

согласовано:

врис Начальник Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по Республике
Хакасия в г.Черногорске, Сорске, Боградском
и Усть-Абаканском районах
Поцикайло О.В. *О.В. Поцикайло*
«15» *март* 2017г.



согласовано:

Директор МБОУ «Гимназия»

Шевченко С.Н.

«15» *март* 2017г.



Десятидневное меню для детей

От 7 до 11 лет

(осенне-зимний сезон)

Утверждено

Дата

15.03.17

Типовое примерное меню

школа, возраст=[7-11 лет], сезон=[осенне-зимний], категория=[начальные классы]

1-я неделя

1-я неделя		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	Прием пищи, раздел										
	бутерброд	Бутерброд с джемом, повидлом	35	Бутерброд с маслом	30	Бутерброд с сыром	70	Яйца вареные	45		
	каша	Каша "Дружба"	200	Суп молочный с макаронными изделиями	200	Каша кукурузная молочная жидкая	200	Каша из хлопьев овсяных "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	Салат из моркови	100	Икра кабачковая	100	Салат из белокочанной капусты с морковью	100
	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая.	200	Рис припущенный с томатом	200	Картофель отварной.	200	Капуста тушеная.	200	Макаронные изделия отварные	200
	второе блюдо	Котлета п\ф	120	Рыба тушеная в сметанном соусе	120	Птица отварная	100	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	80	Тефтели п\ф	100
	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
	напиток	Ряженка, снежок к\м	200	Молоко кипяченое	200	Сок апельсиновый	200	Йогурт	200	Молоко кипяченое	200
Полдник	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	Бутербрд 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	200
	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	40	Хлеб пшеничный	30	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	Помидоры свежие	100	Салат из моркови	100	Салат из свеклы отварной	100	Огурцы свежие	100	Икра кабачковая	100
	гарнир	Пюре гороховое	200	Каша гречневая рассыпчатая.	200	Каша перловая рассыпчатая.	200	Овощи отварные с маслом сливочным	200	Пюре картофельное.	200
	второе блюдо	Фрикадельки паровые п\ф	100	Биточки, котлеты из рыбы из п\ф промышленного производства	100	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 клм	200	Сок абрикосовый	200	Молоко ультрапастеризованное в индив. упаковке с трубочкой	200	Кисель из концентрата	200	Биойогурт питьевой	200
	кондитерские изделия	Печенье	40	Пирожки с повидлом печеные	60	Булочка школьная	50	Колбасные изделия запеченные в тесте	50	Пряники	40

Составил

И.П. Федосина О.А.

Дата

13.02.17

Утверждено _____
Дата _____

Примерное типовое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: 1

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)			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
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5		0,1				6	19,5	4,2	0,3
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79		0,3	1,3			126	90	0,1	0,1
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															
381	Котлета п\ф	120	30	21	17,2	360	0,1	1,1				60	222		0,3
237	Каша гречневая рассыпчатая.	200	11,4	10,5	49,4	337,4	0,3					19	270,2	180,4	6,1
518	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92			8			14			2,8
106	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,2				10	32,5	7	0,6
128	Борщ с капустой и картофелем	200	1,5	4	8,5	76			8,2			27,6	42,4	21	1
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			50,5	36,6	112,5	1 049,1	0,6	1,4	31,2			164,1	656,5	236,5	12,6
Полдник															
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
516	Ряженка, снежок к\м	200	5,8	5	8	100	0,1		1,4			240	180	28	
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			76,1	64,9	238,8	2 010,7	0,9	1,8	76,3			740	1 177,1	304,1	14,7

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)			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	30	1,2	12,5	7,5	147				0,1		5	13	2	0,2
112	Яблоки	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2
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
165	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,3	19	146	0,1		0,9			204	136,8	21	0,4
108	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94		0,1				8	26	5,6	0,4
Итого за Завтрак 1			11,6	20,2	73,4	521,9	0,1	0,2	16,7	0,6		311,9	249	37,6	2,1
Обед															
416	Рис припущенный с томатом	200	5,1	20	56	272,4			1,9	0,1		8,6	97,8		
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	
50	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89			0,6			60	38	19	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
134	Рассольник Ленинградский	200	1,6	4,2	13	97	0,1		6,1			12,4	50,4	0,2	0,7
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			19,8	36,7	137,5	832,5	0,4	0,8	8,9	0,1		156,7	536,5	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			39,7	67,3	235,6	1 589,9	0,7	1	30,7	1,1		842,1	1 047,5	118,6	6,1

