

утверждаю:
ИП Родичкина Н.А.



МБОУ "Гимназия"
Десятидневное примерное меню
для детей
от 7 до 11 лет
(сезон осень-зима)

согласовано:
директор МБОУ "Гимназия"
С.Н. Шевченко





Утверждено _____
 Дата 01.02.2022

Типовое примерное меню

Школа 2022 г. в работе, возраст=[7-11 лет], сезон=[осенне-зимний], категория=[начальные классы]

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	закуска	Бутерброд с маслом и сыром 60	Бутерброд с маслом и джемом 60	Сырники из творога запеченные со сгущ.молоком 50	Бутерброд с повидлом 60
	горячее блюдо	Каша "Дружба" молочная 180	Каша рисовая молочная 150	Каша манная молочная 150	Вареники ленивые отварные 150
	напиток	Чай с лимоном 200	Какао на молоке 200	Чай с сахаром 200	Чай с молоком 200
	фрукты	Апельсин 100	Мандарин 80		Банан 100
	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный 35	Хлеб ржано-пшеничный 15	Хлеб ржано-пшеничный 15	Хлеб пшеничный 25
	первое блюдо	Борщ со сметаной 200	Суп "Рассольник" 200	Суп "Вермишелевый" 200	Суп "Рисовый" 200
	закуска	Огурцы свежие 90	Помидоры свежие 60	Нарезка овощная 100	Горошек зеленый консервированный 60
	гарнир	Макаронные отварные 150	Пюре картофельное 200	Пюре гороховое 150	Каша гречневая 150
	второе блюдо	Курица запеченная 90	Биточки мясные 90	Котлета из мяса птицы 100	Гуляш 90
	напиток	Компот из сухофруктов с вит С 200	Компот из св.яблок с вит С 200	Компот из апельсинов с вит С 200	Кисель 200
Полдник	хлеб	Хлеб пшеничный 55	Хлеб пшеничный 25	Хлеб пшеничный 45	Хлеб пшеничный 25
	напиток	Хлеб ржано-пшеничный 30	Хлеб ржано-пшеничный 20	Хлеб ржано-пшеничный 25	Хлеб ржано-пшеничный 15
	кондитерские изделия	Сок абрикосовый 200	Молоко кипяченое 200	Снежок к/м 250	Сок апельсиновый 200
		Пирожки с капустой печеный 105	Печенье 60	Булочка "Школьная" 80	Вафли 85
					Ряженка к/м 200
					Пряники 70

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	Бутерброд с маслом и джемом	Сырники из творога запеченные со сущ. молоком	Бутерброд с вареной сгущенкой	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с повидлом
1	60	50	60	60	60
горячее блюдо	Каша Геркулесовая молочная	Каша манная молочная	Каша рисовая молочная	Каша пшеничная молочная	Вареники ленивые отварные
напиток	Чай с лимоном	Какао на молоке	Чай с молоком	Чай с сахаром	Напиток кофейный с молоком
фрукты	Апельсин	Груши	Яблоки	Мандарин	
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный
	35	25	35	35	30
первое блюдо	Суп "Уха"	Суп "Гороховый"	Суп "Свекольник"	Суп "Полевой"	Суп "Вермишелевый"
	200	200	200	200	200
закуска	Помидоры свежие	Кукуруза консервированная	Огурцы свежие	Нарезка овощная	Помидоры свежие
гарнир	Макаронны отварные	Пюре картофельное	Каша гречневая	Каша перловая	Рис отварной
второе блюдо	Курица запеченная	Котлеты мясные	Биточки, из мяса птицы	Тефтели мясные	Рыба тушеная(минтай)
соус		Соус красный	Соус белый основной	Соус сметанный	
напиток	Компот из сухофруктов с вит С	Компот из св.яблок с вит С	Компот из апельсинов с вит С	Кисель	Компот из свежих ягод с вит С
	200	200	200	200	200
хлеб	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
	40	25	40	30	60
напиток	Чай с молоком	Сок яблочный	Молоко кипяченое	Сок апельсиновый	Хлеб ржано-пшеничный
кондитерские изделия	Пирожок с картошкой	Вафли	Печенье	Булочка "Веснушка"	Снежок к/м
	75	115	60	100	200
					Пряники
					70

