утверждаю: ИП Родичкина Н.А.

"09" января 2025 г.

согласовано: директор МБОУ "Гимназия"
С.Н.Шевченко _____
"09" января 2025 г.

Десятидневное меню
(сезон осень-зима)
для детей 7-11 лет

Утверждено
Дата 09.01.25

Типовое примерное меню

Школа 2024 -2025 год осень -зима, возраст=[7-11 лет], сезон=[осенне-зимний], категория=[начальные класс]

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	закуска	Бутерброд с маслом	60	Горошек зеленый консервированный	60	Бутербрд (хлеб,масло,сыр)	60	Овощи свежие(нарезка)	60	Фруктовая нарезка	65
	горячее блюдо	Каша рисовая молочная	150	Пюре картофельное.	150	Каша пшенная молочная	150	Макароны отварные	150	Запеканка из творога	170
		Яйцо отварное	45	биточки, котлета из м\п п\ф	90			Тефтели из м\п п\ф	90		
	напиток	Чай с сахаром	200	Напиток кофейный с молоком	180	Чай с лимоном	180	Какао на молоке	200	Чай с молоком	220
	фрукты	Фрукты свежие	100			Фрукты свежие	100			Фрукты свежие	140
	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	25	Хлеб пшеничный	10	Хлеб ржано-пшеничный	30	Хлеб пшеничный	15		
				Хлеб ржано-пшеничный	10			Хлеб ржано-пшеничный	25		
Обед	закуска	Овощи свежие(нарезка)	60	Овощи свежие(нарезка)	65	Кукуруза консервированная	60	Овощи свежие(нарезка)	60	Овощи свежие(нарезка)	60
	первое блюдо	Суп "Рассольник"	250	Суп "Щи"	200	Суп "Вермишелевый"	200	Суп "Гороховый"	200	Борщ	200
	гарнир	Макароны отварные	200	Пюре гороховое	150	Рис отварной.	200	Капуста тушеная.	200	Каша гречневая	150
	второе блюдо	Курица запеченная	90	Котлета (мясная)	90	Рыба тушеная с овощами	90	Биточки мясные	90	биточки, котлета из м\п п\ф	90
	напиток	Компот из свежих яблок	200	Компот из сухофруктов	200	Компот из св.фруктов	200	Компот из апельсинов	200	Компот из свежих яблок	200
	хлеб	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	35	Хлеб пшеничный	55	Хлеб пшеничный	45	Хлеб пшеничный	15
		Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	35	Хлеб ржано-пшеничный	55	Хлеб ржано-пшеничный	50	Хлеб ржано-пшеничный	20
Полдник	напиток	Какао на молоке	200	Чай с молоком	200	Чай с сахаром	200	Сок яблочный	200	Напиток к\м (Йогурт,снежок ,ряженка)	200
	кондитерские изделия	Печенье	100	Булочка "Школьная"	100	Пряники	100	Пирожок с картошкой	100	Булочка с повидлом	105

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	закуска	Бутерброд с маслом	60	Горошек зеленый консервированный	60	Бутербрд (хлеб,масло,сыр)	60	Кукуруза консервированная	60	Фруктовая нарезка	65
	горячее блюдо	Каша "Дружба" молочная	150	Пюре картофельное.	150	Каша рисовая молочная	180	Рис отварной	150	Запеканка из творога	170
		Яйцо отварное	45	Тефтели (мясные)	90			Рыба тушеная с овощами	90		
	напиток	Чай с сахаром	200	Напиток кофейный с молоком	200	Чай с лимоном	200	Какао на молоке	200	Чай с молоком	220
	фрукты	Фрукты свежие	100			Фрукты свежие	100			Фрукты свежие	140
	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	Хлеб пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	30	Хлеб пшеничный	20		
				Хлеб ржано-пшеничный	20			Хлеб ржано-пшеничный	25		
Обед	закуска	Овощи свежие(нарезка)	60	Овощи свежие(нарезка)	60	Овощи свежие(нарезка)	60	Овощи свежие(нарезка)	60	Горошек зеленый консервированный	60
	первое блюдо	Суп "Полевой"	200	Суп "Уха"	200	Суп "Свекольник"	200	Суп "Вермишелевый"	200	Борщ .	200
	гарнир	Каша перловая	150	Макароны отварные	150	Каша гречневая	150	Пюре гороховое	180	Пюре картофельное.	200
	второе блюдо	Гуляш	90	биточки, котлета из м\п п\ф	90	Биточки (мясные)	90	Тефтели из м\п п\ф	90	Котлета (мясная)	90
	напиток	Компот из сухофруктов	200	Компот из св.фруктов	200	Компот из апельсинов	200	Компот из свежих яблок	200	Компот из сухофруктов	200
	хлеб	Хлеб пшеничный	55	Хлеб пшеничный	35	Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный	45	Хлеб пшеничный	35
		Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	35	Хлеб ржано-пшеничный	30	Хлеб ржано-пшеничный	40
Полдник	напиток	Какао на молоке	200	Сок яблочный	200	Напиток к\м (Йогурт,снежок ,ряженка)	200	Чай с сахаром	200	Молоко кипяченое	200
	кондитерские изделия	Печенье	100	Пирожки с капустой печеный	100	Булочка с повидлом	105	Пряники	100	Рогалик песочный	100

