

согласовано:

вн Начальник Территориального отдела

Управления Роспотребнадзора по Республике

Хакасия в г.Черногорске, Сорске, Боградском

и Усть-Абаканском районах

Поцикайло О.В.

« 15 » марта



согласовано:

Директор МБОУ «Гимназия»

Шевченко С.Н.

« 15 » марта 2017г.



Десятидневное меню для детей

От 7 до 11 лет

(весенний сезон)

Утверждено

Дата

15.03.17

Типовое примерное меню

школа, 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 1	бутерброд	Бутерброд с джемом, повидлом	35	Бутерброд с маслом	30	Бутербрд с сыром	70	Яйца вареные	45		
	каша	Каша "Дружба"	200	Суп молочный с макаронными изделиями	200	Каша кукурузная молочная жидкая	200	Каша из хлопьев овсянных "Геркулес"	200	Запеканка из творога	200
	напиток	Кофейный напиток с молоком	200	Чай с молоком	200	Чай с сахаром	200	какао с молоком сгущенным	200	Чай с лимоном	200
	фрукты	Апельсин	150	Яблоки	100	Груши	150	Мандарин	100	Банан	100
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40
Обед	первое блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	Рассольник Ленинградский	200	Суп картофельный с клецками	200	Суп картофельный с бобовыми	200	Свекольник	200
	закуска	Огурцы свежие	100	Салат из свеклы отварной	100	Горошек зеленый консервированный	60	Икра кабачковая	100	Помидоры соленые	100
	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая.	180	Рис припущенный с томатом	180	Картофель отварной.	200	Капуста тушеная.	200	Макаронные изделия отварные	200
	второе блюдо	Котлета п\ф	120	Рыба тушеная в сметанном соусе	120	Птица отварная	120	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	120	Тефтели п\ф	120
	напиток	Сок яблочный	200	Компот из плодов свежих витаминизированный (апельсин)	200	Компот из смеси с\ф витаминизированный	200	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200	Сок абрикосовый	200
	хлеб	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50
		Хлеб ржано-пшеничный	30	Хлеб ржано-пшеничный	30	Хлеб ржано-пшеничный	30	Хлеб ржано-пшеничный	30	Хлеб ржано-пшеничный	30
	Полдник	напиток	Ряженка, снежок к\м	200	Молоко кипяченое	200	Сок апельсиновый	200	Йогурт	200	Молоко кипяченое
	кондитерские изделия	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой	60	Пицца Школьная	50	Коржик молочный	50	Пряники	40	Пирожки с картошкой печеные	50

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	бутерброд	Бутерброд с вареными колбасами 35	Бутерброд с джемом, повидлом 30	Яйца вареные 45	Бутерброд с сыром 50	
	каша	Каша пшеничная молочная жидкая 200	Каша манная молочная жидкая 200	Каша пшеничная молочная жидкая 200	Каша рисовая молочная жидкая 200	Запеканка из творога 150
	напиток	Чай с сахаром 200	Чай с молоком 200	Кофейный напиток с молоком 200	какао с молоком сгущенным 200	Чай с лимоном 200
	фрукты	Апельсин 100	Яблоки 100	Груши 150	Мандарин 100	Банан 100
	хлеб	Хлеб пшеничный 25	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40
Обед	первое блюдо	Суп с крупой 200	Суп картофельный с макаронными изделиями 200	Суп картофельный с фрикадельками 200	Щи из свежей капусты 200	Суп с рыбными консервами 200
	закуска	Огурцы свежие 100	Помидоры соленные 100	Кукуруза консервированная 60	Помидоры свежие 100	Икра кабачковая 100
	гарнир	Пюре гороховое 180	Каша гречневая рассыпчатая 180	Каша перловая рассыпчатая 180	Овощи отварные с маслом сливочным 200	Пюре картофельное 200
	второе блюдо	Фрикадельки паровые п/ф 120	Биточки, котлеты из рыбы из п/ф промышленного производства 120	Филе птицы 100	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами 100	Голубцы п/ф 120
	напиток	Напиток клюквенный витаминизированный 200	Компот из плодов свежих витаминизированный (апельсин) 200	Сок яблочный 200	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки) 200	Компот из плодов сухих витаминизированный (курага) 200
	хлеб	Хлеб пшеничный 50	Хлеб пшеничный 50	Хлеб пшеничный 50	Хлеб пшеничный 50	Хлеб пшеничный 50
	сладкое	Хлеб ржано-пшеничный 30	Хлеб ржано-пшеничный 30	Хлеб ржано-пшеничный 30	Хлеб ржано-пшеничный 30	Хлеб ржано-пшеничный 30
Полдник	напиток	Ряженка, снежок км 200	Сок апельсиновый 200	Молоко ультрапастеризованное в индив. упаковке с трубочкой 200	Кисель из концентрата 200	Биойогурт питьевой 200
	кондитерские изделия	Печенье 40	Пирожки с повидлом печеные 50	Булочка школьная 50	Колбасные изделия запеченные в тесте 50	Пряники 40