Составил

Судимина НА

Дата

01.02.2022

Утверждено

Дата


01.02.2022

Примерное типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1

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)			Энергетическая 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	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,4	13,7	14,8	212			0,1	0,1		159,8	115,5	11,7	0,4	
260	Каша "Дружба" молочная	180	4,8	10,5	22,6	203,6	0,1	0,1	1,2			113,9	126,4	27,5	0,1	
109	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	11,7	60,9	0,1	0,1				12,3	55,3	16,5	1,4	
112	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43			25			50	23	13	0,3	
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61			2,8			14,2	4		0,4	
Итого за Завтрак 1			15,5	24,8	72,4	580,5	0,2	0,2	29,1	0,1		350,2	324,2	68,7	2,6	
Обед																
108	Хлеб пшеничный	55	7	0,7	45,1	215,6	0,1	0,3				18,3	59,6	12,8	1	
508	Компот из сухофруктов с вит С	200	0,5		27	110			0,5			28	19	0,7		
404	Курица запеченная	90	21,2	14,7	0,5	218,6	0,5		4,2			32,1	142,7	20,6	1,4	
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	52,2		0,1				10,5	47,4	14,1	1,2	
291	Макароны отварные	150	6	4,8	30,9	154,2	0,1					6,1	38	8,6	0,8	
106	Огурцы свежие	90	0,7	0,1	2,3	12,6			13,5			20,7	37,8	12,6	0,5	
128	Борщ со сметаной	200	1,2	3,2	6,8	60,8			6,6			22,1	33,9	16,8	0,8	
Итого за Обед			38,6	23,9	122,6	824	0,7	0,4	24,8			137,8	378,4	86,2	5,7	
Полдник																
518	Сок абрикосовый	200	1			110			0,1	8		14			0,4	
543	Пирожки с капустой печеный	105	14,2	10,3	70,8	249,9	0,2	0,1	5,8			51,7	100	28,1	1,6	
Итого за Полдник			15,2	10,3	70,8	359,9	0,2	0,2	13,8			65,7	100	28,1	2	
Итого за день			69,3	59	265,8	1764,4	1,1	0,8	67,7	0,1		553,7	802,6	183	10,3	

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

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)			Энергетическая 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																
96,02	Бутерброд с маслом и джемом	60	3	10,5	51	215	0,1		0,3	0,1		15	30	7,5	1	
268	Каша рисовая молочная	150	4,2	6,5	24,3	172,1	0,1		1,2	0,1		153	135	1,5		
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5	26,1						5,3	23,7	7,1	0,6	
496	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25	144			1,3			124	110	27	0,8	
112	Мандарин	80	0,6	0,2	6	30,4			0,2			28	40	8,8		
Итого за Завтрак 1			12,4	20,7	111,3	587,6	0,2		3	0,2		325,3	338,7	51,9	2,4	
Обед																
8 005	Пюре картофельное	200	4,3	9,9	28,5	220,6	0,3	0,1	36,2			17,8	98,2	38,2	1,5	
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,8						7	31,6	9,4	0,8	
381,01	Биточки мясные	90	16	15,8	12,9	257,4	0,1					35,1	166,5	23,4	2,5	
106	Помидоры свежие	60	0,7	0,1	2,3	14,4			15			8,4	15,6	12	0,5	
108	Хлеб пшеничный	25	3,2	0,3	20,5	98			0,1	0,1		8,3	27,1	5,8	0,5	
134	Суп "Рассольник"	200	1,6	4,2	13	97			6,1			12,4	50,4	0,2	0,7	
507	Компот из св.яблок с вит С	200	0,5	0,2	23,1	96			4			22	16	14		
Итого за Обед			27,6	30,7	107	818,2	0,6	0,2	61,3			111	405,4	103	6,5	
Полдник																
590	Печенье	60	1,8	5,9	46,4	250,2						17,4	54	12	1,3	
515	Молоко кипяченое	200	3,2	5	9,6	106			2,6	0,4		300	190	0,3	0,2	
Итого за Полдник			5	10,9	56	356,2	0,1		2,6	0,4		317,4	244	12,3	1,5	
Итого за день			45	62,3	274,3	1 762	0,9	0,2	66,9	0,6		753,7	988,1	167,2	10,4	

