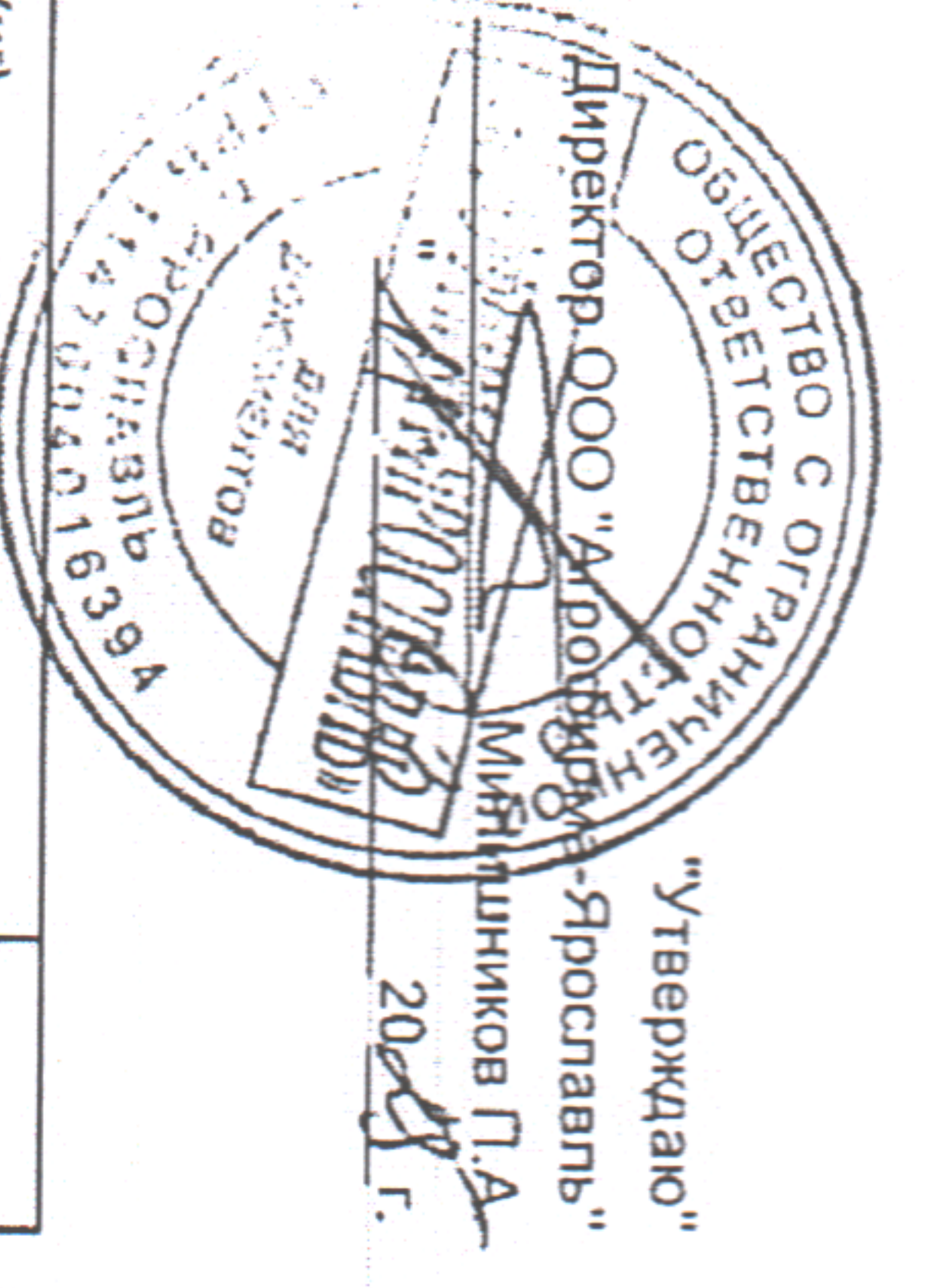


Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети 7-11 лет

1 день 1 недели



Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	8	9		С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мг	Fe	К	1	F	Se										
Каша пшеничная жидкая	150	7.8	8.7	33	241.5	0.09	0.11	0.86	31.55	0.08	88.66	96.38	21.97	0.52	123.38	0.01	0.01	0.01	199									
Бутерброд с сыром 10/30	40	4.85	3.48	15.42	113	0.04	0.04	0.08	25.8	0.08	105.7	83.5	8.4	0.46	37.1				3									
Чай с сахаром, лимонном 200/5	205	0.25	0.06	15.16	62.96	0.01	0.01	2.1	0.5	0.06	7.4	9.34	5	0.9	33.4				412									
Яблоко	120	0.48	0.48	11.76	56.4	0.04	0.02	12	12	0.06	19.2	13.2	10.8	2.64	333.6				386									
Итого за Завтрак	515	13.38	12.72	75.34	473.86	0.17	0.18	15.04	57.85	0.08	220.96	202.42	48.17	4.52	527.48	0.01	0.12	0.01										
Суп картофельный с горохом.	200	5.62	3.5	17.35	123.65	0.24	0.07	9.56	161.6	0.64	30.12	78.25	31.18	1.91	403.4				87									
Шницель из свинины	100	13.28	31.5	12.94	390.67	0.42	0.15	0.8	16.44	0.06	21.55	167.3	28.1	2.23	276.26				ТК									
Каша гречневая рассыпчатая	150	7.6	5.24	34.32	214.55	0.26	0.13	0.36	21.45	0.06	17.5	181.05	120.29	4.06	229.35	0.01	0.01	0.01	330									
Чай с низким содержанием сахара	200	0.2	0.05	10.02	41.31		0.01	0.1	0.5		5.25	8.24	4.4	0.85	25.1				411									
Хлеб ржаной	50	3.25	0.5	21	100	0.06	0.02				10	32.5	7	0.55	46.5													
Итого за Обед	700	29.95	40.79	95.63	870.18	0.98	0.38	10.82	199.99	0.7	84.42	467.34	190.97	9.6	980.61	0.01	0.15	0.05										
Выпечное изделие	50	5.64	6.89	19.58	162.72	0.06	0.12		60.38	0.51	19.23	68.17	7.19	0.91	66.57	0.01	0.02	0.01	406									
Сок	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8	333.6				418									
Яблоко	120	0.48	0.48	11.76	56.4	0.04	0.02	12	12	0.06	19.2	13.2	10.8	2.64	333.6				386									