Составил ИП Федигинова Н. А

Дата 09.01.21 г

Утверждено
Дата 09.09.21

Примерное типовое меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1

Неделя: 1

Рацион: школа

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

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		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	2,4	25	15	181,5				0,2		10	26	4	0,4
109	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	8,5	57,3						8,8	39,5	11,8	1
268	Каша рисовая молочная	150	4,2	6,5	24,3	172,1	0,1		1,2	0,1		153	135	1,5	
112,01	Фрукты свежие	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	3	1	0,3
300	Яйцо отварное	45	5,1	4,6	0,3	63				0,1		22	77	5	1
Итого за Завтрак 1			13,5	36,8	72,9	580,9	0,1		16,2	0,4		229,8	300,5	32,3	2,9
Обед															
106,01	Овощи свежие(нарезка)	60	0,5	0,1	1,6	8,4			9			13,8	25,2	8,4	0,4
134	Суп "Рассольник"	250	2,1	5,3	16,3	121,3	0,1		7,7			15,5	63	0,3	0,9
291	Макароны отварные	200	7,5	0,1	38,7	193,2	0,1					7,6	47,6	0,8	1
404	Курица запеченная	90	21,2	14,7	0,5	218,5	0,1		4,2			32,1	142,7	20,6	1,4
507	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96			4			22	16	14	
108	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94						8	26	5,6	0,4
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,6	91,7	0,1					14	63,2	18,8	1,6
Итого за Обед			37,4	21,2	113,5	823,1	0,4		24,9			113	383,7	68,5	5,7
Полдник															
590	Печенье	100	3	9,8	77,4	210	0,1					29	90	20	2,1
496	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25	144			1,3			124	110	27	0,8
Итого за Полдник			6,6	13,1	102,4	354	0,1		1,3			153	200	47	2,9
Итого за день			57,5	71,1	288,8	1 758	0,6		42,4	0,4		495,8	884,2	147,8	11,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: 2

Неделя: 1

Рацион: школа

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

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		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															
106	Горошек зеленый консервированный	60	1,9	0,1	3,9	24	0,1		6			12	37,2	12,6	0,4
109	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,7	0,1	3,4	22,9						3,5	15,8	4,7	0,4
108	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5						2	6,5	1,4	0,1
429	Пюре картофельное.	150	3,2	6,6	16,4	138	0,1		5,1			39	1,1	28,5	
501	Напиток кофейный с молоком	180	2,9	2,4	14,4	71,1			1,2			113,4	81	12,6	0,1
390,02	биточки, котлета из м\п п\ф	90	13,5	24	11,2	312	0,1		1,1	0,2		28,4	145,8	21,6	2
Итого за Завтрак 1			23	33,3	54,2	591,5	0,3		13,4	0,2		198,3	287,4	81,4	3
Обед															
418	Пюре гороховое	150	14,6	4,5	29,1	214,5	0,3					83,7	234	78,6	5
109	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	11,9	80,2	0,1					12,3	55,3	16,5	1,4
381	Котлета (мясная)	90	16	15,8	12,9	257,4	0,1			0,1		35,1	166,5	23,4	2,5
142	Суп "Щи"	200	1,4	4	6,2	66,4			14,8			27,2		17,8	0,1
108	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,3						7	22,8	4,9	0,4
508	Компот из сухофруктов	200	0,5		27	110			0,5			28	19	0,7	
106,01	Овощи свежие(нарезка)	65	0,5	0,1	1,7	9,1			9,7			14,9	27,3	9,1	0,4
Итого за Обед			38	25,1	106	819,9	0,5		25	0,1		208,2	524,9	151	9,8
Полдник															
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,4	81			1,3			127	93	15	0,4
574	Булочка "Школьная"	100	8	3,3	55,8	275	0,1					15	60	11,7	0,8
Итого за Полдник			9,5	4,6	71,2	356	0,1		1,3			142	153	26,7	1,2
Итого за день			70,5	63	231,4	1 767,4	0,9		39,7	0,3		548,5	965,3	259,1	14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: 3

