

Утверждаю

директор _____ Т.А.Карелина

Примерное меню питания школьников

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
243	Сосиска отварная	80	7,68	7,50	0,40	87,90	0,11			0,40	18,50	81,00	10,00	0,90
309	Макароны отварные	150	5,40	9,10	34,20	244,50	0,09		0,08	1,90	12,10	37,60	8,14	0,81
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,06				24,60	17,40	6,60	0,04
382	Какао с молоком	200	3,80	0,67	26,00	125,11	0,04	13,00	0,06		169,00	217,11	25,56	1,00
	итого		18,46	17,47	70,26	504,27	0,30	13,00	0,14	2,30	224,20	353,11	50,30	2,75
	Обед													
1011	Салат из капусты из капусты болокачанной со сладким перцем и растит маслом	80	1,06	4,86	6,82	48,32	0,02	11,65	0,01	0,95	64,40	81,42	12,80	0,42
187	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,31	4,05	9,04	94,80	0,04	4,70	0,09	0,12	64,56	100,30	16,86	0,72
259	Жаркое по-домашнему из говядины	230	18,60	17,09	16,58	295,00	0,12	3,76	0,14	1,77	98,69	210,63	22,84	0,92
868	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	132,80	0,02	0,80		0,19	64,00	46,00	16,00	0,85
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,06				24,60	17,40	6,60	0,04
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,44	19,76	91,96	0,04				19,20	42,40	10,00	1,24
	итого		26,05	26,94	109,12	709,64	0,30	20,91	0,24	3,03	335,45	498,15	85,10	4,19
	всего		44,51	44,41	179,38	1213,91	0,60	33,91	0,38	5,33	559,65	851,26	135,40	6,94

День: вторник
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
68	Каша пшеничная молочная	200	8,30	7,10	31,47	220,98	0,19	0,45	0,05	1,12	41,00	175,00	43,00	1,18
3	Бутерброд с сыром	30/15	6,60	8,30	14,83	163,00	0,09	0,32	0,06		139,20	129,00	9,45	0,49
	Чай с сахаром	200	0,53		9,00	40,00		0,27			13,60	22,13		0,04
	Яблоко	100	0,40	0,40	8,80	47,00	0,03	11,00	0,02	1,40	48,57	33,85	9,00	1,20
	итого		15,83	15,80	64,10	470,98	0,31	12,04	0,13	2,52	242,37	359,98	61,45	2,91
	Обед													
52	Салат из свеклы с подсолнечным маслом	80	1,13	4,80	1,87	74,24	0,01	5,32	0,08	0,10	78,37	102,50	12,50	0,86
87	Суп с рыбными консервами	200	5,68	4,72	9,37	123,80	0,08	7,29	0,03	0,34	86,24	147,88	18,22	0,71
290	Курица, тушенные в сметанном соусе	80/30	12,08	10,99	7,58	169,20	0,05	5,20	0,04	0,92	76,38	109,80	17,43	0,64
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,57	210,11	0,03		0,03	0,90	24,61	82,50	19,01	0,53
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,06				24,60	17,40	6,60	0,04
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,44	19,76	91,96	0,04				19,20	42,40	10,00	1,24
859	Компот из плодов свежих(яблоко)	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	2,80	0,03	0,76	27,40	5,10	3,60	0,18
	итого		26,64	26,73	108,69	813,67	0,28	20,61	0,21	3,02	336,80	507,58	87,36	4,20
	всего		42,47	42,53	172,79	1284,65	0,59	32,65	0,34	5,54	579,17	867,56	148,81	7,11

День: среда
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
467	Пудинг из творога со сгущенным молоком	150/15	11,50	11,64	32,09	255,16	0,14	0,18	0,13	1,70	97,00	210,20	19,80	0,81
951	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	4,97	26,20	195,20	0,11	13,70	0,02	0,40	118,00	132,00	29,33	1,90
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,06				24,60	17,40	6,60	0,04
	итого		16,68	16,81	67,95	497,12	0,31	13,88	0,15	2,10	239,60	359,60	55,73	2,75
	Обед													
14	Салат из свежих помидор с подсолнечным маслом	80	0,88	4,88	3,65	62,16	0,03	9,84	0,03	0,90	14,19	27,57	13,96	0,66
96	Рассольник Ленинградский	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,05	8,62	0,08	1,20	59,90	119,20	17,70	0,66
268	Котлета мясная рубленая	80	11,98	13,50	8,80	230,67	0,08	0,27	0,02	0,80	34,53	140,00	26,67	1,07
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	191,86	0,02		0,06	0,17	126,00	98,90	6,71	0,23
869	Кисель фруктовый	200	0,07	0,04	23,04	111,60		1,80	0,02	0,10	56,00	53,00	0,90	0,10
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,06				24,60	17,40	6,60	0,04
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,44	19,76	91,96	0,04				19,20	42,40	10,00	1,24
	итого		27,16	27,12	111,07	806,81	0,28	20,53	0,21	3,17	334,42	498,47	82,54	4,00
	всего		43,84	43,93	179,02	1303,93	0,59	34,41	0,36	5,27	574,02	858,07	138,27	6,75

