утверждаю:
ИП Родичкина Н.А.
"12" мая 2026 г.

согласовано: директор МБОУ "Гимназия"
С.Н.Шевченко
"12" мая 2026 г.

Десятидневное меню
летний оздоровительный сезон
7-11 лет

(сезон -лето)

Утверждено
Дата 12.05.26

Типовое примерное меню

Школа 2026 год лето, возраст=[7-11 лет], сезон=[летний оздоровительный], 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	Бутерброд с вареной сгущенкой	60	Бутербрд (хлеб,масло,сыр)	60	Бутерброд с джемом	60	Бутерброд с маслом	60
		Яйцо отварное	45					Яйцо отварное	45		
	горячее блюдо	Каша "Дружба" молочная	150	Каша гречневая	150	Каша пшенная молочная	150	Каша пшеничная молочная	150	Каша рисовая молочная	200
	напиток	Чай черный с сахаром	200	Какао на молоке	200	Чай черный с лимоном	180	Чай зеленый с сахаром	200	Чай черный с молоком	200
	фрукты	Фрукты свежие	100	Фрукты свежие	110	Фрукты свежие	100	Фрукты свежие	100	Фрукты свежие	100
	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	Хлеб ржано-пшеничный	25	Хлеб ржано-пшеничный	30	Хлеб ржано-пшеничный	25	Хлеб ржано-пшеничный	20
Обед	закуска	Овощи свежие(нарезка)	60	Овощи свежие(нарезка)	60	Кукуруза консервированная	60	Овощи свежие(нарезка)	60	Овощи свежие(нарезка)	60
	первое блюдо	Суп "Рассольник"	250	Суп "Щи"	200	Суп "Вермишелевый"	200	Борщ	200	Суп "Гороховый"	200
	гарнир	Макароны отварные	200	Пюре картофельное.	200	Рис отварной.	200	Пюре гороховое	150	Каша гречневая	150
	второе блюдо	Курица запеченная	90	Тефтели (мясные)	90	Рыба тушеная .	90	биточки мясные	90	Котлеты (мяса птицы)	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	45	Хлеб пшеничный	55	Хлеб пшеничный	35	Хлеб пшеничный	10
		Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	55	Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	10

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 вареной сгущенкой	60	Бутербрд (хлеб,масло,сыр)	60	Бутерброд с джемом	60	Бутерброд с маслом	60	Бутербрд (хлеб,масло,сыр)	60
	горячее блюдо	Каша "Дружба" молочная	200	Каша пшеничная молочная	200	Каша рисовая молочная	200	Каша пшенная молочная	150	Каша гречневая	150
		Яйцо отварное	45								
	напиток	Чай черный с сахаром	200	Чай зеленый с сахаром	200	Чай черный с лимоном	200	Какао на молоке	180	Чай черный с молоком	180
	фрукты	Фрукты свежие	100	Фрукты свежие	100	Сок 0,2 л.	200	Фрукты свежие	100	Фрукты свежие	100
	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	45	Хлеб ржано-пшеничный	15	Хлеб ржано-пшеничный	30	Хлеб ржано-пшеничный	10	Хлеб ржано-пшеничный	10
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	Рис отварной.	150	Макароны отварные	200	Пюре гороховое	200	Каша перловая	180	Пюре картофельное.	200
	второе блюдо	курица отварная	90	котлета мясная	90	Тефтели (мясные)	90	Гуляш.	90	Котлета,биточки м\п	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	35	Хлеб пшеничный	35	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	50
		Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	25	Хлеб ржано-пшеничный	25	Хлеб ржано-пшеничный	45	Хлеб ржано-пшеничный	60

Составил ИП Родионова НА

Дата 12.08.26

Утверждено
Дата 12.05.26

Примерное типовое меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1

Неделя: 1

Рацион: школа

Сезон: летний оздоровительный

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															
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 черный 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
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
108	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94						8	26	5,6	0,4
507	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96			4			22	16	14	
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
Итого за день			51	60,4	182,6	1 413,1	0,6	0,1	40,9	0,3		286,5	662,4	124,6	8,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: 2 **Сезон:** летний оздоровительный