Неделя: 1

Рацион: школа

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

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		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	180	0,1		13,7	54,9			2,5			12,8	3,6		0,4
267	Каша пшенная молочная	150	5,9	7,1	26,9	212,7	0,1		1,1			108,5	144,8	32,3	0,1
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10,2	68,8	0,1					10,5	47,4	14,1	1,2
90	Бутербрд (хлеб,масло,сыр)	60	8,9	12,7	13,2	204			0,1	0,1		246,7	176	17,3	0,5
112,01	Фрукты свежие	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2
Итого за Завтрак 1			16,9	20,6	73,8	587,4	0,2		18,7	0,1		403,5	391,8	72,7	2,4
Обед															
342	Рыба тушеная с овощами	90	8,7	4,7	2,6	87,3	0,1		1,4			28,4	169,1	2,3	
507,01	Компот из св.фруктов	200	0,5	0,2	23,1	96			4,5	0,1		22	16	14	1,1
415	Рис отварной.	200	4,6	14,4	8,1	264,2				0,1		6,4	91,4	29	
147	Суп "Вермишелевый"	200	2,2	2,3	15,1	89	0,1		6,6			12,2	50,8	1,8	0,8
108	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	129,3	0,1					11	35,8	7,7	0,6
106	Кукуруза консервированная	60	1,3		6,7	34,8	0,2	0,1				20,4	180,6	62,4	2,2
109	Хлеб ржано-пшеничный	55	3,6	0,7	18,7	126,1	0,1					19,3	86,9	25,9	2,1
Итого за Обед			25,1	22,7	101,4	826,7	0,6	0,1	12,5	0,2		119,7	630,6	143,1	6,8
Полдник															
589	Пряники	100	5,9	4,7	75	290	0,1					11	50	9	0,8
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	3	1	0,3
Итого за Полдник			6	4,7	90	350	0,1					22	53	10	1,1
Итого за день			48	48	265,2	1 764,1	0,9	0,1	31,2	0,3		545,2	1 075,4	225,8	10,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: 4

Неделя: 1

Рацион: школа

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

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		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															
106,01	Овощи свежие(нарезка)	60	0,5	0,1	1,6	8,4			9			13,8	25,2	8,4	0,4
291	Макароны отварные	150	5,7	0,1	29	144,9	0,1					5,7	35,7	0,6	0,8
390,01	Тефтели из м\п п\ф	90	10,8	12,5	12	202	0,1		1,1	0,2		28,4	145,8	21,6	2
496	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25	144			1,3			124	110	27	0,8
108	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,3						3	9,8	2,1	0,2
109	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	8,5	57,3						8,8	39,5	11,8	1
Итого за Завтрак 1			23,4	16,4	83,5	591,9	0,2		11,4	0,2		183,7	366	71,5	5,2
Обед															
381,01	Биточки мясные	90	16	15,8	12,9	257,4	0,1					35,1	166,5	23,4	2,5
510	Компот из апельсинов	200	0,1	0,2	22,2	93			0,1			19	12	0,8	0,8
423	Капуста тушеная.	200	7,4	7,2	7,8	126	0,1		34	0,1		122	110	48	
145,01	Суп "Гороховый"	200	3,9	4,3	16,1	118,6	0,1		4,7			33,2	110,2	0,3	1,4
108	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,8						9	29,3	6,3	0,5
109	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	114,6	0,1					17,5	79	23,5	2
106,01	Овощи свежие(нарезка)	60	0,5	0,1	1,6	8,4			9			13,8	25,2	8,4	0,4
Итого за Обед			34,6	28,6	99,7	823,8	0,4		47,8	0,1		249,6	532,2	110,7	7,6
Полдник															
518	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	40			8			14			2,8
543	Пирожок с картошкой	100	9,7	10,3	58,3	313	0,1	0,6				19,5	83,3	13,9	1,1
Итого за Полдник			10,7	10,5	58,5	353	0,1	0,6	8			33,5	83,3	13,9	3,9
Итого за день			68,7	55,5	241,7	1 768,7	0,7	0,6	67,2	0,3		466,8	981,5	196,1	16,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: 5