Составил

И.И. Федорова А.А.

Дата

13.02.17

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

№ 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															
96	Бутерброд с джемом, повидлом	35	1,1	3,7	17,9	108,5			0,9			5,3	10,5	2,6	0,4
260	Каша "Дружба"	200	5,3	11,7	25,1	326			1,3			100	140,4	0,3	0,1
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79		0,3	1,3			126	90	0,1	0,1
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5		0,1				6	19,5	4,2	0,3
112	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	64,5	0,1		37,5			75	34,5	19,5	0,5
Итого за Завтрак 1			13,3	18,6	85,9	648,5	0,1	0,4	41			312,3	294,9	26,7	1,4
Обед															
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	52,2	0,1	0,1				10,5	47,4	14,1	1,2
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,2				10	32,5	7	0,6
518	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92			8			14			2,8
381	Котлета п/ф	120	30	21	17,2	360	0,1	1,1				60	222		0,3
237	Каша гречневая рассыпчатая.	180	10,3	9,4	44,5	303,7	0,3					17,1	243,2	162,4	5,5
106	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6
128	Борщ с капустой и картофелем	200	1,5	4	8,5	76			8,2			27,6	42,4	21	1
Итого за Обед			49,4	35,5	107,6	1 015,4	0,6	1,4	31,2			162,2	629,5	218,5	12
Полдник															
516	Ряженка, снежок к/м	200	5,8	5	8	100	0,1		1,4			240	180	28	
543	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой	60	6,5	4,7	32,4	213,1	0,1		2,7			23,6	45,7	12,9	0,7
Итого за Полдник			12,3	9,7	40,4	313,1	0,2		4,1			263,6	225,7	40,9	0,7
Итого за день			75	63,8	233,9	1 977	0,9	1,8	76,3			738,1	1 150,1	286,1	14,1

