассорти с вит С	200	0,5	0,2	23,1	96			4			22	16	14		
106	Помидоры свежие	80	0,9	0,2	3	19,2	0,1		20			11,2	20,8	16	0,7	
443	Соус сметанный	30	0,8	1,3	1,3	15,2			1			12,8	161,3	22,5	2,4	
367	Гуляш из мяса	90	15,5	16,5	3,2	222,8	0,1					19,5	159,5	135,3	0,9	
242	Каша перловая	150	4,6	6,7	31,5	209,3	0,1					122,3	455,3	217,2	5,5	
Итого за Обед			28,7	30,6	108,8	826,5	0,4	0,2	25,8							
Полдник																
518	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120	0,1		8			36				0,6
574	Булочка "Веснушка"	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			53,5	54,5	234,1	1 756,2	0,8	0,3	35,4	0,1		508	894,9	297,3	10,3	

Сезон: осенне-зимний

День: 5

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

Категория: начальные класс

Рацион: школа

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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																
300	Яйцо отварное	35	4	3,6	0,2	49				0,1		17,1	59,9	3,9	0,8	
501	Напиток кофейный с молоком	200	3,2	2,7	16	79			1,3			126	90	14	0,1	
265	Каша кукурузная молочная	150	4,7	5,6	27,8	180	0,1		1			95,6	99,9	19,4	0,9	
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5	26,1						5,3	23,7	7,1	0,6	
94	Бутерброд с маслом	60	4	41,7	25	290	0,1			0,4		21	54,6	8,4	0,8	
Итого за Завтрак 1			16,9	53,8	74	624,1	0,2		2,3	0,5		265	328,1	52,8	3,2	
Обед																
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	52,2		0,1				10,5	47,4	14,1	1,2	
108	Хлеб пшеничный	50	6,3	0,7	41	196	0,1	0,3				16,7	54,2	11,7	0,9	
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	
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	
416	Рис отварной	150	3,9	1,5	42	204,3			1,5	0,1		6,5	73,4			
106	Огурцы свежие	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	
Итого за Обед			27	24,9	136,3	762,3	0,3	0,4	23,5	0,2		119,5	440,4	79,4	5	
Полдник																
516	Снежок к/м	200	5,8	5	8	100	0,1			1,4		240	180	28		
589	Пряники	65	3,8	3,1	48,8	237,9	0,1					7,2	32,5	5,9	0,5	
Итого за Полдник			9,6	8,1	56,8	337,9	0,2		1,4			247,2	212,5	33,9	0,5	
Итого за день			53,5	86,8	267,1	1724,3	0,7	0,4	27,2	0,7		631,7	981	166,1	8,7	

Составил Велма НН

Дата 01.09.21