Неделя: 1

Рацион: школа

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

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		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															
112,01	Фрукты свежие	140	0,1	0,6	13,7	65,8			21			35	28	12,6	0,3
495	Чай с молоком	220	1,7	1,4	17	89,1			1,4			139,7	102,3	16,5	0,4
313	Запеканка из творога	170	25,5	26,8	25,4	371,9	0,1		0,6	0,2		315,6	368,7	40,4	1,1
112,02	Фруктовая нарезка	65	1	0,3	13,7	62,4			0,1			0,5	18,2	27,3	0,4
Итого за Завтрак 1			28,3	29,1	69,8	589,2	0,1		23,1	0,2		490,8	517,2	96,8	2,2
Обед															
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,8	45,8						7	31,6	9,4	0,8
507	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96			4			22	16	14	
390,02	биточки, котлета из м\п п\ф	90	13,5	24	11,2	312	0,1		1,1	0,2		28,4	145,8	21,6	2
108	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,3						3	9,8	2,1	0,2
237	Каша гречневая	150	8,6	7,8	37,1	253,1	0,2					14,3	202,7	135,3	4,5
128,01	Борщ	200	1,5	4	8,5	76			8,2			27,6	42,4	21	1
106,01	Овощи свежие(нарезка)	60	0,5	0,1	1,6	8,4			9			13,8	25,2	8,4	0,4
Итого за Обед			27	36,4	95,7	826,6	0,3		22,3	0,2		116,1	473,5	211,8	8,9
Полдник															
516	Напиток к\м (Йогурт,снежок ,ряженка)	200	5,8	5	8	100	0,1		1,4			240	180	28	
574,01	Булочка с повидлом	105	7	2,9	48,9	249,4	0,1					13,1	52,5	10,2	0,7
Итого за Полдник			12,8	7,9	56,9	349,4	0,2		1,4			253,1	232,5	38,2	0,7
Итого за день			68,1	73,4	222,4	1 765,2	0,6		46,8	0,4		860	1 223,2	346,8	11,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Сезон: осенне-зимний

День: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

Категория: начальные класс

Рацион: школа

№ рец.	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															
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10,2	68,8	0,1					10,5	47,4	14,1	1,2
112,01	Фрукты свежие	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	3	1	0,3
300	Яйцо отварное	45	5,1	4,6	0,3	63				0,1		22	77	5	1
260	Каша "Дружба" молочная	150	4	8,8	18,8	169,7	0,1	0,1	1			95	105,3	23	0,1
94	Бутерброд с маслом	60	2,4	25	15	181,5				0,2		10	26	4	0,4
Итого за Завтрак 1			13,6	39,2	69,1	590	0,2	0,1	16	0,3		173,5	278,7	56,1	3,2
Обед															
106,01	Овощи свежие(нарезка)	60	0,5	0,1	1,6	8,4			9			13,8	25,2	8,4	0,4
155	Суп "Полевой"	200	1,6	5,1	17	120,2			0,8			41,5	41,5	15,2	0,4
242	Каша перловая	150	4,6	6,8	31,5	209,3	0,1					19,5	159,5	135,3	0,9
1	Гуляш	90	8,4	8,7	9,7	150,7	0,1		6,3			15,2	84,4	23,7	1,1
508	Компот из сухофруктов	200	0,5		27	110			0,5			28	19	0,7	
108	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	129,3	0,1					11	35,8	7,7	0,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,6	91,7	0,1					14	63,2	18,8	1,6
Итого за Обед			22,4	21,6	127,5	819,6	0,4		16,6			143	428,6	209,8	5
Полдник															
496	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25	144			1,3			124	110	27	0,8
590	Печенье	100	3	9,8	77,4	210	0,1					29	90	20	2,1
Итого за Полдник			6,6	13,1	102,4	354	0,1		1,3			153	200	47	2,9
Итого за день			42,6	73,9	299	1 763,6	0,7	0,1	33,9	0,3		469,5	907,3	312,9	11,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: 2