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	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	30	1,2	12,5	7,5	147				0,1		5	13	2	0,2
108	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94		0,1				8	26	5,6	0,4
498	какао с молоком сгущенным	200	3,8	3,9	25,4	152,3			0,4			126,4	113	31,1	1
112	Яблоки	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2
165	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,3	19	146	0,1		0,9			204	136,8	21	0,4
Итого за Завтрак 1			13,7	22,4	81,4	586,3	0,1	0,1	16,3	0,1		368,4	308,8	68,7	2,2
Обед															
342	Рыба тушеная в сметанном соусе	120	5,7	6	3,3	111,4	0,1	0,5	0,2			36,2	258,4	28,1	
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,2				10	32,5	7	0,6
510	Компот из плодов свежих витаминизированный (апельсин)	200	0,1	0,2	22,2	93			0,1			19	12	0,8	0,8
134	Рассольник Ленинградский	200	1,6	4,2	13	97	0,1		6,1			12,4	50,4	0,2	0,7
416	Рис припущенный с томатом	180	4,6	18	50,4	245,2			1,7	0,1		7,7	88		
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	52,2	0,1	0,1				10,5	47,4	14,1	1,2
50	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89			0,6			60	38	19	0,1
Итого за Обед			19,3	34,7	131,9	805,3	0,4	0,8	8,7	0,1		155,8	526,7	69,2	3,4
Полдник															
515	Молоко кипяченое	200	3,2	5	9,6	106	0,1		2,6	0,4		300	190	0,3	0,2
549	Пицца Школьная	50	5,1	5,4	15,1	129,5	0,1		2,5			73,5	72	11,5	0,4
Итого за Полдник			8,3	10,4	24,7	235,5	0,2		5,1	0,4		373,5	262	11,8	0,6
Итого за день			41,3	67,5	238	1 627,1	0,7	0,9	30,1	0,6		897,7	1 097,5	149,7	6,2

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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)			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															
265	Каша кукурузная молочная жидкая	200	6,2	7,5	37	240	0,1		1,3			127,4	133,2	25,8	1,2
91	Бутербрд с сыром	70	10	16,2	14,8	246			0,2	0,1		274	198	20	0,1
108	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94		0,1				8	26	5,6	0,4
493	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	14	57,4			0,1	0,5		14,4	8,2		0,9
112	Груши	150	0,6	0,5	15,5	70,5			0,8			28,5	24	18	3,5
Итого за Завтрак 1			20	24,6	101	707,9	0,1	0,1	2,4	0,6		452,3	389,4	69,4	6,1
Обед															
426	Картофель отварной.	200	3,8	9,8	25,4	204	0,2		27,8			22	104	40	0,2
508	Компот из смеси с\ф витаминизированный	200	0,5		27	110			0,5			28	19	0,7	
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	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,2				10	32,5	7	0,6
131	Свекольник	200	1,8	3,6	9,7	78,4	0,1		7,4			30,5	56	0,2	1,2
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	52,2	0,1	0,1				10,5	47,4	14,1	1,2
404	Птица отварная	120	17,1	19,5	0,7	291,4	0,1		5,7			128,6	190,3	27,4	1,9
Итого за Обед			30,9	33,8	101,3	877,5	0,7	0,3	47,4			241,6	486,4	102	5,5
Полдник															
518	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120	0,1		8			36			0,6
579	Коржик молочный	50	3,4	6,1	32,7	199,2						12,5	30,8	5	0,4
Итого за Полдник			4,8	6,3	32,9	319,2	0,1		8			48,5	30,8	5	1
Итого за день			55,7	64,7	235,2	1 904,6	0,9	0,4	57,8	0,6		742,4	906,6	176,4	12,6

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															
300	Яйца вареные	45	7,9	5,2	0,3	70,9		1				33,8	112,5	5,6	0,1
495	Чай с молоком	200	1,7	1,7	17,4	87,9		0,1	0,8	0,5		69,9	53,2		0,9
112	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1		0,3			35	50	11	0,1
247	Каша из хлопьев овсянных "Геркулес"	200	8,6	14,1	31,5	287,4	0,2		0,1			240	241,6	71	1,7
108	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94		0,1				8	26	5,6	0,4
Итого за Завтрак 1			22	21,5	76,4	578,2	0,3	1,2	1,2	0,5		386,7	483,3	93,2	3,2
Обед															
395	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	120	12,5	25,1		276	0,2					37,2	180	20,4	1,9
423	Капуста тушеная.	200	7,4	7,2	7,8	126	0,1		34	0,1		122	110	48	
507	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200	0,5	0,2	23,1	96			4			22	16	14	
115	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119			17			41	37	0,2	
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,2				10	32,5	7	0,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	52,2	0,1	0,1				10,5	47,4	14,1	1,2
145	Суп картофельный с бобовыми	200	3,9	4,3	16,1	118,6	0,1		4,7			33,2	110,2	0,3	1,4
Итого за Обед			32	46,5	89,3	905,3	0,6	0,3	59,7	0,1		275,9	533,1	104	5,1
Полдник															
589	Пряники	40	2,4	1,9	30	146,4						4,4	20	3,6	0,3
517	Йогурт	200	10	6,4	17	174	0,1		1,2			238	182	28	0,2
Итого за Полдник			12,4	8,3	47	320,4	0,1		1,2			242,4	202	31,6	0,5
Итого за день			66,4	76,3	212,7	1 803,9	1	1,5	62,1	0,6		905	1 218,4	228,8	8,8