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

День: 3

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)			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															
265	Каша кукурузная молочная жидкая	200	6,2	7,5	37	240	0,1		1,3			127,4	133,2	25,8	1,2
108	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94		0,1				8	26	5,6	0,4
112	Груши	150	0,6	0,5	15,5	70,5			0,8			28,5	24	18	3,5
91	Бутербрд с сыром	70	10	16,2	14,8	246			0,2	0,1		274	198	20	0,1
493	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	14	57,4			0,1	0,5		14,4	8,2		0,9
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															
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,2				10	32,5	7	0,6
508	Компот из смеси с/ф витаминизированный	200	0,5		27	110			0,5			28	19	0,7	
404	Птица отварная	100	14,3	16,3	0,6	242,9	0,1		4,7			107,1	158,6	22,9	1,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	52,2	0,1	0,1				10,5	47,4	14,1	1,2
426	Картофель отварной.	200	3,8	9,8	25,4	204	0,2		27,8			22	104	40	0,2
7	Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132			3,2			24	49	33	0,6
146	Суп картофельный с клецками	200	1	2,4	7	50,6	0,6		4,6			8,6	32,2	13,4	0,5
Итого за Обед			26,5	39,4	103,7	909,2	1,1	0,3	40,8			210,2	442,7	131,1	4,7
Полдник															
579	Коржик молочный	50	3,4	6,1	32,7	199,2						12,5	30,8	5	0,4
518	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120	0,1		8			36			0,6
Итого за Полдник			4,8	6,3	32,9	319,2	0,1		8			48,5	30,8	5	1
Итого за день			51,3	70,3	237,6	1 936,3	1,3	0,4	51,2	0,6		711	862,9	205,5	11,8

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День: 4

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)			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
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
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
Итого за Завтрак 1			24,1	23,7	84,4	642,6	0,3	1,1	0,8			443,2	543,1	124,3	3,3
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
507	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200	0,5	0,2	23,1	96			4			22	16	14	
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
423	Капуста тушеная.	200	7,4	7,2	7,8	126	0,1		34	0,1		122	110	48	
395	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	80	8,3	16,7		184	0,1					24,8	120	13,6	1,3
115	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119			17			41	37	0,2	
Итого за Обед			27,8	38,1	89,3	813,3	0,5	0,3	59,7	0,1		263,5	473,1	97,2	4,5
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			64,3	70,1	220,7	1 776,3	0,9	1,4	61,7	0,1		949,1	218,2	253,1	8,3

[НомерСтраницы]

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)			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															
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
313	Запеканка из творога	200	18,7	33,3	40	566,7	0,1		0,1			466,7	462,7	50,7	1,3
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															
291	Макаронные изделия отварные	200	7,5	6	38,7	193,2	0,1					7,6	47,6	10,8	1
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,4	8,6	8,2	116,2			23,8			37,6	27,4	14,5	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
389	Тефтели п/ф	100	13,8	12,7	8,7	204	0,1		2,5			19	153		2,2
131	Свекольник	200	1,8	3,6	9,7	78,4	0,1		7,4			30,5	56	0,2	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 абрикосовый	200	1			110		0,1	8			14			0,4
Итого за Обед			31,3	31,7	99,9	871,5	0,5	0,4	41,7			129,2	363,9	46,6	7,1
Полдник															
515	Молоко кипяченое	200	3,2	5	9,6	106	0,1		2,6	0,4		300	190	0,3	0,2
543	Пирожки с картошкой печеные	50	2,9	3,1	17,5	109,2		0,2				5,8	25	4,2	0,3
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			60,7	73,9	222,9	1 904,4	0,7	0,7	47,3	0,4		924,7	1 099,6	149,4	10,3

День: 1

Сезон: осенне-зимний

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															
108	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8		0,1				5	16,3	3,5	0,3
112	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43			25			50	23	13	0,3
493	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	14	57,4			0,1	0,5		14,4	8,2		0,9
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
82	Бутерброд с вареными колбасами	35	3,6	5,7	7,4	95	0,1					7	39	6	0,5
Итого за Завтрак 1			14	13,7	78,3	497,2	0,2	0,1	26,4	0,5		212,6	288,3	61,3	3,9
Обед															
417	Пюре гороховое	200	12	26	38,7	232,8	0,4					111,6	340	104,8	0,6
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,2				10	32,5	7	0,6
106	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24	0,1		25			14	26	20	0,9
520	Напиток клюквенный витаминизированный	200	0,1		20,7	83			1,2			3	2	3	
155	Суп с крупой	200	1,3	4,1	13,6	96,2			0,6			33,2	33,2	12,2	0,3
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	52,2	0,1	0,1				10,5	47,4	14,1	1,2
391	Фрикадельки паровые п\ф	100	17,8	15,8	8,5	246,3	0,1					11,3	171,3	21,3	2,5
Итого за Обед			38,1	46,9	119,9	852	0,8	0,3	26,8			193,6	652,4	182,4	6,1
Полдник															
516	Ряженка, снежок к\м	200	5,8	5	8	100	0,1		1,4			240	180	28	
590	Печенье	40	1,2	3,9	31	166,8						11,6	36	8	0,8
Итого за Полдник			7	8,9	39	266,8	0,1		1,4			251,6	216	36	0,8
Итого за день			59,1	69,5	237,2	1 616	1,1	0,4	54,6	0,5		657,8	156,7	279,7	10,8