Итого за Полдник	370	7.12	7.57	51.54	311.12	0.12	0.16	12	60.38	0.51	52.43	95.37	25.99	6.35	400.17	0.01	0.03	0.01										
Итого за День	1585	50.45	61.08	222.51	1655.16	1.27	0.72	37.86	318.22	1.29	357.81	765.13	263.13	20.47	1908.26	0.03	0.3	0.07										







4 День 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Каша "Дружба" жидкая	150	13,2	9,3	30,75	259,5	0,1	0,13	1	30,88	0,08	100,46	123,56	29,37	0,64	157,08	0,01	0,02		199								
Бургер/брод с сыром 10/30	40	4,85	3,48	15,42	113	0,04	0,04	0,08	25,8		105,7	83,5	8,4	0,46	37,1				3								
Чай с низким содержанием сахара с лимонной 200/5	205	0,25	0,06	10,17	43,01		0,01	2,1	0,5		7,25	9,34	5	0,88	33,25				411								
Ряблцо	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	33,6				386								
Итого за Завтрак	515	18,78	13,32	68,1	471,91	0,18	0,2	15,18	57,18	0,08	232,61	229,6	53,57	4,62	561,03	0,01	0,13										
Рассольник ленинградский	200	1,88	3,31	13,78	92,97	0,09	0,05	13,48	162,44		15,87	58,35	20,98	0,79	399,79				82								
Котлета рыбная	100	17,77	9,78	17,63	256,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2				271								
Картофель отварной	150	4,35	15,86	35,43	302,21	0,26	0,15	43,47	6,52		47,13	131,54	51,51	2,16	123,455				314								
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1				411								
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5												
Итого за Обед	700	27,45	29,5	97,86	793,43	0,54	0,38	57,31	186,36	0,12	144,34	460,5	134,75	5,85	1782,14	0,14	0,02										
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02		406								
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418								
Ряблцо	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	33,6				271								
Итого за Полдник	370	7,12	7,37	51,54	311,12	0,12	0,16	12	60,38	0,51	52,43	95,37	25,99	6,35	400,17	0,01	0,03		386								
Итого за День	1585	53,35	50,39	217,5	1576,46	0,84	0,74	84,49	303,92	0,71	429,38	785,47	214,31	16,82	2743,34	0,02	0,3										