[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															
313	Запеканка из творога	200	18,7	33,3	40	566,7	0,1		0,1			466,7	462,7	50,7	1,3
108	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94		0,1				8	26	5,6	0,4
112	Банан	100	1,5	0,5	21	96			0,1			0,8	28	42	0,6
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61			2,8			14,2	4		0,4
Итого за Завтрак 1			23,3	34,1	95,9	817,7	0,1	0,1	3			489,7	520,7	98,3	2,7
Обед															
146	Суп картофельный с клецками	200	1	2,4	7	50,6	0,6		4,6			8,6	32,2	13,4	0,5
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	52,2	0,1	0,1				10,5	47,4	14,1	1,2
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,2				10	32,5	7	0,6
107	Помидоры соленные	100	1,1	0,1	3,5	20			15			10	35	0,2	0,1
518	Сок абрикосовый	200	1			110		0,1	8			14			0,4
291	Макаронные изделия отварные	200	7,5	6	38,7	193,2	0,1					7,6	47,6	10,8	1
389	Тефтели п/ф	120	16,6	15,2	10,4	244,8	0,1		3			22,8	183,6		2,6
Итого за Обед			33	24,5	94,2	788,3	1	0,4	30,6			83,5	378,3	45,5	6,4
Полдник															
543	Пирожки с картошкой печеные	50	2,9	3,1	17,5	109,2		0,2				5,8	25	4,2	0,3
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			6,1	8,1	27,1	215,2	0,1	0,2	2,6	0,4		305,8	215	4,5	0,5
Итого за день			62,4	66,7	217,2	1 821,2	1,2	0,7	36,2	0,4		879	1 114	148,3	9,6

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)			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															
82	Бутерброд с вареными колбасами	35	3,6	5,7	7,4	95	0,1					7	39	6	0,5
264	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,4	7,5	36,5	243	0,1		1,3			136,2	201,8	38,8	1,9
493	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	14	57,4			0,1	0,5		14,4	8,2		0,9
112	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43			25			50	23	13	0,3
Итого за Завтрак 1			12,1	13,5	66	438,4	0,2		26,4	0,5		207,6	272	57,8	3,6
Обед															
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	52,2	0,1	0,1				10,5	47,4	14,1	1,2
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,2				10	32,5	7	0,6
520	Напиток клюквенный витаминизированный	200	0,1		20,7	83			1,2			3	2	3	
391	Фрикадельки паровые п/ф	120	21,3	18,9	10,2	295,5	0,1					13,5	205,5	25,5	3
417	Пюре гороховое	180	10,8	23,4	34,9	209,5	0,4					100,4	306	94,3	0,5
106	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6
155	Суп с крупой	200	1,3	4,1	13,6	96,2			0,6			33,2	33,2	12,2	0,3
Итого за Обед			40,1	47,3	116,6	867,9	0,7	0,3	16,8			193,6	668,6	170,1	6,2
Полдник															
590	Печенье	40	1,2	3,9	31	166,8						11,6	36	8	0,8
516	Ряженка, снежок к/м	200	5,8	5	8	100	0,1		1,4			240	180	28	
Итого за Полдник			7	8,9	39	266,8	0,1		1,4			251,6	216	36	0,8
Итого за день			59,2	69,7	221,6	1 573,1	1	0,3	44,6	0,5		652,8	1 156,6	263,9	10,6