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: 2

Сезон: осенне-зимний

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															
96	Бутерброд с джемом, повидлом	30	0,9	3,2	15,3	93			0,8			4,5	9	2,3	0,3
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
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
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															
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
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
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	52,2	0,1	0,1				10,5	47,4	14,1	1,2
7	Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132			3,2			24	49	33	0,6
237	Каша гречневая рассыпчатая.	200	11,4	10,5	49,4	337,4	0,3					19	270,2	180,4	6,1
345	Биточки, котлеты из рыбы из п/ф промышленного производства	100	10	2,1	9,6	113	0,1					35	330	23	0,1
Итого за Обед			30,6	26	140	934,1	0,7	0,3	9,9			129,7	791,9	260,1	10,2
Полдник															
548	Пирожки с повидлом печеные	60	3,6	3,2	36,6	190		0,1	0,1			11	32	6	0,7
518	Сок абрикосовый	200	1			110		0,1	8			14			0,4
Итого за Полдник			4,6	3,2	36,6	300		0,2	8,1			25	32	6	1,1
Итого за день			46,1	42,2	264,7	1 747,9	0,8	0,7	36	0,5		392,9	1 046,8	301,8	13,4

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)			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															
267	Каша пшенная молочная жидкая	200	3,6	10	46	283,6	0,2		1,5	0,1		240	204	43	0,1
300	Яйца вареные	45	7,9	5,2	0,3	70,9		1				33,8	112,5	5,6	0,1
108	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94		0,1				8	26	5,6	0,4
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
Итого за Завтрак 1			18,3	18,7	97,4	598	0,2	1,4	3,6	0,1		436,3	456,5	72,3	4,2
Обед															
242	Каша перловая рассыпчатая.	200	6,1	9	42	279	0,1					26	212,6	180,4	1,2
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
50	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89			0,6			60	38	19	0,1
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,2				10	32,5	7	0,6
149	Суп картофельный с фрикадельками	200	1,8	2,4	11,8	75,4	0,1		13			13	154	0,2	0,9
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			24,2	29,5	100,1	867,5	0,5	0,3	22			173,5	595,4	221,2	6,8
Полдник															
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
574	Булочка школьная	50	4	1,7	27,9	142,5						7,5	30	5,8	0,4
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			52,3	54,9	235	1 714	0,8	1,7	28,2	0,5		817,3	261,9	299,6	11,6

День: 4

Сезон: осенне-зимний

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	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	
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	30	2,3	0,2	14,8	70,5		0,1				6	19,5	4,2	0,3
Итого за Завтрак 1			19,5	24,5	90,7	665,9	0,2	0,1	2,3	0,2		567,1	503,9	62,6	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
142	Щи из свежей капусты	200	1,4	4	6,2	66,4			14,8			27,2		17,8	0,1
106	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6
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
507	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200	0,5	0,2	23,1	96			4			22	16	14	
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			17,6	15,8	81,4	562	0,3	0,3	48,4	0,8		129,1	355,4	94,8	3,1
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			43,7	47	216,6	1 492,9	0,6	0,4	50,7	1		710,2	914,8	165,4	4,7

День: 5

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)			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															
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
313	Запеканка из творога	200	18,7	33,3	40	566,7	0,1		0,1			466,7	462,7	50,7	1,3
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															
373	Голубцы п/ф	120	9,6	19,6	10,7	288	0,1		22,7			134,4	208,8	12	0,3
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
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
512	Компот из плодов сухих витаминизированный (курага)	200	0,3		20,1	81			0,8			10	6	3	
153	Суп с рыбными консервами	200	7,4	5,8	12,8	133	0,1		6,3			51	260	38,6	0,1
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			64,9	86,4	243	2 066,3	0,8	0,8	57,9			1 047,5	1 247,6	207,2	5,2

Составил _____

Дата _____