5 День 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,05		293								
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35	0,01	0,01		330								
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1				411								
Батон поджаренный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46												
Итого за Завтрак	500	24,09	31,27	73,62	672,18	0,76	0,28	3,29	132,45	0,06	46,39	362,97	155,72	7,09	582,83	0,02	0,16										
Супкартофельный с яйцом	200	2,67	4,23	13	101,05	0,1	0,09	15,6	182,16	0,18	22,13	67,42	22,03	1,01	450,16				83								
Котлета мясная рубленая	100	15,25	28,84	16,07	386,88	0,27	0,15	0,93	8,12	0,27	43,78	177,93	28,18	2,11	304,94	0,01	0,05		218								
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78												
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1				411								
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5												
Итого за Обед	700	28,5	37,94	105,63	878,98	0,54	0,3	16,63	212,38	0,51	100,09	344,77	72,28	5,6	907,48	0,01	0,18										
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02		406								
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418								
Ряблцо	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	33,6				271								
Итого за Полдник	370	7,12	7,37	51,54	311,12	0,12	0,16	12	60,38	0,51	52,43	95,37	25,99	6,35	400,17	0,01	0,03		386								
Итого за День	1570	59,71	76,78	230,79	1882,28	1,42	0,74	31,92	405,21	1,08	198,91	803,11	253,99	19,04	1890,48	0,04	0,37										







**3 День 2 недели**

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
Пудинг из творога с джемом 150/35	185	24,44	9,29	51,94	390,37	0,1	0,38	1,1	106,44	0,61	228,75	301,46	39,18	1,35	226,99	0,01	0,05		249								
Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	4,5	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48													
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411								
Батон поджаренный	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,06	0,02				10,45	35,75	7,15	0,66	50,6												
Итого за Завтрак	500	32,31	13,76	135,23	795,38	0,21	0,42	1,2	106,94	0,61	251,05	375,45	56,13	3,34	302,69	0,01	0,15										
Расходник Ленинградский	200	1,88	3,31	13,78	82,97	0,09	0,05	13,48	162,44	0,23	15,87	58,35	20,98	0,79	389,79				82								
Жаркое по-домашнему	200	9,16	33	37	481,6	0,36	0,16	31,64	117,22	0,23	24,94	151,58	46,53	2,07	985,41				178								
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411								
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6	60	0,03	0,01				6	19,5	4,2	0,33	27,9												
Полуго	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12		0,23	19,2	13,2	10,8	2,64	333,6				386								
Итого за Обед	750	13,67	37,14	85,16	732,28	0,52	0,25	57,22	280,16	0,23	71,26	250,87	86,91	6,68	1761,8		0,13										
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	0,01	406								
Сок	200	1	0,2	20,2	92		0,02				14	14	8	2,8					418								
Полуго	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12		0,23	19,2	13,2	10,8	2,64	333,6				418								
Итого за Полдник	370	7,12	7,57	51,54	311,12	0,12	0,16	12	60,38	0,51	52,43	95,37	25,99	6,35	400,17	0,01	0,03	0,01	386								
Итого за День	1620	53,1	58,47	271,93	1838,78	0,85	0,83	70,42	447,48	1,35	374,74	721,69	169,03	16,37	2464,66	0,02	0,31	0,03									