Неделя: 2

Рацион: школа

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

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		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															
390	Тефтели (мясные)	90	12,8	20,7	15,4	256	0,1		1,1	0,2		28,4	145,8	21,6	2
501	Напиток кофейный с молоком	200	3,2	2,7	16	79			1,3			126	90	14	0,1
429	Пюре картофельное.	150	3,2	6,6	16,4	138	0,1		5,1			39	1,1	28,5	
106	Горошек зеленый консервированный	60	1,9	0,1	3,9	24	0,1		6			12	37,2	12,6	0,4
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,8	45,8						7	31,6	9,4	0,8
108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47						4	13	2,8	0,2
Итого за Завтрак 1			23,9	30,5	68,3	589,8	0,3		13,5	0,2		216,4	318,7	88,9	3,5
Обед															
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,8	45,8						7	31,6	9,4	0,8
106,01	Овощи свежие(нарезка)	60	0,5	0,1	1,6	8,4			9			13,8	25,2	8,4	0,4
153	Суп "Уха"	200	7,4	5,8	12,8	133	0,1		6,3			51	132,6	38,6	0,1
108	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,3						7	22,8	4,9	0,4
291	Макароны отварные	150	5,7	0,1	29	144,9	0,1					5,7	35,7	0,6	0,8
390,02	биточки, котлета из м\п п\ф	90	13,5	24	11,2	312	0,1		1,1	0,2		28,4	145,8	21,6	2
507,01	Компот из св.фруктов	200	0,5	0,2	23,1	96			4,5	0,1		22	16	14	1,1
Итого за Обед			31,6	30,7	101,7	822,4	0,3		20,9	0,3		134,9	409,7	97,5	5,6
Полдник															
518	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	40			8			14			2,8
543	Пирожки с капустой печеный	100	13,5	9,8	67,5	311	0,2	0,1	5,5			49,2	95,3	26,8	1,6
Итого за Полдник			14,5	10	67,7	351	0,2	0,1	13,5			63,2	95,3	26,8	4,4
Итого за день			70	71,2	237,7	1 763,2	0,8	0,1	47,9	0,5		414,5	823,7	213,2	13,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: 3

Неделя: 2

Рацион: школа

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

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		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															
90	Бутербрд (хлеб,масло,сыр)	60	8,9	12,7	13,2	204			0,1	0,1		246,7	176	17,3	0,5
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61			2,8			14,2	4		0,4
112,01	Фрукты свежие	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10,2	68,8	0,1					10,5	47,4	14,1	1,2
268	Каша рисовая молочная	180	5	7,8	29,2	206,5	0,1		1,4	0,1		183,6	162	1,8	
Итого за Завтрак 1			16	21,3	77,6	587,3	0,2		19,3	0,2		480	409,4	42,2	2,3
Обед															
131	Суп "Свекольник"	200	1,8	3,6	9,7	77,6	0,1		7,4			30,5	56	0,2	1,2
108	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8						5	16,3	3,5	0,3
237	Каша гречневая	150	8,6	7,8	37,1	253,1	0,2					14,3	202,7	135,3	4,5
510	Компот из апельсинов	200	0,1	0,2	22,2	93			0,1			19	12	0,8	0,8
109	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	11,9	80,2	0,1					12,3	55,3	16,5	1,4
106,01	Овощи свежие(нарезка)	60	0,5	0,1	1,6	8,4			9			13,8	25,2	8,4	0,4
381,02	Биточки (мясные)	90	16	15,8	12,9	257,4	0,1					35,1	166,5	23,4	2,5
Итого за Обед			31,2	28,1	107,7	828,5	0,5		16,5			130	534	188,1	11,1
Полдник															
574,01	Булочка с повидлом	105	7	2,9	48,9	249,4	0,1					13,1	52,5	10,2	0,7
516	Напиток к\м (Йогурт,снежок ,ряженка)	200	5,8	5	8	100	0,1		1,4			240	180	28	
Итого за Полдник			12,8	7,9	56,9	349,4	0,2		1,4			253,1	232,5	38,2	0,7
Итого за день			60	57,3	242,2	1 765,2	0,9		37,2	0,2		863,1	1 175,9	268,5	14,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: 4