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															
495	Чай с молоком	200	1,7	1,7	17,4	87,9		0,1	0,8	0,5		69,9	53,2		0,9
112	Яблоки	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2
262	Каша манная молочная жидкая	200	6	7,5	30,8	215,4	0,1		1,4			132,8	121,2	20,2	0,4
96	Бутерброд с джемом, повидлом	30	0,9	3,2	15,3	93			0,8			4,5	9	2,3	0,3
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5		0,1				6	19,5	4,2	0,3
Итого за Завтрак 1			10,9	13	88,1	513,8	0,1	0,2	18	0,5		238,2	222,9	35,7	2,1
Обед															
107	Помидоры соленные	100	1,1	0,1	3,5	20			15			10	35	0,2	0,1
237	Каша гречневая рассыпчатая.	180	10,3	9,4	44,5	303,7	0,3					17,1	243,2	162,4	5,5
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,3	15,1	89	0,1		6,6			12,2	50,8	1,8	0,8
345	Биточки, котлеты из рыбы из п/ф промышленного производства	120	12	2,5	11,5	135,6	0,1					42	396	27,6	0,1
510	Компот из плодов свежих витаминизированный (апельсин)	200	0,1	0,2	22,2	93			0,1			19	12	0,8	0,8
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,2				10	32,5	7	0,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	52,2	0,1	0,1				10,5	47,4	14,1	1,2
Итого за Обед			31,5	15,3	131,4	811	0,7	0,3	21,7			120,8	816,9	213,9	9,1
Полдник															
518	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120	0,1		8			36			0,6
548	Пирожки с повидлом печеные	50	3	2,7	30,5	158,3			0,1			9,2	26,7	5	0,6
Итого за Полдник			4,4	2,9	30,7	278,3	0,1		8,1			45,2	26,7	5	1,2
Итого за день			46,8	31,2	250,2	1 603,1	0,9	0,5	47,8	0,5		404,2	1 066,5	254,6	12,4

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															
300	Яйца вареные	45	7,9	5,2	0,3	70,9		1				33,8	112,5	5,6	0,1
267	Каша пшенная молочная жидкая	200	3,6	10	46	283,6	0,2		1,5	0,1		240	204	43	0,1
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79		0,3	1,3			126	90	0,1	0,1
112	Груши	150	0,6	0,5	15,5	70,5			0,8			28,5	24	18	3,5
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5		0,1				6	19,5	4,2	0,3
Итого за Завтрак 1			17,6	18,6	92,5	574,5	0,2	1,4	3,6	0,1		434,3	450	70,9	4,1
Обед															
106	Кукуруза консервированная	60	6,2	2,9	36	195	0,2	0,1				20,4	180,6	62,4	2,2
242	Каша перловая рассыпчатая.	180	5,5	8,1	37,8	251,1	0,1					23,4	191,3	162,4	1,1
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	52,2	0,1	0,1				10,5	47,4	14,1	1,2
149	Суп картофельный с фрикадельками	200	1,8	2,4	11,8	75,4	0,1		13			13	154	0,2	0,9
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,2				10	32,5	7	0,6
408	Филе птицы	100	8	11,6	3,1	162,4	0,1		0,4			40	110,9	0,5	
518	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92			8			14			2,8
Итого за Обед			28,3	26	123,5	945,6	0,7	0,4	21,4			131,3	716,7	246,6	8,8
Полдник															
574	Булочка школьная	50	4	1,7	27,9	142,5						7,5	30	5,8	0,4
516	Молоко ультрапастеризованное в индив. упаковке с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	0,1		2,6	0,4		200	180	0,3	0,2
Итого за Полдник			9,8	6,7	37,5	248,5	0,1		2,6	0,4		207,5	210	6,1	0,6
Итого за день			55,7	51,3	253,5	1 768,6	1	1,8	27,6	0,5		773,1	1 376,7	323,6	13,5