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		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															
496	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25	144			1,3			124	110	27	0,8
97	Бутерброд с вареной сгущенкой	60	1,9	6,5	31,5	85			0,2	0,1		9,3	18,5	4,6	0,6
112,01	Фрукты свежие	110		0,4	10,8	51,7			16,5			27,5	22	9,9	0,2
237	Каша гречневая	150	8,6	7,8	37,1	253,1	0,2					14,3	202,7	135,3	4,5
109	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	8,5	57,3						8,8	39,5	11,8	1
Итого за Завтрак 1			15,8	18,3	112,9	591,1	0,2		18	0,1		183,9	392,7	188,6	7,1
Обед															
390	Тефтели (мясные)	90	12,8	20,7	15,4	256	0,1		1,1	0,2		28,4	145,8	21,6	2
108	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,8						9	29,3	6,3	0,5
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,6	91,7	0,1					14	63,2	18,8	1,6
429	Пюре картофельное.	200	4,2	8,8	21,8	184	0,2		6,8			52	1,4	38	
142	Суп "Щи"	200	1,4	4	6,2	66,4			14,8			27,2		17,8	0,1
508	Компот из сухофруктов	200	0,5		27	110			0,5			28	19	0,7	
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			25,4	34,5	107,7	822,3	0,4		32,2	0,2		172,4	283,9	111,6	4,6
Итого за день			41,2	52,8	220,6	1 413,4	0,6		50,2	0,3		356,3	676,6	300,2	11,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: 3 **Сезон:** летний оздоровительный

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		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
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 черный с лимоном	180	0,1		13,7	54,9			2,5			12,8	3,6		0,4
112,01	Фрукты свежие	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2
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
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 .	90	8,7	4,7	2,6	87,3	0,1		1,4			28,4	169,1	2,3	
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
147	Суп "Вермишелевый"	200	2,2	2,3	15,1	89	0,1		6,6			12,2	50,8	1,8	0,8
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	
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
Итого за день			42	43,3	175,2	1 414,1	0,8	0,1	31,2	0,3		523,2	1 022,4	215,8	9,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: 4

Неделя: 1

Рацион: школа

Сезон: летний оздоровительный

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															
300	Яйцо отварное	45	5,1	4,6	0,3	63				0,1		22	77	5	1
264	Каша пшеничная молочная	150	5,6	5,6	27,4	182,3	0,1		1			102,2	151,4	29,1	1,4
493,03	Чай зеленый с сахаром	200	0,1		15	60						11	3	1	0,3
112,01	Фрукты свежие	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2
96,01	Бутерброд с джемом	60	1,8	6,3	30,6	186				0,1		9	18	4,5	0,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	8,5	57,3						8,8	39,5	11,8	1
Итого за Завтрак 1			14,3	17,2	91,6	595,6	0,1		16	0,2		178	308,9	60,4	4,5
Обед															
510	Компот из апельсинов	200	0,1	0,2	22,2	93			0,1			19	12	0,8	0,8
108	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,3						7	22,8	4,9	0,4
381,06	биточки мясные	90	16	15,8	12,9	257,4	0,1			0,1		35,1	166,5	23,4	2,5
418	Пюре гороховое	150	14,6	4,5	29,1	214,5	0,3					83,7	234	78,6	5
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,6	91,7	0,1					14	63,2	18,8	1,6
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			38	25,4	105,1	823,3	0,5		17,3	0,1		200,2	566,1	155,9	11,7
Итого за день			52,3	42,6	196,7	1 418,9	0,6		33,3	0,3		378,2	875	216,3	16,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: 5