[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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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	60	4	41,7	25	290	0,1			0,4		21	54,6	8,4	0,8	
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5	26,1						5,3	23,7	7,1	0,6	
300	Яйцо отварное	40	4,5	4,1	0,3	56				0,1		19,6	68,4	4,4	0,9	
262	Каша манная молочная	150	4,5	5,6	23,1	161,6	0,1		1,1			99,6	90,9	15,2	0,3	
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	3	1	0,3	
Итого за Завтрак 1			14,1	51,6	68,4	593,7	0,2		1,1	0,5		156,5	240,6	36,1	2,9	
Обед																
108	Хлеб пшеничный	45	5,7	0,6	36,9	176,4	0,1	0,2				15	48,7	10,5	0,8	
412,03	Котлета из мяса птицы	100	15	10,7	9,3	188,6	0,1		0,9			37,1	94,3	18,6	1,1	
417	Пюре гороховое	150	14,6	4,5	29,1	214,5	0,3					83,7	234	78,6	5	
510	Компот из апельсинов с вит С	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	8,4	43,5		0,1				8,8	39,5	11,8	1	
106,01	Нарезка овощная	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6	
147	Суп "Вермишелевый"	200	2,2	2,3	15,1	89	0,1		6,6			12,2	50,8	1,8	0,8	
Итого за Обед			40,1	18,7	123,6	819	0,6	0,3	22,6			198,8	521,3	136,1	10,1	
Полдник																
574	Булочка "Школьная"	80	6,4	2,7	44,7	228	0,1					12	48	9,3	0,7	
516	Снежок к/м	250	7,3	6,3	10	125	0,1		1,8			300	225	35		
Итого за Полдник			13,7	9	54,7	353	0,2		1,8			312	273	44,3	0,7	
Итого за день			67,9	79,3	246,7	1 765,7	1	0,3	25,5	0,5		667,3	1 034,9	216,5	13,7	

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)			Энергетическая 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																
321	Сырники из творога запеченные со сгущ. молоком	50	8,1	5,3	3,9	97,4		0,1	0,2	0,2		75,2	99,9	10,5	0,2	
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,4	81			1,3		*	127	93	15	0,4	
267	Каша пшеничная молочная	150	5,9	7,1	26,9	212,7	0,1		1,1			108,5	144,8	32,3	0,1	
108	Хлеб пшеничный	25	3,2	0,3	20,5	98	0,1	0,1				8,3	27,1	5,8	0,5	
112	Банан	100	1,5	0,5	21	96			0,1			0,8	28	42	0,6	
Итого за Завтрак 1			20,2	14,5	87,7	585,1	0,2	0,2	2,7	0,2		319,8	392,8	105,6	1,8	
Обед																
108	Хлеб пшеничный	25	3,2	0,3	20,5	98	0,1	0,1				8,3	27,1	5,8	0,5	
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5	26,1						5,3	23,7	7,1	0,6	
503	Кисель	200	1,4		29	122						1			0,1	
367	Гуляш.	90	13,9	14,9	2,8	200,5			0,9			11,5	145,1	20,3	2,2	
237	Каша гречневая	150	8,6	7,9	37,1	253,1	0,2					14,3	202,7	135,3	4,6	
106	Горошек зеленый консервированный	60	1,9	0,1	3,9	24	0,1		6			12	37,2	12,6	0,4	
155,01	Суп "Рисовый"	200	1,3	4,1	13,6	96,2			0,6			33,2	33,2	12,2	0,3	
Итого за Обед			31,3	27,5	111,9	819,9	0,4	0,1	7,5			85,6	469	193,3	8,7	
Полдник																
588	Вафли	85	2,4	2,8	65,7	238						13,6	30,6	8,5	0,1	
518	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120	0,1		8			36			0,6	
Итого за Полдник			3,8	3	65,9	358	0,1		8			49,6	30,6	8,5	0,7	
Итого за день			55,3	45	265,5	1763	0,7	0,3	18,2	0,2		455	892,4	307,4	11,2	