День: четверг
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
175	Каша из пшена и риса молочная	200	7,60	10,60	29,18	294,00	0,20	2,90	0,15	1,40	82,30	128,00	26,70	1,05
424	Яйцо варенное	1шт	5,30	4,60	14,82	63,00	0,03		0,01		12,00	76,80	4,80	0,80
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,06				24,60	17,40	6,60	0,04
382	Какао с молоком	200	3,58	2,76	19,21	125,11	0,02	9,20		1,00	103,40	111,11	23,56	1,01
	итого		18,06	18,16	72,87	528,87	0,31	12,10	0,16	2,40	222,30	333,31	61,66	2,90
	Обед													
38	Салат из моркови с яблоком	80	0,88	2,86	5,26	32,00	0,04	4,80	0,14	0,70	36,20	39,00	7,80	0,38
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	6,74	83,00	0,04	6,54	0,06	0,10	99,80	106,68	9,80	0,13
261	Печень тушенная в соусе	100	8,42	9,75	3,51	32,80	0,09	1,90	0,02	1,19	75,56	224,73	8,51	1,35
309	Макароны отварные	150	10,40	8,70	32,86	336,51	0,12			1,15	43,00	20,25	43,37	0,85
349	Компот из плодов свежих (лимон)	200	1,16	0,30	27,06	132,80	0,02	7,60		0,02	32,00	46,00	1,30	0,13
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,06				24,60	17,40	6,60	0,04
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,44	19,76	91,96	0,04				19,20	42,40	10,00	1,24
	итого		26,22	26,18	104,85	755,83	0,41	20,84	0,22	3,16	330,36	496,46	87,38	4,12
	всего		44,28	44,34	177,72	1284,70	0,72	32,94	0,38	5,56	552,66	829,77	149,04	7,02

День: пятница
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
173	Каша из овсянных хлопьев на молоке	200	9,20	11,40	45,60	295,00	0,22	4,04	0,08	1,50	96,00	240,00	32,00	1,40
966	Кисломолочный продукт	150	6,68	6,12	6,00	81,50	0,06	4,01	0,06	0,70	136,90	142,50	11,00	1,15
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,06				24,60	17,40	6,60	0,04
	Чай зеленый с сахаром	200			9,98	49,00		5,30			9,34	0,02	2,02	0,04
	итого		17,46	17,72	71,24	472,26	0,34	13,35	0,14	2,20	266,84	399,92	51,62	2,63
	Обед													
45	Салат из белокачанной капусты	60	0,85	3,05	4,19	51,54	0,01	9,67	0,07	0,40	53,60	24,83	7,90	0,22
104	Суп с мясными фрикадельками	200	5,20	9,80	12,31	84,80	0,06	7,16	0,05	0,72	47,52	75,78	13,74	0,72
255	Котлеты рыбные	80	11,71	8,60	10,30	143,41	0,08	0,48	0,09	1,30	89,26	207,69	18,40	0,63
312	Пюре картофельное	150	3,10	4,60	18,13	109,73	0,11	2,35	0,03	0,74	38,25	86,95	16,70	0,67
348	Компот из кураги	200	1,30	0,08	30,68	184,64	0,02	1,00			60,48	46,60	13,20	0,56
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,06				24,60	17,40	6,60	0,04
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,44	19,76	91,96	0,04				19,20	42,40	10,00	1,24
	итого		26,08	26,77	105,03	712,84	0,38	20,66	0,24	3,16	332,91	501,65	86,54	4,08
	всего		43,54	44,49	176,27	1185,10	0,72	34,01	0,38	5,36	599,75	901,57	138,16	6,71