Неделя: 1

Рацион: школа

Сезон: летний оздоровительный

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															
268	Каша рисовая молочная	200	5,6	8,6	32,4	229,4	0,1		1,6	0,1		204	180	2	
495	Чай черный с молоком	200	1,5	1,3	15,4	81			1,3			127	93	15	0,4
94	Бутерброд с маслом	60	2,4	25	15	181,5				0,2		10	26	4	0,4
112,01	Фрукты свежие	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,8	45,8						7	31,6	9,4	0,8
Итого за Завтрак 1			10,8	35,5	79,4	584,7	0,1		17,9	0,3		373	350,6	39,4	1,8
Обед															
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
507	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96			4			22	16	14	
412,01	Котлеты (мяса птицы)	90	13,5	9,7	8,4	312	0,1		0,8	0,1		33,4	84,9	16,7	1
237	Каша гречневая	150	8,6	7,8	37,1	253,1	0,2					14,3	202,7	135,3	4,5
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
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			28,5	22,3	94,6	834,5	0,4		18,5	0,1		122,2	461,3	180,8	7,8
Итого за день			39,3	57,8	174	1 419,2	0,5		36,4	0,4		495,2	811,9	220,2	9,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: 1 **Сезон:** летний оздоровительный

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		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															
97	Бутерброд с вареной сгущенкой	60	1,9	6,5	31,5	85			0,2	0,1		9,3	18,5	4,6	0,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	15,3	103,1	0,1					15,8	71,1	21,2	1,8
260	Каша "Дружба" молочная	200	5,3	11,7	25,1	226,2	0,1	0,1	1,3			126,6	140,4	30,6	0,1
112,01	Фрукты свежие	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2
493	Чай черный 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			15,4	23,7	97	584,3	0,2	0,1	16,5	0,2		209,7	330	71,4	4
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
415	Рис отварной.	150	3,5	10,8	6,1	198,2				0,1		4,8	68,6	21,8	
404,03	курица отварная	90	21,2	14,7	0,5	218,5	0,1		4,2			32,1	142,7	20,6	1,4
508	Компот из сухофруктов	200	0,5		27	110			0,5			28	19	0,7	
108	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,3						7	22,8	4,9	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			32,6	31,5	83	829,3	0,2		14,5	0,1		141,2	383	90,4	4,2
Итого за день			48	55,2	180	1 413,6	0,4	0,1	31	0,3		350,9	713	161,8	8,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: 2

Неделя: 2

Рацион: школа

Сезон: летний оздоровительный

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															
493,03	Чай зеленый с сахаром	200	0,1		15	60						11	3	1	0,3
264	Каша пшеничная молочная	200	7,4	7,5	36,5	243	0,1		1,3			136,2	201,8	38,8	1,9
112,01	Фрукты свежие	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5,1	34,4						5,3	23,7	7,1	0,6
90	Бутербрд (хлеб,масло,сыр)	60	8,9	12,7	13,2	204			0,1	0,1		246,7	176	17,3	0,5
Итого за Завтрак 1			17,4	20,8	79,6	588,4	0,1		16,4	0,1		424,2	424,5	73,2	3,5
Обед															
507,01	Компот из св.фруктов	200	0,5	0,2	23,1	96			4,5	0,1		22	16	14	1,1
381	котлета мясная	90	16	15,8	12,9	257,4	0,1			0,1		35,1	166,5	23,4	2,5
291	Макароны отварные	200	7,5	0,1	38,7	193,2	0,1					7,6	47,6	0,8	1
108	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,3						7	22,8	4,9	0,4
153	Суп "Уха"	200	7,4	5,8	12,8	133	0,1		6,3			51	132,6	38,6	0,1
109	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	8,5	57,3						8,8	39,5	11,8	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			36,3	22,6	114,8	827,6	0,3		19,8	0,2		145,3	450,2	101,9	6,5
Итого за день			53,7	43,4	194,4	1 416	0,4		36,2	0,3		569,5	874,7	175,1	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: 3 **Сезон:** летний оздоровительный