[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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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																
96	Бутерброд с повидлом	60	1,5	5,3	25,5	155			0,1			7,5	15	3,8	0,5	
2	Вареники ленивые отварные	150	21,2	11,9	21,3	281,9	0,1	0,3	0,3			128,6	202,7	25,6	0,6	
501	Напиток кофейный с молоком	200	3,2	2,7	16	79			1,3			126	90	14	0,1	
112	Яблоки	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2	
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5	26,1						5,3	23,7	7,1	0,6	
Итого за Завтрак 1			26,9	20,5	77,6	589	0,1	0,3	16,7			292,4	351,4	59,5	2	
Обед																
109	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	15	78,3	0,1	0,1				15,8	71,1	21,2	1,8	
142	Суп "Ци"	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	
108	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,8	49,2	235,2	0,1	0,3				20	65	14	1,1	
416	Рис отварной.	150	3,9	15	42	204,3			1,5	0,1		6,5	73,4			
342,01	Рыба тушеная (треска)	100	9,7	5,2	2,9	125	0,1		1,6			31,5	144,5	24,5		
507	Компот из свежих ягод с вит С	200	0,5	0,2	23,1	96			4,5	0,1		22	16	14	1,1	
Итого за Обед			26,9	25,8	141	819,2	0,3	0,4	37,4	0,2		146	412	105,5	4,7	
Полдник																
516,01	Ряженка к/м	200	5,8	5	8	100	0,1		1,4			240	180	28		
589	Пряники	70	4,1	3,3	52,5	256,2	0,1					7,7	35	6,3	0,6	
Итого за Полдник			9,9	8,3	60,5	356,2	0,2		1,4			247,7	215	34,3	0,6	
Итого за день			63,7	54,6	279,1	1764,4	0,6	0,7	55,5	0,2		686,1	978,4	199,3	7,3	

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

День: 1

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)			Энергетическая 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																
112	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43			25			50	23	13	0,3	
109	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	11,7	60,9	0,1	0,1				12,3	55,3	16,5	1,4	
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61			2,8			14,2	4		0,4	
266	Каша Геркулесовая молочная	180	7,7	12,7	28,4	205,6	0,4		0,3			282,2	370,8	100,1	2,2	
96,02	Бутерброд с маслом и джемом	60	3	10,5	51	215	0,1		0,3	0,1		15	30	7,5	1	
Итого за Завтрак 1			14	23,8	114,4	585,5	0,6	0,1	28,4	0,1		373,7	483,1	137,1	5,3	
Обед																
108	Хлеб пшеничный	40	5,1	0,5	32,8	156,8	0,1	0,2				13,3	43,3	9,3	0,7	
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,8						7	31,6	9,4	0,8	
508	Компот из сухофруктов с вит С	200	0,5		27	110			0,5			28	19	0,7		
404	Курица запеченная	90	21,2	14,7	0,5	218,6	0,5		4,2			32,1	142,7	20,6	1,4	
291	Макаронны отварные	150	6	4,8	30,9	154,2	0,1					6,1	38	8,6	0,8	
106	Помидоры свежие	60	0,7	0,1	2,3	14,4			15			8,4	15,6	12	0,5	
153	Суп "Уха"	200	7,4	5,8	12,8	133	0,1		6,3			51	132,6	38,6	0,1	
Итого за Обед			42,2	26,1	113	821,8	0,8	0,2	26			145,9	422,8	99,2	4,3	
Полдник																
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,4	81			1,3			127	93	15	0,4	
543	Пирожок с картошкой	75	7,3	7,7	43,8	272,9	0,1	0,4				14,6	62,5	10,4	0,8	
Итого за Полдник			8,8	9	59,2	353,9	0,1	0,4	1,3			141,6	155,5	25,4	1,2	
Итого за день			65	58,9	286,6	1761,2	1,5	0,7	55,7	0,1		661,2	1061,4	261,7	10,8	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
[НомерСтраницы]