**4 День 2 недели**

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
Каша пшеничная жидкая	150	7,8	8,7	33	241,5	0,09	0,11	0,86	31,55	0,08	88,66	96,38	21,97	0,52	123,38	0,01	0,01	0,01	199								
Бутерброд с сыром 10/30	40	4,85	3,48	15,42	113	0,04	0,04	0,08	25,8		105,7	83,5	8,4	0,46	37,1				3								
Чай с сахаром, лимонном 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96	0,01	0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4		0,1		412								
Полуго	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12		0,23	19,2	13,2	10,8	2,64	333,6				386								
Итого за Завтрак	515	13,38	12,72	75,34	473,86	0,17	0,18	15,04	57,85	0,08	220,96	202,42	46,17	4,52	527,48	0,01	0,12	0,01									
Суп картофельный с крупой	200	1,88	2,39	13,65	83,94	0,1	0,05	13,2	161,92		19,08	54,7	21,72	0,83	379,24				101								
Ежки из свинины с соусом 150/50.	200	15,07	38,44	20,88	490,4	0,5	0,15	7,34	68,36	0,61	27,08	201,1	40,7	2,24	410,89				444								
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411								
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2												
Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	4,5	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48													
Итого за Обед	700	23,29	44,1	106,35	915,25	0,69	0,23	20,64	230,78	0,61	66,01	320,04	77,82	4,94	852,43		0,12		0,04								
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	0,01	406								
Сок	200	1	0,2	20,2	92		0,02				14	14	8	2,8					418								
Полуго	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12		0,23	19,2	13,2	10,8	2,64	333,6				418								
Итого за Полдник	370	7,12	7,57	51,54	311,12	0,12	0,16	12	60,38	0,51	52,43	95,37	25,99	6,35	400,17	0,01	0,03	0,01	386								
Итого за День	1585	43,79	64,39	233,23	1700,23	0,98	0,57	47,68	349,01	1,2	339,4	617,83	149,98	15,71	1780,08	0,02	0,27	0,06									



5 День 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)	№ п/п
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	ТК	
Гуляш "Болонезе"	100	10,61	24,17	4,04	276,58	0,39	0,12	4,21	259,4	0,49	14,93	131,4	25,84	1,51	292,47				0,02	
Каша гречневая расплывчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35	0,01			0,01	
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1				0,1	
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46					
Итого за Завтрак	500	22,16	30,91	74,08	663,44	0,71	0,28	4,67	281,35	0,55	47,18	353,19	157,03	7,02	592,92	0,01		0,11	0,02	
Щи из свежей капусты с картошкой	200	1,76	4,18	8,15	78,05	0,06	0,05	29,5	168,22		39,13	42,1	19,33	0,74	336,42				7,3	
Нагетсы куриные	100	12,29	12,45	20,8	244,41							0,06								
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78				2,8	
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1				0,1	
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5				0,03	
Итого за Обед	700	24,63	21,5	105,51	713,51	0,23	0,11	29,6	190,32	0,06	73,31	141,58	41,4	3,22	488,8			0,13	0,02	
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01			0,02	
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					0,01	
Полуго	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	33,6				0,01	
Итого за Полдник	370	7,12	7,57	51,54	311,12	0,12	0,16	12	60,38	0,51	52,43	95,37	28,99	6,35	400,17	0,01			0,03	
Итого за День	1 570	53,91	59,98	231,13	1 688,07	1,06	0,55	46,27	532,05	1,12	172,92	590,14	224,42	16,59	1 481,89	0,02		0,27	0,05	
Итого		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)	
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se		
Итого за весь период		532,01	599,29	2 401,34	17 264,99	10,4	8,23	492,72	10 181,5	11,88	2 999,47	7 076,79	1 973,3	174,18	18 809,61	0,25		3,29	0,51	
Среднее значение за период		53,201	59,929	240,134	1 726,499	1,04	0,823	49,272	1 018,15	1,188	299,947	707,679	197,33	17,418	1 880,961	0,025		0,329	0,051	

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Мопильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Мопильного М.П., Тугельяна В.А. 2016 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Г. Длапшиной 2004г.