Итого за день 55,7 51,3 253,5 1 768,6 1 1,8 27,6 0,5 773,1 1 376,7 323,6 13,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
498	какао с молоком сгущенным	200	3,8	3,9	25,4	152,3			0,4			126,4	113	31,1	1
112	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1		0,3			35	50	11	0,1
108	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94		0,1				8	26	5,6	0,4
91	Бутербрд с сыром	50	7,1	11,6	10,6	175,7			0,1	0,1		195,7	141,4	14,3	
268	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,5	8,6	32,4	229,4	0,1		1,5	0,1		204	180	2	
Итого за Завтрак 1			20,2	24,6	95,6	689,4	0,2	0,1	2,3	0,2		569,1	510,4	64	1,5
Обед															
507	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200	0,5	0,2	23,1	96			4			22	16	14	
106	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24	0,1		25			14	26	20	0,9
343	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	7,1	5,1	4,5	102,1	0,1		3,4			35,7	216,4	27,9	0,6
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,2				10	32,5	7	0,6
142	Щи из свежей капусты	200	1,4	4	6,2	66,4			14,8			27,2		17,8	0,1
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	52,2	0,1	0,1				10,5	47,4	14,1	1,2
178	Овощи отварные с маслом сливочным	200	2	5,6	10,4	113,8			11,2	0,8		0,7	1,1		
Итого за Обед			17,9	15,9	82,6	572	0,4	0,3	58,4	0,8		120,1	339,4	100,8	3,4
Полдник															
548	Колбасные изделия запеченные в тесте	50	5,2	6,7	15,5	143	0,1					13	55,5	8	0,1
503	Кисель из концентрата	200	1,4		29	122						1			0,1
Итого за Полдник			6,6	6,7	44,5	265	0,1					14	55,5	8	0,2
Итого за день			44,7	47,2	222,7	1 526,4	0,7	0,4	60,7	1		703,2	905,3	172,8	5,1

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)			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															
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61			2,8			14,2	4		0,4
112	Банан	100	1,5	0,5	21	96			0,1			0,8	28	42	0,6
313	Запеканка из творога	150	14	25	30	425	0,1		0,1			350	347	38	1
108	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94		0,1				8	26	5,6	0,4
Итого за Завтрак 1			18,6	25,8	85,9	676	0,1	0,1	3			373	405	85,6	2,4
Обед															
429	Пюре картофельное.	200	4,2	8,9	24,2	185,9	0,2		6,9			52,5	115,2	0,4	
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	52,2	0,1	0,1				10,5	47,4	14,1	1,2
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,2				10	32,5	7	0,6
153	Суп с рыбными консервами	200	7,4	5,8	12,8	133	0,1		6,3			51	260	38,6	0,1
115	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119			17			41	37	0,2	
373	Голубцы п\ф	120	9,6	19,6	10,7	288	0,1		22,7			134,4	208,8	12	0,3
512	Компот из плодов сухих витаминизированный (курага)	200	0,3		20,1	81			0,8			10	6	3	
Итого за Обед			29,2	44	110,1	976,6	0,6	0,3	53,7			309,4	706,9	75,3	2,2
Полдник															
516	Биойогурт питьевой	200	10	6,4	7	125,6	0,1	0,4	1,2			244		30	
589	Пряники	40	2,4	1,9	30	146,4						4,4	20	3,6	0,3
Итого за Полдник			12,4	8,3	37	272	0,1	0,4	1,2			248,4	20	33,6	0,3
Итого за день			60,2	78,1	233	1 924,6	0,8	0,8	57,9			930,8	1 131,9	194,5	4,9

Составил _____

Дата _____