День: 2

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)			Энергетическая 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																
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,8						7	31,6	9,4	0,8	
108	Хлеб пшеничный	25	3,2	0,3	20,5	98	0,1	0,1				8,3	27,1	5,8	0,5	
112	Груши	100	0,4	0,3	10,3	47			0,5			19	16	12	2,3	
262	Каша манная молочная	150	4,5	5,6	23,1	161,6	0,1		1,1			99,6	90,9	15,2	0,3	
321	Сырники из творога запеченные со сущ.молоком	50	8,1	5,3	3,9	97,4		0,1	0,2	0,2		75,2	99,9	10,5	0,2	
496	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25	144			1,3			124	110	27	0,8	
Итого за Завтрак 1			21,1	15	89,5	582,8	0,2	0,2	3,1	0,2		333,1	375,5	79,9	4,9	
Обед																
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,8						7	31,6	9,4	0,8	
108	Хлеб пшеничный	25	3,2	0,3	20,5	98	0,1	0,1				8,3	27,1	5,8	0,5	
507	Компот из св.яблок с вит С	200	0,5	0,2	23,1	96			4			22	16	14		
443,02	Соус красный	30	0,8	1,3	1,3	15,2										
145	Суп "Гороховый".	200	3,9	4,3	16,1	118,6	0,1		4,7			33,2	110,2	0,3	1,4	
381	Котлеты мясные	90	16	15,8	12,9	257,4	0,1					35,1	166,5	23,4	2,5	
8 005	Пюре картофельное	150	3,2	7,4	21,4	165,5	0,2	0,1	27,2			13,4	73,6	28,6	1,1	
106	Кукуруза консервированная	60	1,3		6,7	34,8	0,2	0,1				20,4	180,6	62,4	2,2	
Итого за Обед			30,2	29,5	108,7	820,3	0,7	0,3	35,9			139,4	605,6	143,9	8,5	
Полдник																
518	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	40			8			14			2,8	
588	Вафли	115	3,2	3,8	88,9	322						18,4	41,4	11,5	0,2	
Итого за Полдник			4,2	4	89,1	362			8			32,4	41,4	11,5	3	
Итого за день			55,5	48,5	287,3	1 765,1	0,9	0,5	47	0,2		504,9	1 022,5	235,3	16,4	

[НомерСтраницы]
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

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)			Энергетическая 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																
97	Бутерброд с вареной сгущенкой	60	1,9	6,5	31,5	191,3			0,2	0,1		9,3	18,5	4,6	0,6	
268	Каша рисовая молочная	180	5	7,8	29,2	206,5	0,1		1,4	0,1		183,6	162	1,8		
112	Яблоки	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2	
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,4	81			1,3			127	93	15	0,4	
109	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	11,7	60,9	0,1	0,1				12,3	55,3	16,5	1,4	
Итого за Завтрак 1			10,7	16,4	97,6	586,7	0,2	0,1	17,9	0,2		357,2	348,8	46,9	2,6	
Обед																
106	Огурцы свежие	80	0,6	0,1	2,1	11,2			12			18,4	33,6	11,2	0,5	
237	Каша гречневая	150	8,6	7,9	37,1	253,1	0,2					14,3	202,7	135,3	4,6	
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,8						7	31,6	9,4	0,8	
131,01	Суп "Свекольник"	200	1,8	3,6	9,7	78,4	0,1		7,4			30,5	56	0,2	1,2	
412,01	Биточки, из мяса птицы	90	13,7	9,8	8,5	171,9	0,1		0,8			33,8	85,9	16,9	1	
108	Хлеб пшеничный	40	5,1	0,5	32,8	156,8	0,1	0,2				13,3	43,3	9,3	0,7	
510	Компот из апельсина с вит С	200	0,1	0,2	22,2	93			0,1			19	12	0,8	0,8	
448	Соус белый основной	30	2	11,5	4,6	19,7			0,1	1,1	0,1	54,2	41,8	7,6	0,2	
Итого за Обед			33,2	33,8	123,7	818,9	0,5	0,3	21,4	0,1		190,5	506,9	190,7	9,8	
Полдник																
515	Молоко кипяченое	200	3,2	5	9,6	106	0,1		2,6	0,4		300	190	0,3	0,2	
590	Печенье	60	1,8	5,9	46,4	250,2						17,4	54	12	1,3	
Итого за Полдник			5	10,9	56	356,2	0,1		2,6	0,4		317,4	244	12,3	1,5	
Итого за день			48,9	61,1	277,3	1 761,8	0,8	0,4	41,9	0,7		865,1	1 099,7	249,9	13,9	