День: понедельник
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
204	Макароны отварные с сыром	200/15	13,10	15,40	41,00	326,69	0,21	6,10	0,10	1,75	143,60	197,20	25,80	0,91
424	Яйцо варенное	1шт	5,30	4,60	14,82	63,00	0,03		0,01		12,00	76,80	4,80	0,80
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,06				24,60	17,40	6,60	0,04
	Чай с сахаром	200	0,53		9,00	40,00		0,27			13,60	22,13		0,04
	Груша	100	0,15	0,40	8,30	47,00	0,03	6,00	0,04	0,40	19,00	16,00	13,00	1,20
	итого		20,66	20,60	82,78	523,45	0,33	12,37	0,15	2,15	212,80	329,53	50,20	2,99
	Обед													
20	Салат из огурцов свежих	80	0,87	4,86	2,91	56,26	0,03	7,60	0,07	0,05	25,20	27,13	12,83	0,59
101	Суп картофельный с крупой	200	5,80	6,20	9,70	83,60	0,09	6,60	0,02	0,26	72,90	132,00	16,20	0,54
279	Тефтели из говядины	80/50	11,00	9,40	11,30	171,00	0,06	0,85	0,09	1,18	143,90	181,60	26,60	0,96
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,57	210,11	0,03		0,03	0,90	24,61	82,50	19,01	0,53
859	Компот из плодов свежих	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	2,80	0,03	0,76	27,40	5,10	3,60	0,18
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,06				24,60	17,40	6,60	0,04
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,44	19,76	91,96	0,04				19,20	42,40	10,00	1,24
	итого		25,42	26,68	113,78	757,29	0,32	17,85	0,24	3,15	337,81	488,13	94,84	4,08
	всего		46,08	47,28	196,56	1280,74	0,65	30,22	0,39	5,30	550,61	817,66	145,04	7,07

День: вторник
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	191,86	0,02		0,06	0,17	126,00	98,90	6,71	0,23
	Огурец	60	0,01	5,10	1,20	40,37	0,06	0,00	0,03	0,80	13,11	24,01	7,10	0,34
966	Кисломолочный продукт	150	6,68	6,12	6,00	81,50	0,06	4,01	0,06	0,70	136,90	142,50	11,00	1,15
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,06				24,60	17,40	6,60	0,04
951	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	4,97	26,20	195,20	0,11	13,70	0,02	0,40	118,00	132,00	29,33	1,90
	итого		20,77	20,49	82,90	555,69	0,31	17,71	0,17	2,07	418,61	414,81	60,74	3,66
	Обед													
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	80	1,05	2,60	4,61	48,32	0,05	5,88	0,02	0,90	19,97	122,64	11,97	0,39
84	Суп с фасолью и картофелем	200	6,50	5,39	3,40	105,00	0,03	7,90	0,08	1,30	37,90	159,40	14,25	0,21
284	Запеканка картофельная с мясом	230	10,59	14,30	10,62	204,00	0,09	2,10	0,09	1,10	45,18	135,80	29,50	0,80
868	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	132,80	0,02	0,80		0,19	64,00	46,00	16,00	0,85
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,06				24,60	17,40	6,60	0,04
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,44	19,76	91,96	0,04				19,20	42,40	10,00	1,24
	итого		23,22	23,23	95,31	628,84	0,29	16,68	0,19	3,49	210,85	523,64	88,32	3,53

	всего		43,99	43,72	178,21	1184,53	0,60	34,39	0,36	5,56	629,46	938,45	149,06	7,19
--	-------	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	------	------	--------	--------	--------	------

День: среда
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
168	Каша рисовая молочная	200	4,78	4,30	24,20	220,98	0,19		0,05		4,10	101,30	18,30	1,58
	Творог детский	100	5,90	9,20	5,80	115,00	0,04	0,50			120,00	135,20	9,00	0,20
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,06				24,60	17,40	6,60	0,04
382	Какао с молоком	200	3,58	2,76	19,21	125,11	0,02	9,20		1,00	103,40	111,11	23,56	1,01
	Нектарин	100	1,10	0,30	8,85	44,00	0,03	5,20	0,11	1,10	6,00	21,00	2,50	0,15
	итого		16,94	16,76	67,72	551,85	0,34	14,90	0,16	2,10	258,10	386,01	59,96	2,98
	Обед													
23	Салат из свежих помидор и лука	80	0,88	4,86	2,99	59,28	0,04	10,80	0,18	0,50	36,32	17,83	12,50	0,62
103	Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	18,71	83,80	0,09	1,60		0,11	49,35	68,32	21,60	0,87
246	Гуляш из отварной говядины	25/80	13,36	14,08	5,27	164,00	0,05	1,20	0,01	2,50	86,50	127,90	19,27	0,70
302	Каша рассыпчатая перловая	150	2,97	2,90	22,14	122,40	0,03			0,16	65,70	183,27	11,36	0,34
	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	22,20	86,00	0,02	4,00		0,19	38,00	20,00	8,00	0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,06				24,60	17,40	6,60	0,04
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,44	19,76	91,96	0,04				19,20	42,40	10,00	1,24
	итого		24,68	24,95	100,73	654,20	0,33	17,60	0,19	3,46	319,67	477,12	89,33	3,93