Неделя: 2

Рацион: школа

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

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		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															
8 002	Рис отварной	150	3,6	6,6	29,2	214,8						1,2	59,3	18,6	0,5
106	Кукуруза консервированная	60	1,3		6,7	34,8	0,2	0,1				20,4	180,6	62,4	2,2
342	Рыба тушеная с овощами	90	8,7	4,7	2,6	87,3	0,1		1,4			28,4	169,1	2,3	
496	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25	144			1,3			124	110	27	0,8
108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47						4	13	2,8	0,2
109	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	8,5	57,3						8,8	39,5	11,8	1
Итого за Завтрак 1			20,4	15,1	81,8	585,2	0,3	0,1	2,7			186,8	571,5	124,9	4,7
Обед															
390,01	Тефтели из м\п п\ф	90	10,8	12,5	12	202	0,1		1,1	0,2		28,4	145,8	21,6	2
418	Пюре гороховое	180	17,6	5,4	34,9	257,4	0,4					100,4	280,8	94,3	5,9
507	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96			4			22	16	14	
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10,2	68,8	0,1					10,5	47,4	14,1	1,2
147	Суп "Вермишелевый"	200	2,2	2,3	15,1	89	0,1		6,6			12,2	50,8	1,8	0,8
108	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,8						9	29,3	6,3	0,5
106,01	Овощи свежие(нарезка)	60	0,5	0,1	1,6	8,4			9			13,8	25,2	8,4	0,4
Итого за Обед			37	21,3	119	827,4	0,7		20,7	0,2		196,3	595,3	160,5	10,8
Полдник															
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	3	1	0,3
589	Пряники	100	5,9	4,7	75	290	0,1					11	50	9	0,8
Итого за Полдник			6	4,7	90	350	0,1					22	53	10	1,1
Итого за день			63,4	41,1	290,8	1 762,6	1,1	0,1	23,4	0,2		405,1	1 219,8	295,4	16,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: 5

Неделя: 2

Рацион: школа

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

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		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															
112,01	Фрукты свежие	140	0,1	0,6	13,7	65,8			21			35	28	12,6	0,3
495	Чай с молоком	220	1,7	1,4	17	89,1			1,4			139,7	102,3	16,5	0,4
313	Запеканка из творога	170	25,5	26,8	25,4	371,9	0,1		0,6	0,2		315,6	368,7	40,4	1,1
112,02	Фруктовая нарезка	65	1	0,3	13,7	62,4			0,1			0,5	18,2	27,3	0,4
Итого за Завтрак 1			28,3	29,1	69,8	589,2	0,1		23,1	0,2		490,8	517,2	96,8	2,2
Обед															
108	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,3						7	22,8	4,9	0,4
508	Компот из сухофруктов	200	0,5		27	110			0,5			28	19	0,7	
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,6	91,7	0,1					14	63,2	18,8	1,6
381	Котлета (мясная)	90	16	15,8	12,9	257,4	0,1			0,1		35,1	166,5	23,4	2,5
429	Пюре картофельное.	200	4,2	8,8	21,8	184	0,2		6,8			52	1,4	38	
128	Борщ .	200	1,5	4	8,5	76			8,2			27,6	42,4	21	1
106	Горошек зеленый консервированный	60	1,9	0,1	3,9	24	0,1		6			12	37,2	12,6	0,4
Итого за Обед			29,4	29,5	104,9	825,4	0,5		21,5	0,1		175,7	352,5	119,4	5,9
Полдник															
515	Молоко кипяченое	200	3,2	5	9,6	106	0,1		2,6	0,4		300	190	0,3	0,2
579	Рогалик песочный	100	6,8	12,2	65,5	244	0,1					25	61,7	10	0,8
Итого за Полдник			10	17,2	75,1	350	0,2		2,6	0,4		325	251,7	10,3	1
Итого за день			67,7	75,8	249,8	1 764,6	0,8		47,2	0,7		991,5	1 121,4	226,5	9,1

Составил И.Р. Подгитенко Н.А

Дата 09.01.25