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

День: 4

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)			Энергетическая 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																
112	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1		0,3			35	50	11	0,1	
91	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,4	13,7	14,8	212			0,1	0,1		159,8	115,5	11,7	0,4	
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	3	1	0,3	
109	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	11,7	60,9	0,1	0,1				12,3	55,3	16,5	1,4	
264	Каша пшеничная молочная	180	6,7	6,7	32,9	218,7	0,1		1,2			122,6	181,6	34,9	1,7	
Итого за Завтрак 1			17,3	21	81,9	589,6	0,3	0,1	1,6	0,1		340,7	405,4	75,1	3,9	
Обед																
443	Соус сметанный.	30	0,8	1,3	1,3	15,2										
106,01	Нарезка овощная	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6	
503	Кисель	200	1,4		29	122						1			0,1	
390	Тефтели мясные	100	8,5	13	9,7	187			0,7	0,1		17,8	91,8	13,6	1,2	
108	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,6	0,1	0,2				10	32,5	7	0,5	
155	Суп "Полевой"	200	1,6	5,1	17,1	120,3			0,8			41,5	41,5	15,3	0,4	
242	Каша перловая	150	4,6	6,7	31,5	209,3	0,1					19,5	159,5	135,3	0,9	
109	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	8,4	43,5			0,1			8,8	39,5	11,8	1	
Итого за Обед			23,2	26,9	124,2	828,9	0,2	0,3	16,5	0,1		121,6	406,8	197	4,7	
Полдник																
518	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120	0,1		8			36			0,6	
574	Булочка "Веснушка"	100	6,7	2,8	46,5	237,5	0,1					12,5	50	9,7	0,7	
Итого за Полдник			8,1	3	46,7	357,5	0,2		8			48,5	50	9,7	1,3	
Итого за день			48,6	50,9	252,8	1 776	0,7	0,4	26,1	0,2		510,8	862,2	281,8	9,9	

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

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)			Энергетическая 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																
96	Бутерброд с повидлом	60	1,5	5,3	25,5	155			0,1			7,5	15	3,8	0,5	
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	52,2		0,1				10,5	47,4	14,1	1,2	
501	Напиток кофейный с молоком	200	3,2	2,7	16	79			1,3			126	90	14	0,1	
2	Вареники ленивые отварные	160	22,6	12,7	22,7	300,6	0,1	0,3	0,3			137,2	216,2	27,3	0,7	
Итого за Завтрак 1			29,3	21,1	74,2	586,8	0,1	0,4	1,7			281,2	368,6	59,2	2,5	
Обед																
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	52,2		0,1				10,5	47,4	14,1	1,2	
108	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,8	49,2	235,2	0,1	0,3				20	65	14	1,1	
507	Компот из свежих ягод с вит С	200	0,5	0,2	23,1	96			4,5	0,1		22	16	14	1,1	
342	Рыба тушеная(минтай)	120	11,6	6,2	3,5	116,4	0,1		1,9			37,8	173,4	29,4	0,6	
416	Рис отварной.	150	3,9	15	42	204,3			1,5	0,1		6,5	73,4			
106	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24	0,1		25			14	26	20	0,9	
147	Суп "Вермишелевый"	200	2,2	2,3	15,1	89	0,1		6,6			12,2	50,8	1,8	0,8	
Итого за Обед			28,9	25,1	146,7	817,1	0,4	0,4	39,5	0,2		123	452	93,3	5,7	
Полдник																
516	Снежок км	200	5,8	5	8	100	0,1		1,4			240	180	28		
589	Пряники	70	4,1	3,3	52,5	256,2	0,1					7,7	35	6,3	0,6	
Итого за Полдник			9,9	8,3	60,5	356,2	0,2		1,4			247,7	215	34,3	0,6	
Итого за день			68,1	54,5	281,4	1 760,1	0,7	0,8	42,6	0,2		651,9	1 035,6	186,8	8,8	

Составил

Аргентина Н. А.

Дата

01.08.2022