	всего		41,62	41,71	168,45	1206,05	0,67	32,50	0,35	5,56	577,77	863,13	149,29	6,91
--	-------	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	------	------	--------	--------	--------	------

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
210	Омлет натуральный	180	13,70	15,30	22,00	347,00	0,15	4,30	0,11	1,70	163,60	276,00	21,80	1,20
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,06				24,60	17,40	6,60	0,04
	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,00	40,00		0,27			13,60	22,13		0,04
	Груша	100	0,15	0,40	8,30	47,00	0,03	6,00	0,04	0,40	19,00	16,00	13,00	1,20
	итого		15,96	15,90	48,96	480,76	0,24	10,57	0,15	2,10	220,80	331,53	41,40	2,48
	обед													
45	Винегрет	80	1,13	4,80	3,87	74,24	0,01	5,32	0,08	1,20	56,74	45,20	16,55	0,96
102	Суп гороховый	200	4,39	5,20	22,13	118,60	0,18	4,66		1,01	68,28	96,48	28,46	1,04
289	Рагу овощное с курицей	230	14,56	13,72	32,60	317,50	0,07	11,33	0,14	0,80	106,80	232,60	38,70	1,35
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,06				24,60	17,40	6,60	0,04
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,44	19,76	91,96	0,04				19,20	42,40	10,00	1,24
869	Кисель фруктовый	200	0,07	0,04	23,04	111,60		1,80	0,02	0,10	56,00	53,00	0,90	0,10
	итого		24,07	24,40	111,06	760,66	0,36	23,11	0,24	3,11	331,62	487,08	101,21	4,73
	всего		40,03	40,30	160,02	1241,42	0,60	33,68	0,39	5,21	552,42	818,61	142,61	7,21

День: пятница
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
182	Каша пшеничная молочная	200	7,30	4,30	24,17	179,20	0,11		0,05	0,80	40,00	131,00	4,50	0,03
3	Бутерброд с сыром	30/15	6,60	8,30	14,83	163,00	0,09	0,32	0,06		139,20	129,00	9,45	0,49
951	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	2,80	3,80	20,30	140,00	0,13	8,00	0,02	0,80	36,00	75,00	29,33	0,90
	Груша	100	0,15	0,40	8,30	47,00	0,03	6,00	0,04	0,40	19,00	16,00	13,00	1,20
	итого		16,85	16,80	67,60	529,20	0,36	14,32	0,17	2,00	234,20	351,00	56,28	2,62
	обед													
59	Салат из моркови	80	0,68	0,41	4,19	65,52	0,04	5,56		0,89	16,95	37,18	19,20	1,05
99	Суп из овощей	200	2,92	6,58	5,20	132,00	0,06	8,30	0,01	1,10	87,90	95,70	14,90	0,62
229	Рыба, тушенная в томатном с овощами	50/80	13,87	8,86	2,54	101,20	0,07	5,90	0,28	1,20	112,60	184,70	18,46	0,96
309	Макароны отварные с маслом	150	3,10	9,10	17,60	244,50	0,06		0,02	0,12	32,00	121,50	8,14	0,75
868	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	132,80	0,02	0,80		0,19	64,00	46,00	16,00	0,85
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,06				24,60	17,40	6,60	0,04
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,44	19,76	91,96	0,04				19,20	42,40	10,00	1,24
	итого		25,65	25,89	106,21	814,74	0,35	20,56	0,31	3,50	357,25	544,88	93,30	5,51
	всего		42,50	42,69	173,81	1343,94	0,71	34,88	0,48	5,50	591,45	895,88	149,58	8,13