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		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 черный с лимоном	200	0,1		15,2	61			2,8			14,2	4		0,4
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10,2	68,8	0,1					10,5	47,4	14,1	1,2
96,01	Бутерброд с джемом	60	1,8	6,3	30,6	186				0,1		9	18	4,5	0,6
518	Сок 0,2 л.	200	1	0,2	0,2	45			8			14			2,8
268	Каша рисовая молочная	200	5,6	8,6	32,4	229,4	0,1		1,6	0,1		204	180	2	
Итого за Завтрак 1			10,5	15,5	88,6	590,2	0,2		12,4	0,2		251,7	249,4	20,6	5
Обед															
390	Тефтели (мясные)	90	12,8	20,7	15,4	256	0,1		1,1	0,2		28,4	145,8	21,6	2
106,01	Овощи свежие(нарезка)	60	0,5	0,1	1,6	8,4			9			13,8	25,2	8,4	0,4
510	Компот из апельсинов	200	0,1	0,2	22,2	93			0,1			19	12	0,8	0,8
109	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	8,5	57,3						8,8	39,5	11,8	1
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	20	1,5	0,2	9,8	47						4	13	2,8	0,2
418	Пюре гороховое	200	19,5	6	38,8	286	0,4					111,6	312	104,8	6,6
Итого за Обед			37,9	31,1	106	825,3	0,6		17,6	0,2		216,1	603,5	150,4	12,2
Итого за день			48,4	46,6	194,6	1 415,5	0,8		30	0,4		467,8	852,9	171	17,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: 4 **Сезон:** летний оздоровительный

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		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															
496	Какао на молоке	180	3,2	3	22,5	129,6			1,2			111,6	99	24,3	0,7
94	Бутерброд с маслом	60	2,4	25	15	181,5				0,2		10	26	4	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
112,01	Фрукты свежие	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2
109	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,7	0,1	3,4	22,9						3,5	15,8	4,7	0,4
Итого за Завтрак 1			12,2	35,6	77,6	593,7	0,1		17,3	0,2		258,6	305,6	74,3	1,8
Обед															
367	Гуляш.	90	13,9	14,9	2,8	200,5			0,9			11,5	145,1	20,3	2,2
507	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96			4			22	16	14	
242	Каша перловая	180	5,5	8,1	37,8	251,1	0,1					23,4	191,3	162,4	1,1
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5						6	19,5	4,2	0,3
147	Суп "Вермишелевый"	200	2,2	2,3	15,1	89	0,1		6,6			12,2	50,8	1,8	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
109	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	15,3	103,1	0,1					15,8	71,1	21,2	1,8
Итого за Обед			27,9	26,3	110,5	818,6	0,3		20,5			104,7	519	232,3	6,6
Итого за день			40,1	61,9	188,1	1 412,3	0,4		37,8	0,2		363,3	824,6	306,6	8,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: 5

Неделя: 2

Рацион: школа

Сезон: летний оздоровительный

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
237	Каша гречневая	150	8,6	7,8	37,1	253,1	0,2					14,3	202,7	135,3	4,5
495	Чай черный с молоком	180	1,4	1,2	13,9	72,9			1,2			114,3	83,7	13,5	0,4
112,01	Фрукты свежие	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2
109	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,7	0,1	3,4	22,9						3,5	15,8	4,7	0,4
Итого за Завтрак 1			19,6	22,2	77,4	599,9	0,2		16,3	0,1		403,8	498,2	179,8	6
Обед															
508	Компот из сухофруктов	200	0,5		27	110			0,5			28	19	0,7	
412,07	Котлета,биточки м\п	90	13,5	9,7	8,4	169,7	0,1		0,8	0,1		33,4	84,9	16,7	1
429	Пюре картофельное.	200	4,2	8,8	21,8	184	0,2		6,8			52	1,4	38	
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1					10	32,5	7	0,6
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
109	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	20,4	137,5	0,1					21	94,8	28,2	2,3
Итого за Обед			29,4	23,7	114,6	818,7	0,6		22,3	0,1		184	312,2	124,2	5,3
Итого за день			49	45,9	192	1 418,6	0,8		38,6	0,2		587,8	810,4	304	11,3

Составил ИР Софейчева

Дата 12.05.22